Menú semanal depurativo

Nos vemos en casa

	Desayuno	Media mañana	Comida	Tarde	Cena
Lunes	Zumo de limón templado con cúrcuma+1 cda de semillas de lino en polvo + 1 fruta tipo kiwi o cítrico con 1 vaso de agua + 8 nueces o 12 almendras naturales con cáscara+ café o té	1 tоста de pan de centeno con tomate triturado	Verduras laminadas al horno o plancha (setas, calabacín, espárragos verdes, pimiento verde) con sal Maldon, pimienta y un chorrito de aceite de oliva + filete de ternera	2 tortitas de arroz + infusión de jengibre	Sopa de quinoa y verduras + Tortilla de 2 huevos de calabacín y cebolla preparados al vapor o a la plancha + 1 yogur
Martes	Crema Budwig* *Crema Budwig: 1 cda de requesón, 1 cda de aceite de lino de primera presión en frío, 1 cda de miel, zumo de ½ limón. Pasarlo por batidora y añadir 1 cda de semillas de lino y 1 fruta de temporada.	Zumo de granada	Lentejas estofadas con arroz basmati y alga kombu+ 1 manzana asada	1 yogur con 1 cda de semillas de chia + infusión de jengibre	Crema de calabaza y curry + Lomo de atún rojo con salsa de soja
Miércoles	Zumo de limón templado con cúrcuma+1 cda de semillas de lino en polvo + 1 fruta tipo kiwi o cítrico con 1 vaso de agua + 8 nueces o 12 almendras naturales con cáscara+ café o té	1 tоста de pan de centeno con tomate triturado	Sopa de garbanzos y espinacas+ Pescadilla o merluza en papillote al horno sobre base de calabacín y apio en juliana con sal, pimienta y cebolla deshidratada.	1 yogur con 1 cda de germen de trigo + infusión de jengibre.	Sopa de miso y alga kombu +Tortilla de calabacín y cebolla + 1 manzana asada
Jueves	Zumo de limón templado con cúrcuma+1 cda de semillas de lino en polvo + 1 fruta tipo kiwi o cítrico con 1 vaso de agua + 8 nueces o 12 almendras naturales con cáscara+ café o té	Zumo de granada	Crema de alcachofas + hamburguesa vegetal o de ternera con espárragos trigueros	1 yogur + 1 cda de semillas de chia	Judías verdes rehogadas + salmón al horno con ralladura de jengibre.
Viernes	Zumo de limón templado con cúrcuma+1 cda de semillas de lino en polvo + 1 fruta tipo kiwi o cítrico con 1 vaso de agua + 8 nueces o 12 almendras naturales con cáscara+ café o té	1 manzana asada	Ensalada de lechugas variadas (francesa, romana, batavia verde o roja, escarola, canónigos, berros, rúcula, hoja de roble, savia roja, trocadero verde o roja, brotes de espinacas, otroa brotes...) con brotes de soja, pepino laminado y tiras de pimiento verde con vinagreta + pechuga de pollo al limón.	2 yogur con 1 cda de germen de trigo + 1 infusión de jengibre	Verduras al horno o a la plancha con salsa de queso Quark + mejillones al vapor
Sábado	Crema Budwig*	Licuada de papaya, piña y alga espirulina.	Pasta de arroz con verduras + 1 manzana asada	Nada	Sopa de verduras +Tortilla de champiñones con trufa + 1 yogur desnatado
Domingo	Crema Budwig*	Licuada de papaya, piña y alga espirulina.	Espárragos blancos sobre base de lechuga en juliana con aceite de oliva y sal + Mariscada al vapor o plancha + 1 manzana asada	Nada	Sopa de arroz basmati + Trucha al horno +1 pieza de fruta (piña)