

DETOX



Un cambio con un pequeño paso de 3 días...

Un plan DETOX para preparar tu cuerpo y tu mente antes de comenzar una transformación hacia un estilo de vida más saludable, el primero de muchos más.

Con él podrás devolver a tu organismo su equilibrio y bienestar, favoreciendo la eliminación de toxinas a través de una alimentación sana y equilibrada.

DIA 1

DESAYUNO

Té o café con leche
50 gr de pan integral
1 pieza de fruta

ALMUERZO

25-30 gr de frutos
secos

COMIDA

Ensalada de pasta
integral con verduras
(calabacín, pimientos,
cebolla y tomate
natural)

MERIENDA

Una pieza de fruta o
yogur desnatado

CENA

Ensalada de pollo y
lechuga
(1 pechuga cocida y
troceada, 1 zanahoria
rallada, lechugas
variadas, rodaja de
piña, tomate Cherry,
cebolla picada y aliño
de limón, ajo y perejil)

DIA 2

DESAYUNO

Té o café con leche
50 gr de pan integral
1 pieza de fruta o
mermelada para tus
tostadas

ALMUERZO

Una pieza de fruta

COMIDA

Plato combinado
(medio plato de
espinacas con ajo,
rodaja de salmón a la
plancha y una patata
hervida con pimienta
dulce y sal)

MERIENDA

Smoothie de plátano,
cacao y canela

CENA

Tortilla de verduras
(2 huevos, cebolla,
pimientos de colores y
champiñones)

DIA 3

DESAYUNO

Té o café con leche
50 gr de pan integral
1 pieza de fruta o
tomate natural para
tus tostadas

ALMUERZO

1 manzana y
queso fresco %

COMIDA

Crema de calabaza
(1/2 calabaza, 2
zanahorias, 1 puerro, 1
trozo de apio, 1
cebolla, pimienta
negra y aove)

MERIENDA

1 Fruta tropical (piña,
mango, papaya...)

CENA

Aguacates rellenos de
gambas y atún
(tomate picado,
cebolla y limón)