









**CONSELL Novembre 2020
PREPAREM LES NOSTRES DEFENSES!!!!**

ELS BÀSICS QUE NO ENS PODEN FALTAR AL REBOST!!

VITAMINA C 	VITAMINA A 
ZINC I SELENI 	PROBIÒTICS 
ANTIBIÒTICS NATURALS 	IMMUNOMODULADORS* XAMPINYONS I ALTRES BOLETS DE TEMPORADA 
ALTRES SUPERALIMENTS 	VITAMINA D* 15-20 minuts al dia 

*En alguns casos, cal recórrer a la suplementació, però sempre sota l'assessorament d'un professional de la salut. Exemples de menú:

ESMORZAR	Aigua tèbia amb unes gotes de llimona i gíngebre Iogurt natural amb flocs integrals de civada i fruits del bosc
MIG MATÍ	1 kiwi
DINAR	Amanida d'espínacs frescos, pastanaga, llavors de carbassa, advocat i xucrut Opció 1: Llenties vegetarianes amb pebrot vermell, ceba, all, llozer, cúrcuma i un grapat de quinoa Opció 2: Pollastre (de pagès o eco) amb moniato i bròquil al vapor Mandarines
BERENAR	Infusió de farigola + 1 grapat de fruits secs o 2-3 nous de brasil
SOPAR	Crema de carbassa Remenat de bolets Quefir o Iogurt natural amb canyella en pols