

MENU DETOX

Menú 3 dies

“Menjar bé alimenta l'ànima” - Ferran Adrià

dia 1

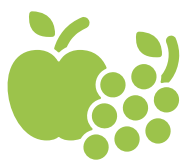
ABANS DEL BERENAR	
BERENAR	
BERENAR MITJÀ MATÍ	
ESMORZAR	Amanida temperada de hummus (puré de cigrons amb AOVE oli d'oliva verge extra) Enciams, alvocat, bròcol, albergínies, carbassó i pastanagues bullides Postres: peça de fruita.
BERENAR	Smoothie Síndria, maduixes, llimona i taronja.
SOPAR	Bol petit d'arròs integral i llavors de sèsam Verdures saltejades o al vapor amb herbes fresques i 1-2 cullerades de chucrut 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 3 dies

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

dia 2

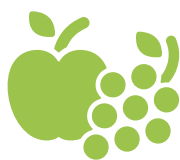
ABANS DEL BERENAR	Batut detox Pinya natural, llima sense pell, poma, remolatxa cuita, suc de aloe, llavors de chia.
BERENAR	Flocs de civada, llet d'ametlles o d'arròs mes fruita natural o Infusió o te, pa integral o sègol, melmelada natural.
BERENAR MITJÀ MATÍ	Fruita sencera de temporada: síndria, meló més fruita seca (nous, anacards, ametlles)
ESMORZAR	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, comi, 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 3 dies

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

dia 3

ABANS DEL BERENAR	Batut detox. Taronja platan, pinya, cogombre, espinacs, sirop 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)
ESMORZAR	Puré verdures, carbassó, porro, pastanaga, ceba julivert, aigua surt AOVE Bol d'arròs salvatge i espàrrecs a la planxa Prostre: 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

