PROGRAMA 21 DIES PER DESINFLAMAR-TE

1ª SETMANA

Comencem a desinflamar el cos:
estructurem els àpats.

MIREIA GARCIA
DIETISTA INTEGRATIVA

MENÚ 1ª SETMANA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
Esmorzar	**Ous** a la planxa, **pernil ibèric** i quèfir amb nous, gerds i canyella	**Sardines** en conserva, 1 llesca de pa de fajol i 1 kiwi	**Ous** passats per aigua, ½ alvocat, crackers de fajol i maduixes	Pa d'ametlla amb alvocat i **pernil ibèric**, quèfir amb nabius i canyella	**Truita amb bonítol**, ½ alvocat i maduixes	Creps de fajol (toppings: alvocat, **pernil**, fruita, crema de fruits secs, coco...)	**Ous** remenats amb xiitake i **panxeta o bacó** s/additius
Dinar	**Llobarro** al forn amb base de patata, ceba i carbassó	Alberginies farcides de **carn de vedella** i gratinades amb formatge	**Pollastre** al forn amb llimona, amanida variada (enciam, olives, pastanaga, ceba...)	**Seitons** a la planxa i bròquil amb patata	**Hamburgueses de vedella** i xampinyons i espàrrecs saltejats, moniato al forn	Mongeta verda saltejada amb allets i **truita** de patates	Rotllet de carbassó amb **mozzarella, salmó** fumat i alvocat
Sopar	Endivies al forn i **pollastre** i **fetge** a la planxa	**Truita** de carbassó i crema de carbassa	**Salmó** a la planxa, carxofes i moniato al forn	Carbassó i ceba saltejats amb daus de **gall d'indi**	Pizza casolana de fajol, amb tomàquet, **melva**, xampis, ceba i olives	**Bacallà** al forn (si voleu amb allets) i crema de carbassó	Aletes de **pollastre** marinades al forn i carxofes

BEGUDES

Per acompanyar l'esmorzar:

- Te
- Infusions
- Cafè
- Cafè, te, infusions + beguda d'ametlla o coco

Begudes durant el dia, entre hores:

- Aigua
- Aigua amb gas
- Cafè
- Te
- Infusions
- Kombutxa

LLISTA DE LA COMPRA

PROTEÏNA
CARN PICADA I HAMBURGUESES DE VEDELLA
CUIXA, PIT I FETGE DE POLLASTRE, GALL D'INDI
CONSERVES DE PEIX BLAU: SARDINES, MELVA, BONÍTOL
SALMÓ FRESC I FUMAT, SEITONS, LLOBARRO, BACALLÀ
OUS
PERNIL IBÈRIC, PANXETA
MOZZARELLA, FORMATGE RATLLAT, QUÈFIR

VEGETALS I HIDRATS DE CARBONI
PATATA I MONIATO
GERDS, NABIUS, MADUIXES
KIWI, PLÀTAN, POMA...
CARBASSÓ, CEBA, ALL, ALBERGINIA, CARXOFES, MONGETA VERDA, ESPÀRRECS
XIITAKE, XAMPIS
AMANIDES: ENCIAM, PASTANAGA, CEBA TENDRA, COGOMBRE...
PA DE FAJOL, FARINA DE FAJOL

GREIXOS
FRUITS SECS, CREMES DE FRUITS SECS
OLIVES
OLI D'OLIVA VERGE EXTRA
ALVOCAT
COCO, COCO RATLLAT
FARINA D'AMETLLA
MANTEGA O GHEE

ALTRES: Espècies, infusions, cafè, te, beguda d'ametlla o coco, farines s/gluten (castanya, coco), gra de fajol (per fer pa casolà), conserves de verdures (per si no teniu temps de cuinar-les), fruita deshidratada.

POSTRES I SNACKS

POSTRES

Opcions de postres:

- Fruita (si la tolereu bé després de menjar)
- Xocolata >85%
- Iogurt/quèfir amb canyella

SNACKS

Intenteu no picar entre hores, però si algun dia hi ha gana, o mentres esteu fent el sopar o dinar, opteu per:

- Olives
- Cogombrets
- Fruits secs
- Pernil ibèric
- Formatge
- Palets de pastanaga
- Palets de pebrot amb oove+sal
- Xips de col Kale