

# MENU DETOX

Menú 3 dies

*“Menjar bé alimenta l'ànima” - Ferran Adrià*

dia 1

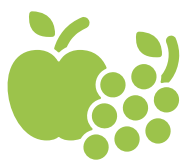
ABANS DEL BERENAR	
BERENAR	
BERENAR MITJÀ MATÍ	
ESMORZAR	Arròs caldós amb peix. Postres: peça de fruita.
BERENAR	Pa torrat amb tomàquet i oli d'oliva.
SOPAR	Hamburguesa de pollastre a la planxa amb verdures de temporada rostides. Pa. Postres: iogurt descremat.

**Si ho desitges, pots aconseguir les receptes per degustar-les a casa també! Consulta a recepció!**

**Observació per al client:** tots els menjars (esmorzars i sopars) deuen acompanyar-se sempre d'un tros de pa, encara que hi hagi patata en el menjar. Solament es pot prescindir d'ell si en el menjar es troben cereals com a plat principal: arròs o pasta. Així, al final del dia l'organisme rep la quantitat necessària d'hidrats de carboni (carbohidrats), nutrient essencial que aporta, entre altres coses, energia a l'organisme. Totes les collacions (berenars de mig matí i mitja tarda) són necessàries ja que ajuden a sadollar la gana i eviten tenir massa apetit a l'hora de menjar. Aquests "petits" menjars poden ser molt variades i cadascun pot combinar-ho com millor li vagi, intentar menjar al llarg de la setmana fruita seca, cereals com el pa o civada, làctics descremats, suc natural i fruites. Per favor indiqui'ns qualsevol al·lèrgia, intolerància o qualsevol ingredient que no sigui del seu gust. Menús per a vegetarians o vegans sota petició.

Protur Biomar Gran Hotel & Spa





# MENU DETOX

Menú 3 dies

*“Avui és un bon dia per somriure”. Mr. Wonderful*

dia 2

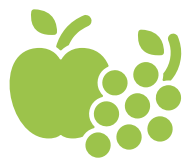
<b>ABANS DEL BERENAR</b>	Suc verd energètic.
<b>BERENAR</b>	logurt descremat, Pa integral amb tomàquet, oli d'oliva i Tonyina Suc de taronja natural.
<b>BERENAR MITJÀ MATÍ</b>	Infusió + 3 galetes integrals.
<b>ESMORZAR</b>	Amanida freda de cigrons, coliflor i pernil ibèric. Pa. Postres: peça de fruita.
<b>BERENAR</b>	Suc verd.
<b>SOPAR</b>	Alvocat i tomàquet amanit. Amanida calenta amb tires de pollastre i parmesà en encenalls. Pa. Postres: mousse de préssec light.

**Si ho desitges, pots aconseguir les receptes per degustar-les a casa també! Consulta a recepció!**

**Observació per al client:** tots els menjars (esmorzars i sopars) deuen acompanyar-se sempre d'un tros de pa, encara que hi hagi patata en el menjar. Solament es pot prescindir d'ell si en el menjar es troben cereals com a plat principal: arròs o pasta. Així, al final del dia l'organisme rep la quantitat necessària d'hidrats de carboni (carbohidrats), nutrient essencial que aporta, entre altres coses, energia a l'organisme. Totes les collacions (berenars de mig matí i mitja tarda) són necessàries ja que ajuden a sadollar la gana i eviten tenir massa apetit a l'hora de menjar. Aquests "petits" menjars poden ser molt variades i cadascun pot combinar-ho com millor li vagi, intentar menjar al llarg de la setmana fruita seca, cereals com el pa o civada, làctics descremats, succhs naturals i fruites. Per favor indiqui'ns qualsevol al·lèrgia, intolerància o qualsevol ingredient que no sigui del seu gust. Menús per a vegetarians o vegans sota petició.

Protur Biomar Gran Hotel & Spa





# MENU DETOX

Menú 3 dies

*No comptis els dies, fes que els dies comptin “. Muhammad Ali”*

dia 3

ABANS DEL BERENAR	Suc verd energètic.
BERENAR	logurt descremat amb trossos de fruita natural (almenys una peça sencera), cereals, fruita seca i mel. Suc de taronja natural.
BERENAR MITJÀ MATÍ	Galetes salades d'oli + infusió.
ESMORZAR	Pasta amb salsa pesto. Postres: flam de cafè light.
BERENAR	
SOPAR	

**Si ho desitges, pots aconseguir les receptes per degustar-les a casa també! Consulta a recepció!**

**Observació per al client:** tots els menjars (esmorzars i sopars) deuen acompanyar-se sempre d'un tros de pa, encara que hi hagi patata en el menjar. Solament es pot prescindir d'ell si en el menjar es troben cereals com a plat principal: arròs o pasta. Així, al final del dia l'organisme rep la quantitat necessària d'hidrats de carboni (carbohidrats), nutrient essencial que aporta, entre altres coses, energia a l'organisme. Totes les col·lacions (berenars de mig matí i mitja tarda) són necessàries ja que ajuden a sadollar la gana i eviten tenir massa apetit a l'hora de menjar. Aquests "petits" menjars poden ser molt variades i cadascun pot combinar-ho com millor li vagi, intentar menjar al llarg de la setmana fruita seca, cereals com el pa o civada, làctics descremats, suc natural i fruites. Per favor indiqui'ns qualsevol al·lèrgia, intolerància o qualsevol ingredient que no sigui del seu gust. Menús per a vegetarians o vegans sota petició.

Protur Biomar Gran Hotel & Spa

