



SEMANA DETOX



: nutricionlicerikaherrera

: 811 63 53 861

Enamórate del proceso y los resultados llegarán

SEMANA DETOX

En esta semana se evitarán alimentos procesados, alimentos que sean difíciles de digerir, altos en sodio/azúcares y condimentos y hacer énfasis en alimentos naturales, variados, llenos de nutrientes y de buen aporte de macro y micro nutrientes

BENEFICIOS

- * Activar metabolismo
- * Regular hormonas
- * Regular digestión
- * Ayudar retención de líquidos
- * Mejorar rendimiento en la actividad física

PLAN DE ALIMENTACIÓN: BAJAR % DE GRASA

AL DESPERTAR.

elige 1 de las opciones

1. 2.té de jengibre con limón/canela/chai o verde.
o **JUGO VERDE**. Un trozo de pepino sin semillas, ½ taza de piña, ½ manzana verde, ½ limón, un puño de espinaca, ¼ T de agua de coco o **JUGO VERDE 2**. Un trozo de pepino sin semillas, 1 manzana verde, un puño de espinaca, apio, ½ limón. Agua y hielo.

ALMUERZO.

elige 1 de las opciones

- * **Huevo con vegetales**. 1 huevo + 2 claras (1/4 T) con guiso de vegetales prev. Guisados. Champiñones, pico de gallo, espinaca, acelgas, ejotes, salsa casera. 1/3 de aguacate. 3 tortillas tortiregia.
- * **Antioxidant Pancakes**. 3 C de avena (1/3 T) , 1 huevo, 1 c de polvo para hornear, canela (opcional), un chorrito de leche, canela/stevia/vainilla. licuar y formar los pancakes. Toppings. 2 C de miel maple sin azucar o de agave+ 1 C de amaranto o semillas hemp o chia.
- * **Overnight oats (Elige té en ayunas)**. Una noche antes dejar reposando 1/3 T de avena con 2 C de chia en ½ taza de leche de almendras, stevia/monkfruit. Por la mañana agregar 3 C de yogurt griego o vegano. (revolver). Agregar ½ manzana caramelizada (colocar la manzana en cuadritos con un chorrito de agua, canela, miel maple sin azucar. Revolver hasta suavizar consistencia. O ½ taza de moras o frutos rojos.
- * **Chilaquiles**. 15 totopos susalia o trocear 3 tostadas susalia. 1 huevo o 90 g. de pechuga de pollo desmenuzado, salsa verde o roja. 30 g. de queso panela/vegano. Guiso de vegetales a tu eleccion (pimientos, champiñones, nopalitas, pico de gallo, etc.).

SNACK AM

Jicama/pepino/zanahorira baby o en tiras. LIBRE. Gelatina light. + 10 almendras.

COMIDA

120 g. de proteína. Pollo asado sin piel, Milanesa de pollo/fajitas, Salmon, medallón. Carne molida/ deshebrada, Carne roja (2 veces a la semana la carne roja).

Verduras al vapor libres, Ensalada fresca o caldos.

1 taza de quinoa.

SNACK PM

- * 2 rice cake con 2 C de crema de almendra/ cacahuete
- * antioxidant fruit. 1 taza de piña, fresas, moras o 2 naranjas, mandarinas, 1 kiwi. + 5 almendras.
- * 1 manzana en rodajas + 2 C de crema de almendra/ cacahuete. 1 cdita de chía o semillas hemp espolvoreado.
- * Chai late. En ½ taza de agua caliente coloca el sobre de té y dejar que suelte infusion.

Posteriormente agregar 1 taza de leche de almendras (puedes agregar hielos. + 1 rice cale con 1 C de crema de almendra/ cacahuete.

CENA

- * **OMELETTE.** ½ taza de claras sazonadas con sal/pimienta. Guisar 2 rebanadas de pechuga de pavo en cuadritos con pico de gallo, espinaca, champiñones, etc. Formar omelette. 1/3 de aguacate. 2 tostadas susalia.
- * **PROTEIN BOWL** 120 g. de **Salmon, fajitas de pollo, Filete de pescado, medallón de atún** con Ensalada fresca o verduras al grill (calabaza sin semillas, pimientos, champiñones, cebolla, betabel) + ½ taza de quinoa.
- * **Atún guisado.** Sobre de atún guisado con chile, tomate, cebolla, espinaca, tomate, Cherry, 2 C de hummus. 2 tostadas susalia.

ANTES DE DORMIR TOMAT TÉ DE MANZANILLA.

RECOMENDACIONES

Evita esta semana:

- ✚ Alimentos empanizados/lampreados/ fritos.
- ✚ Evita refrescos, bebidas con gas y azucaradas.
- ✚ Alimentos procesados y condimentados.
- ✚ Evita tener ayunos de mas de 3-4 horas.

Al despertar

Elige el te de tu preferencia o jugo verde.

Antes de dormir:

- ✚ Tomar té de manzanilla, ayudara a tu digestión, a descansar mejor y desinflamar el abdomen.

Bebidas recomendadas:

- ✚ Agua natural, agua de Jamaica, de limón (endulzadas con Stevia/Monkfruit), te verde, jengibre con limón frio o caliente.

Utiliza:

Especies naturales (ajo, cebolla, pimienta, ajo, paprika o sazónadores bajos en sodio y grasas).

PREPARATE PARA CONOCER TU MEJOR VERSION

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



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