

MENU DETOX

Menú 5 dies

“Menjar bé alimenta l'ànima” - Ferran Adrià

dia 1

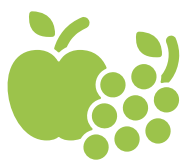
| | |
|--------------------|--|
| ABANS DEL BERENAR | |
| BERENAR | |
| BERENAR MITJÀ MATÍ | |
| DINAR | Amanida de remolatxa amb nous, enciams variats i tomàquets, amanir amb AOVE Pescat a la planxa Postre: peça de fruita |
| BERENAR | Smoothies: pinya, poma, mandarina |
| SOPAR | Amanida de lleties, 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 5 dies

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

dia 2

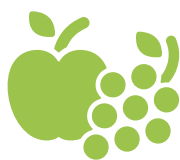
| | |
|---------------------------|---|
| ABANS DEL BERENAR | Batut detox Mandarina, kiwi, taronja, nabius i gerds |
| BERENAR | Flocs de civada, llet d'ametlles o d'arròs mes fruita natural o Infusió o te, pa integral o sègol, melmelada natural |
| BERENAR MITJÀ MATÍ | Fruita sencera de temporada: síndria, 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, gíngebre en pols |
| SOPAR | Sopa de lleties amb ceba, api, boniato i pastanaga, amanit amb miso d'arròs integral, comino, curcuma, gíngebre 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 5 dies

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

dia 3

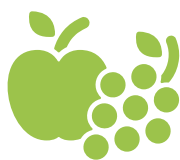
| | |
|---------------------------|---|
| ABANS DEL BERENAR | Batut detox Taronja plàtan, pinya, cogombre, espinacs, sirope d'atzavara, llavors de chia, llet de civada |
| BERENAR | Flocs de civada, llet d'ametlles o d'arròs mes fruita natural o Infusió o te, pa integral o sègol, melmelada natural |
| 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 | 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

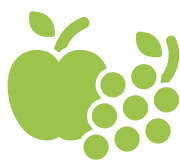
| | |
|---------------------------|---|
| ABANS DEL BERENAR | Batut detox Plàtan, llet de civada, i nous |
| BERENAR | Flocs de civada, llet d'ametlles o d'arròs mes fruita natural o Infusió o te, pa integral o sègol, melmelada natural |
| BERENAR MITJÀ MATÍ | Fruita sencera de temporada: síndria, meló 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 5 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 | |
| SOPAR | |

Assessorat per Pilar García, tècnic superior en dietètica
pgdietista.wix.com/pgdietista

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

