

MENU DETOX

Menú 7 dies

“Menjar bé alimenta l'ànima” - Ferran Adrià

dia 1

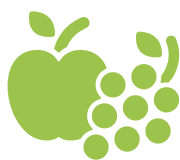
ABANS DEL BERENAR	
BERENAR	
BERENAR MITJÀ MATÍ	
DINAR	Amanida de remolatxa amb nous, enciams variats i tomàquets, amanir amb AOVE Pescat a la planxa Postre: peça de fruita
BERENAR	Smoothies: Pinya, poma, mandarina
SOPAR	Amanida de lleties, api, ceba, cors de carxofa, suc de llimona i AOVE Hamburgueses de pastanaga i pollastre Postre: 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, 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 7 dies

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

dia 2

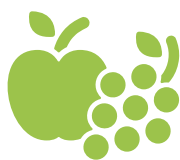
ABANS DEL BERENAR	Batut detox Mandarina, kiwi, taronja, nabius i gerds
BERENAR	Flocs de civada, llet d'ametlles o d'arròs mes fruita natural o Infusió o te, pa integral o sègol, melmelada natural
BERENAR MITJÀ MATÍ	Fruita sencera de temporada: síndria, meló més fruita secs (nous, anacards, ametlles)
DINAR	Amanida de quinoa, cogombre tallat finament combinat amb algues wakame, tomàquet, amanit amb suc de taronja i vinagre d'arròs integral Postres: peça de fruita
BERENAR	Smoothie Pinya, aigua de coco,gingebre en pols
SOPAR	Sopa de lleties amb ceba, api, boniato i pastanaga, amanit amb miso d'arròs integral, comino, curcuma, gingebre i coriandre. Postres: Flam de civada

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 7 dies

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

dia 3

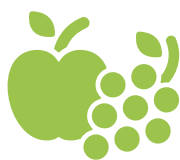
ABANS DEL BERENAR	Batut detox Taronja plàtan, pinya, cogombre, espinacs, sirope d'atzavara, llavors de chia, llet de civada
BERENAR	Flocs de civada, llet d'ametlles o d'arròs mes fruita natural o Infusió o te, pa integral o sègol, melmelada natural
BERENAR MITJÀ MATÍ	Fruita sencera de temporada: síndria, meló més fruita seca (nous, anacards, ametlles)
DINAR	Puré verdures carbassó, porro, pastanaga, ceba julivert, aigua surt AOVE Bol d'arròs salvatge i espàrrecs a la planxa Postres: peça de fruita
BERENAR	Smoothies Pastanaga, taronja, pomes api, ratlladura d'una llimona
SOPAR	Sopa de pèsols i enciam, verdures al vapor 1-2 cullerades de chucrut Postres: Granissat de llimona

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 7 dies

«Somriu que la vida vola»- Mr Wonderful

dia 4

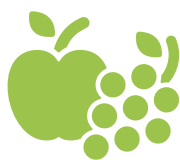
ABANS DEL BERENAR	Batut detox Plàtan, llet de civada, i nous
BERENAR	Flocs de civada, llet d'ametlles o d'arròs mes fruita natural o Infusió o te, pa integral o sègol, melmelada natural
BERENAR MITJÀ MATÍ	Fruita sencera de temporada: síndria, meló més fruita seca (nous, anacards, ametlles)
DINAR	Amanida de cigrons i poma tallada en rodanxes fines amaniment de miso blanc, tahini, mostassa Postre: peça de fruita
BERENAR	Smoothies Llet d'ametlles, plàtan i aigua de coco
SOPAR	Espaguetis de carbassó amb herbes i AOVE Crema d'albergínies amb brou de verdures Postre: 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, 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 7 dies

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

dia 5

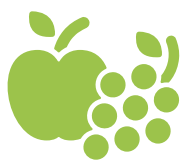
ABANS DEL BERENAR	Batut detox Cogombre, bledes, suc de llimona, poma verda i llavors de chia
BERENAR	Flocs de civada, llet d'ametlles o d'arròs mes fruita natural o Infusió o te, pa integral o sègol, melmelada natural
BERENAR MITJÀ MATÍ	Fruita sencera de temporada: síndria, meló més fruita seca (nous, anacards, ametlles)
DINAR	Amanida de remolatxa amb nous, enciams variats i tomàquets, amanir amb AOVE Postres: peça de fruita
BERENAR	Smoothies Suc aloe vora, api, pinya, llimona, gíngebre
SOPAR	Verdures a la planxa Gambes a la planxa 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 7 dies

“Els nostres cossos són els nostres jardins, les nostres decisions els nostres jardiniers.” - William Shakespeare

dia 6

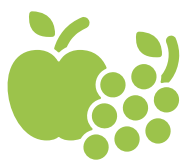
ABANS DEL BERENAR	Batut detox Suc pera, llimona meló i pastanaga
BERENAR	Flocs de civada i llet ametlles amb fruita natural
BERENAR MITJÀ MATÍ	Fruita sencera de temporada: síndria, meló més fruits secs (nous, anacards, ametlles)
DINAR	Amanida varietat d'enciams, api, espinacs tomàquets cherry Salmó al vapor
BERENAR	Smoothies Suc aloe vora, api, pinya, llimona, gíngebre
SOPAR	Verdures a la planxa Seitán Postres: flam de cafè light ⁹

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 7 dies

“Quan caminis camina, quan mengis només menja” - Proverbi Zen

dia 7

ABANS DEL BERENAR	Batut detox Cogombre, bledes, suc de llimona, poma verda i llavors de chia
BERENAR	Infusió o te, pa integral o sègol, melmelada natural
BERENAR MITJÀ MATÍ	Fruita sencera de temporada: síndria, meló més fruits secs (nous, anacards, ametlles)
DINAR	Arròs integral amb verdures Pollastre a la planxa amb espècies

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

