

EXEMPLU DE MENIU ECHILIBRAT MACRONUTRITIONAL

(dupa cele 2 săptămâni Detox fără Fodmaps)



*Conectează-te la esența ta ,
NU la restricții*

*Recomandări: : Se va consuma apă cu 30 min înainte sau
30min dupa servirea mesei*

Micul dejun

- Două ouă (cu gălbenuș) omletă cu roșii, ceapă și ciuperci.
- Câteva felii de avocado.
- Semințe de cânepă (cânepă) pe ouă.



Gustare

Opțională

- Un baton proteic cu semințe și un fruct

Sau

- 1 buc caisă/cu cremă de migdale/arahide

O cană de ceai digestiv și antiinflamator



Prânz:

- Somon la grill/ piept de pui/curcan/muschi porc
- Sote de ciuperci și spanac, zeama lamaie, ulei masline, roșii
- Feli de avocado



Gustare (opțional)+ Desert

*(ex.ciocolată neagra min78% -alegeți desert ca și gustare, nu
imediat după masa*

- Smoothie verde cu Fructe de pădure, spanac sau praf lucerna, lapte migdale optional, 1 linguriță ulei cocos, 1 linguriță chia sau quinoa fiartă

sau

- Limonada con chía si 1 linguriță miere



Consumul de apă de-a lungul zilei este foarte important pentru a evita deshidratarea și menținerea echilibrului electrolitic

Cina:

- Salată de pui sau branză cu nuci, măsline, țelină, roșii, ardei, salată verde (proteină și legume)
- semințe la alegere (pin, floarea soarelui, dovleac, susan...) -acizi grași esențiali
- dressing de iaurt sau ulei măsline otet mere bio)
- SAU
- Supă (cremă) de legume cu semințe



Acest meniu are un echilibru macronutritional astfel incat sa iti faciliteze energie : fibra, acizi grasi esentiali, proteină.

Totuși sunt persoane care au nevoie de un pic mai mult carbohidrati de buna calitate: quinoa, orez brun, cartofi dulci, linte fiartă, paine cu seminte (ideal fără glluten,ptr a prevenii inflamațiile in corp, mai ales dacă suferi de afectiuni osteoarticulare, intestin permeabil)





Re-Conectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru

