PROGRAMA 21 DIES PER DESINFLAMAR-TE

3ª SETMANA

Integrem els hàbits

MIREIA GARCIA
DIETISTA INTEGRATIVA

MENÚ 3ª SETMANA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
Esmorzar	**Ous** a la planxa, alvocat, crackers de fajol, nous de macadamia i maduixes	**Melva**, alvocat i panets de iuca. 1 kiwi	**Ous** remenats amb pernil ibèric, quèfir amb nabius i crema de fruits secs	**Truita** amb formatge i iogurt 100% de coco amb xocolata i gerds	**Pernil** ibèric, alvocat, panet de iuca i quèfir amb nabius	Tortitas de castanya i platan (amb els toppings que vulguis)	**Ous** passats per aigua, **anxoves**, crackers d'ametlla, nous de Brasil i plàtan
Dinar	Bledes amb patata i **panxeta**	**Gall d'indi** a la planxa i moniato, alberginia i funoll al forn	**Pop** "a la gallega" (amb patata) i xips de col Kale	**Secret de porc**, remenat de xampis i espàrrecs i crackers de castanya i	**Hamburguesa** de vedella (si us agrada, amb fetge), patates "rosses" al forn o airfryer i bròquil al vapor	Ensaladilla russa: mongeta, patata, (si voleu pèsol també), pastanaga, **ou dur i melva**, amb maionesa casolana	**Brou d'ossos ric en col·lagen**. Carn i vegetals del brou (si el compreu fet, podeu menjar la carn i verdures que vulgueu)
Sopar	**Bacallà** al forn amb allets i endivies al forn	**Truita** a la francesa i escalivada amb olives	**Pollastre** al forn amb ceba i xiitake	**Verat** a la planxa i crema de carbassa amb encenalls de parmesà	**Salmó** a la planxa o vapor i espàrrecs al forn amb Ghee	**Aletes de pollastre** marinades al forn, patata, porro i xampis al forn	Pizza amb base de fajol, amb xampis, bacó, 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

HAMBURGUESA DE VEDELLA, PANXETA I SECRET DE PORC. OSSOS RICS EN COL·LAGEN PER FER BROU

CUIXA, ALETES DE POLLASTRE, GALL D'INDI

CONSERVES DE PEIX BLAU: SARDINES, MELVA, ANXOVES

SALMÓ, POP, VERAT, BACALLÀ

OUS

PERNIL IBÈRIC

FORMATGE RATLLAT, PARMESÀ, QUÈFIR

VEGETALS I HIDRATS DE CARBONI

PATATA I MONIATO

GERDS, NABIUS, MADUIXES

KIWI, PLÀTAN, CIRERES...

BRÒQUIL, CEBA, ALL, PASTANAGA, ENDIVIES, PORRO, PEBROT, CARBASSA, ALBERGINIES, MONGETA VERDA, ESPÀRRECS, BLEDES, FUNOLL, KALE

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