

# MENU DETOX - DEPURANTE

Menú 3 días

*“Comer bien alimenta el alma” - Ferran Adrià*

día 1

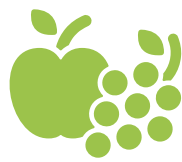
ANTES DEL DESAYUNO	
DESAYUNO	
MERIENDA MEDIA MAÑANA	
ALMUERZO	Arroz caldoso con pescado (recomendación: Rape, gambas y sepia) Postre: pieza de fruta
MERIENDA	Pan tostado con tomate y aceite de oliva.
CENA	Hamburguesa de pollo a la plancha con verduras de temporada asadas. Pan. Postre: yogur desnatado.

**Si lo deseas, puedes conseguir las recetas para degustarlas en casa. ¡Consulta en recepción!**

**Observación para el cliente:** todas las comidas (almuerzos y cenas) deben de acompañarse siempre de un trozo de pan, aunque haya patata en la comida. Tan solo se puede prescindir de él si en la comida se encuentran cereales como plato principal, arroz o pasta. Así, al final del día el organismo recibe la cantidad necesaria de hidratos de carbono (carbohidratos), nutriente esencial que aporta, entre otras cosas, energía al organismo. Todas las colaciones (meriendas de media mañana y media tarde) son necesarias ya que ayudan a saciar el hambre y evitan tener demasiado apetito a la hora de comer. Estas “pequeñas” comidas pueden ser muy variadas y cada uno puede combinarlo como mejor le vaya, intentar comer a lo largo de la semana frutos secos, cereales como el pan o avena, lácteos desnatados, zumos naturales y frutas. Por favor indíquenos cualquier alergia, intolerancia o ingrediente que no sea de su gusto. Menús para vegetarianos o veganos bajo petición.

Protur Biomar Gran Hotel & Spa





# MENU DETOX - DEPURANTE

Menú 3 días

*“Hoy es un buen día para sonreír” Mr. Wonderful*

día 2

<b>ANTES DEL DESAYUNO</b>	Zumo verde energético.
<b>DESAYUNO</b>	Yogur desnatado. Pan integral con tomate, aceite de oliva y atún. Zumo de naranja natural.
<b>MERIENDA MEDIA MAÑANA</b>	Infusión y 3 galletas integrales.
<b>ALMUERZO</b>	Ensalada fría de garbanzos, coliflor y jamón ibérico. Pan. Postre: pieza de fruta.
<b>MERIENDA</b>	Té verde
<b>CENA</b>	Aguacate y tomate aliñado. Ensalada caliente con tiras de pollo y parmesano. en virutas. Pan. Postre: mousse de melocotón light.

**Si lo deseas, puedes conseguir las recetas para degustarlas en casa. ¡Consulta en recepción!**

**Observación para el cliente:** todas las comidas (almuerzos y cenas) deben de acompañarse siempre de un trozo de pan, aunque haya patata en la comida. Tan solo se puede prescindir de él si en la comida se encuentran cereales como plato principal, arroz o pasta. Así, al final del día el organismo recibe la cantidad necesaria de hidratos de carbono (carbohidratos), nutriente esencial que aporta, entre otras cosas, energía al organismo. Todas las colaciones (meriendas de media mañana y media tarde) son necesarias ya que ayudan a saciar el hambre y evitan tener demasiado apetito a la hora de comer. Estas “pequeñas” comidas pueden ser muy variadas y cada uno puede combinarlo como mejor le vaya, intentar comer a lo largo de la semana frutos secos, cereales como el pan o avena, lácteos desnatados, zumos naturales y frutas. Por favor indíquenos cualquier alergia, intolerancia o ingrediente que no sea de su gusto. Menús para vegetarianos o veganos bajo petición.

Protur Biomar Gran Hotel & Spa





# MENU DETOX - DEPURANTE

Menú 3 días

*“No cuentes los días, haz que los días cuenten”. Muhammad Ali*

día 3

ANTES DEL DESAYUNO	Zumo verde energético.
DESAYUNO	Yogur desnatado con trozos de fruta natural. Cereales, frutos secos y miel. Zumo de naranja natural.
MERIENDA MEDIA MAÑANA	Té Detox
ALMUERZO	Pasta con salsa pesto. Postre: flan de café light.
MERIENDA	
CENA	

**Si lo deseas, puedes conseguir las recetas para degustarlas en casa. ¡Consulta en recepción!**

**Observación para el cliente:** todas las comidas (almuerzos y cenas) deben de acompañarse siempre de un trozo de pan, aunque haya patata en la comida. Tan solo se puede prescindir de él si en la comida se encuentran cereales como plato principal, arroz o pasta. Así, al final del día el organismo recibe la cantidad necesaria de hidratos de carbono (carbohidratos), nutriente esencial que aporta, entre otras cosas, energía al organismo. Todas las colaciones (meriendas de media mañana y media tarde) son necesarias ya que ayudan a saciar el hambre y evitan tener demasiado apetito a la hora de comer. Estas “pequeñas” comidas pueden ser muy variadas y cada uno puede combinarlo como mejor le vaya, intentar comer a lo largo de la semana frutos secos, cereales como el pan o avena, lácteos desnatados, zumos naturales y frutas. Por favor indíquenos cualquier alergia, intolerancia o ingrediente que no sea de su gusto. Menús para vegetarianos o veganos bajo petición.

Protur Biomar Gran Hotel & Spa

