

Exemplo de menu – Energia Solo

Pequeno Almoço

Creme de Millet com abóbora

(use como topping amêndoas ou sementes)

<https://milgraos.com/creme-de-millet-com-abobora-hokkaido/>

Infusão de tília ou café de cereais

Almoço

Creme de cenoura (1 cup = 250ml)

<https://milgraos.com/creme-de-cenoura-e-a-importancia-de-comermos-sentados/>

Bulgur integral com amêndoa (1/2 cup)

<https://milgraos.com/salada-de-bulgur-integral-com-alho-frances-e-amendoas/>

Lentilhas com vegetais (1/2 cup)

<https://milgraos.com/lentilhas-laranja-estufadas-com-vegetais/>

Abóbora assada no forno (1 fatia)

Couve coração cozida brevemente em água a ferver (1/2 couve pequena)

Rúcula ou agrião frescos (à vontade)

Chucrute Natural (1 c. de sopa)

Maça assada com canela

Jantar

Creme de cenoura (1/2 cup)

<https://milgraos.com/creme-de-cenoura-e-a-importancia-de-comermos-sentados/>

Millet com abóbora e couve flor (1/2 cup)

<https://milgraos.com/millet-com-abobora-e-couve-flor/>

Feijão frade estufado (2 a 3 c. de sopa)

<https://milgraos.com/estufado-de-feijao-frade/>

Brócolos cozidos “al dente” (1 flor pequena – pode comer o caule)

Rúcula ou agrião frescos (à vontade)

Chucrute Natural (1 c. de sopa)

Pera salteada com 1 figo seco e 2 metades de noz (opcional)