

MENU DETOX

Menú 5 dies

“Menjar bé alimenta l'ànima” - Ferran Adrià

dia 1

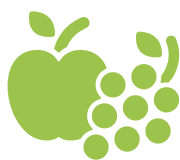
ABANS DEL BERENAR	
BERENAR	
BERENAR MITJÀ MATÍ	
ESMORZAR	Peix blau planxa amb patata i verdura al vapor. Pa. Opcional: acompanyar amb mostassa Postres: peça de fruita
BERENAR	logurt descremat amb civada i mel.
SOPAR	Crema de verdures. Amanida (enciams variats) amb verdures crues de temporada, formatge blau, nous i pera. Pa. Postres: plàtan.

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 5 dies

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

dia 2

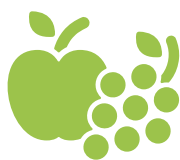
ABANS DEL BERENAR	Suc verd energètic.
BERENAR	Cafè amb llet descremada. Pa integral amb margarina i mermelada. Suc de taronja natural
BERENAR MITJÀ MATÍ	Macedònia de fruites naturals amb mel.
ESMORZAR	Wok d'arròs amb llagostins, verdures de temporada i salsa de soia. Postres: peça de fruita.
BERENAR	Pa torrat amb tomàquet i oli d'oliva.
SOPAR	Broqueta de pollastre i verdures amb xampinyons amb allada. 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 5 dies

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

dia 3

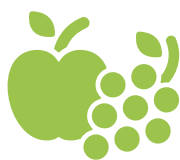
ABANS DEL BERENAR	Suc verd energètic.
BERENAR	logurt descremat amb trossos de fruita natural (almenys una peça sencera), cereals i encenalls de xocolata negra. Infusió.
BERENAR MITJÀ MATÍ	Suc de taronja natural+ dàtils.
ESMORZAR	Peix blanc a la mallorquina (tot cuinat al forn). Pa. Postres: peça de fruita.
BERENAR	Suc verd.
SOPAR	Ou amb tomàquet i timbal de verdures de temporada. Pa. Postres: flam de cafè 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, 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 5 dies

«Somriu que la vida vola»- Mr Wonderful

dia 4

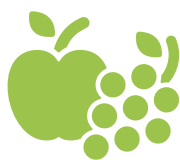
ABANS DEL BERENAR	Suc verd energètic.
BERENAR	Cafè amb llet descremada. Pa integral amb tomàquet, oli d'oliva i formatge tendre. Suc de taronja natural.
BERENAR MITJÀ MATÍ	Plàtan + iogurt descremat.
ESMORZAR	Amanida freda de llenties, mànec, formatge, alvocat i nous. Pa. Postres: peça de fruita.
BERENAR	Galetes salades d'oli + infusió.
SOPAR	Hamburguesa de Vedella a la planxa amb tomàquet i ceba amanida. Pa. Postres: peça de fruita.

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 5 dies

“Lo único imposible es aquello que no intentas”. Mr Wonderful

dia 5

ABANS DEL BERENAR	Suc verd energètic.
BERENAR	Cafè amb llet descremada. Pa integral amb margarina i melmelada. Peça de fruita.
BERENAR MITJÀ MATÍ	Suc Verd.
ESMORZAR	Amanida Caprese. Peix blau planxa amb amanida de patata (amb enciam i verdura). Pa. Postres: peça de fruita
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 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

