




: nutricionlicerikaherrera

: 811 63 53 861

BENEFICIOS DE LA SEMANA DETOX.

La finalidad de esta semana es desintoxicar al cuerpo de alimentos procesados, empaquetados, embutidos, altos en sodio/azúcares y consumir alimentos naturales y variados llenos de nutrientes y de buen aporte de macro y micro nutrientes. UNOS DE LOS BENEFICIOS:

- * ACTIVAR METABOLISMO
- * REGULAR HORMONAL
- * REGULAR DIGESTION
- * BAJAR % DE GRASA
- * AYUDA A CONTROLAR RETENCIÓN DE LIQUIDOS
- * MAYOR RENDIMIENTO EN EL EJERCICIO

AL DESPERTAR.

- **JUGO VERDE DESINFLAMATORIO** ingredientes. Un trozo de pepino, ½ Taza de piña, apio, 1 limón, agua natural y hielos. O **JUGO SUMMER DETOX**. un trozo de pepino sin semillas, ½ naranja (gajos), 3 fresas o 1 rebanada de piña, apio, un trozo de zanahoria, agua y hielos.

Almuerzo.

Elige 1 de las opciones

- * **Claros con mix de vegetales.** ½ taza de claras con ejotes, champiñones, pico de gallo, espinaca, etc. 1/3 de aguacate + 1 paquete de salmas o 3 delgaditas+ te de tu elección.
 - * **SALAD&SWEET RICE CAKE.** 1 rice cake con 1/3 de aguacate o 2 C de hummus + 1 huevo cocido rebanado (chile quebrado) o 2 C de requesón + Salmón ahumado o 1 rebanada de pechuga de pavo con 1 rebanada de queso panela (30 g.) + rice cake. 2 C de yogurt griego greek o vegano + 1 C de crema de cacahuete (mezclar) + te de tu elección.
- * **Superfood Pancakes.** 3 C de avena (1/3 T) , 1 cda de cacao en polvo, 1 sobre de stevia o splenda, 1 C de leche de almendra , 1 huevo o 2 claras, 1 c de polvo para hornear, canela/vainilla (opcional) licuar y formar los pancakes. Toppings. 2 C de miel de agave+ 2 C de tu superfood favorito (goji, cacao nibs, semillas hemp, amaranto, chia, coco). + te de tu elección.
- * **Antioxidant Overnight oats.** Dejar reposando una noche antes 1/3 T de avena con 2 C de chia en ½ taza de leche de almendras. Revolver con vainilla/Stevia. A tu elección. Por la mañana agregar. 2 C de yogurt griego greek o vegano. Revolver. Agregar ½ taza de frutos rojos o ½ manzana en cubos o rodajas (puedes hacerla caramelizada, colocando en el sartén con un chorrillo de agua y 1 c de miel de agave o maple sin azúcar, canela/Stevia o monfruit) revolver hasta suavizar.

SNACK AM.

Elige 1 de las opciones

- Jícama/pepino/zanahoria baby., gelatina light LIBRE. + 5 almendras.
- * porción de fruta. 1 taza de piña, papaya, melon, uvas o frutos rojos. + 5 almendras.

Comida.

- 150 g. de proteína. Pollo asado sin piel, Milanesa de pollo/fajitas, filete de pescado a la plancha, ceviche, Salmon, medallón.
- Verduras al vapor libres, Ensalada fresca o caldos.
- 1 taza de quinoa o 3 tortillas tortiregia/FIBRELAS/misión delgaditas o 3 tostadas susalia o 1 paquete de salmas o ½ taza de arroz.
- Acompañar tu comida con agua natural, Jamaica o limón.

Colación media tarde.

Elige 1 de las opciones

- * **Porción de fruta.** 1 taza de frutos rojos, piña, sandia, melón, uvas o 1 manzana + 10 almendras.
- * **Peanut butter dates.** 4 dátiles rellenos con 2 C de crema de cacahuete. + 2 cuadritos de chocolate amargo (puedes derretirlo y colocarlo encima) congelar.
 - * citric bowl. Jícama/pepino en cuadritos. Zanahoria rallada + 1 taza de piña o 2 naranjas o 1 toronja.
- * **Nieve fit.** ½ taza de yogurt griego + ½ taza de moras o fresas (licuar) vainilla/Stevia. Agregar 1 C de semillas hemp/chia/ amaranto + 5 nueces troceadas o almendras o pistaches.
 - * 2 **rice cake** con 2 C de crema de almendra/ cacahuete + ½ porción de tu fruta favorita.
 - * 1 MANZANA en rodajas con 2 C de crema de cacahuete + 1 C de arándanos.

Cena.

Elige 1 de las opciones

- * **Ensalada cremosa de atún.** Cortar el pepino a la mitad (sin semillas) y base de espinaca, tomate, Cherry. Sobre de atún con 3 C de hummus (tomate, cebolla, apio, chile jalapeño o serrano). 1/3 de aguacate. 1 huevo duro (clara) mezclar. Colocar mezcla sobre pepino (puedes cambiar las verduras).

- * **Omelette.** 1 huevo + 2 claras (1/4 T) relleno de 2 rebanadas de pechuga de pavo, 30 g. de queso panela o fetta., espinaca, tomate, etc. Formar omelette. 1/3 de aguacate.
- * **Taco bowl.** 100 g. de carne molida/asada o sirlon. 3 C de guacamole (con pico de gallo), espinaca finamente picada o pimientos/champiñones. (agregar tus verduras favoritas).
- * **POKE.** Pepino en cubos o en tiras, zanahoria rallada, col morada, 120 g. de Salmon, medallón o fajitas de pollo. Liquid aminos. 1/3 de aguacate en cubos.
- * **Ceviche.** medallón, filete de pescado, salmón o 80 g. de camarón. Pepino en cubos pequeños, chile jalapeño, cilantro, 1/3 de aguacate, cebolla morada, limón, liquid aminos. Puedes hacer tostadas de jicama(partirla delgada en forma redonda y servir ceviche).
- * **Tortilla de huevo.** 1 huevo + 2 claras revolver con sal/pimienta. Hacer guiso de vegetales a tu elección (ejotes, calabacita, tomate Cherry, espinaca, champiñones, pimientos, etc.) colocar en el sartén junto con el huevo y tapar). Posteriormente espolvorearle 30 g. de queso panela/Oaxaca o feta.

Antes de dormir tomar te de manzanilla



NO hay objetivos imposibles, solo personas que se cansan antes de lograrlos.



NO hay objetivos imposibles, solo personas que se cansan antes de lograrlos.