

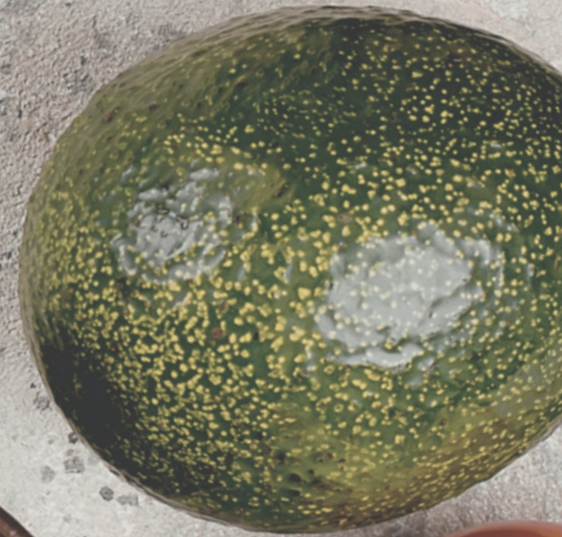
PROGRAMA 21 DIES PER DESINFLAMAR-TE

2ª SETMANA

Entenem el cos:
recuperem senyals i energia



MIREIA GARCIA
DIETISTA INTEGRATIVA



MENÚ 2ª SETMANA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
Esmorzar	Ous remenats, anxoves , crackers d'ametlla i 1 plàtan	Ous passats per aigua, alvocat i quèfir amb nabius i canyella	Sardines en conserva, alvocat, torradetes de fajol i maduixes	Pa d'ametlla amb alvocat i gall d'indi , nabius	Remenat d' ous amb xampinyons, crackers de fajol i iogurt 100% de coco amb cireres	Ous a la planxa, 1 llesca de pa de fajol i quèfir amb canyella i kiwi	Creps de castanya (amb fruita, crema de fruits secs, alvocat, pernil...)
Dinar	Bolonyesa amb carn picada de vedella , pastanaga, ceba, all, pebrot, tomàquet i daus de patata al forn.	Arròs de coliflor saltejat amb allets i pernil ibèric i cuixa de pollastre al forn	Truita de moniato i escalivada amb olives	Llom de porc a la planxa i bròquil amb patates	"Poke bowl" de salmó amb brots tendres, parmesà, olives, alvocat, pastanaga ratllada, papaia	Pilotilles casolanes amb maionesa d'alvocat i espàrrecs al forn	Ous farcits amb melva i maionesa casolana, amanida variada (canonges, pastanaga, ceba, alvocat, olives...)
Sopar	Orada a la planxa, carxofes al forn i alvocat amanit	Verat a la planxa i porro, patata i xiitake al forn	Gall d'indi a la planxa i crema de carbassó amb encenalls de parmesà	Truita a la francesa, fetge de bacallà i "vichyssoise"	Pollastre al forn amb base de patata, ceba i carbassó	Seitons a la planxa o forn i espinacs amb panses i pinyons	Pizza amb base de pollastre , amb xampis, tomàquet, mozzarella...

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 DE VEDELLA I DE
PORC, LLOM DE PORC

CUIXA, PIT DE POLLASTRE, GALL
D'INDI

CONSERVES DE PEIX BLAU:
SARDINES, MELVA, BONÍTOL

SALMÓ, SEITONS, VERAT,
ORADA

OUS

PERNIL IBÈRIC, GALL D'INDI

MOZZARELLA, FORMATGE
RATLLAT, QUÈFIR

VEGETALS I HIDRATS DE CARBONI

PATATA I MONIATO

GERDS, NABIUS, MADUIXES

KIWI, PLÀTAN, CIRERES...

CARBASSÓ, CEBA, ALL, PASTANAGA,
PEBROT, PORRO, ALBERGINIES,
CARXOFES, ESPÀRRECS, COLIFLOR

XIITAKE, XAMPIS

AMANIDES: BROTS TENDRES,
PASTANAGA, CEBA TENDRA,
COGOMBRE...

PA, CRACKERS 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, tomàquet triturat, 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