

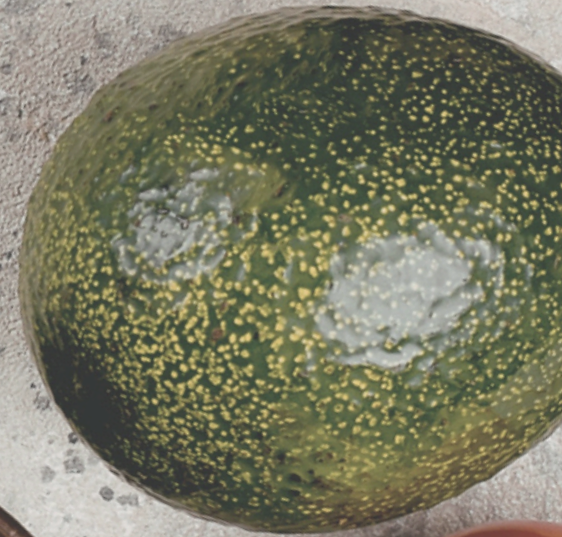
PROGRAMA 21 DIES PER DESINFLAMAR-TE

3^a 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 COLLAGEN 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