

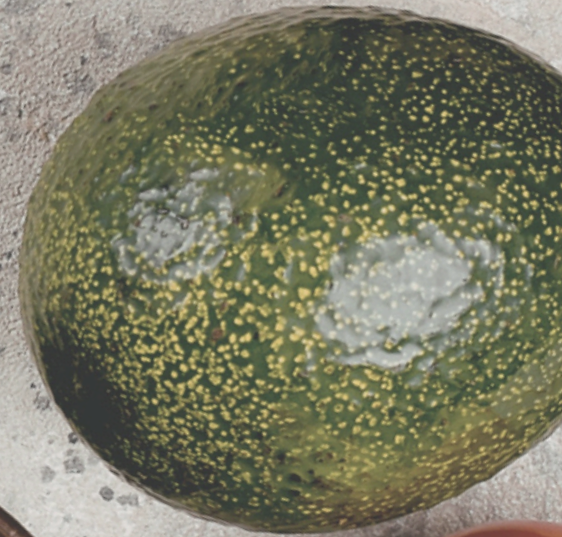
PROGRAMA 21 DIES PER DESINFLAMAR-TE

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