

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6 AM	Detox	Detox	Detox	Detox	Detox	Detox	Detox
7 AM	<p>DESAYUNO: LICUADO DETOX</p> <p>1 manzana roja sin semillas 2 toronjas sin cascara 1 betabel 1 pepino 7 ramas de apio Opcional Claros de huevo a la mexicana, o nopalitos con queso</p>	<p>DESAYUNO: LICUADO DETOX</p> <p>1 manzana roja sin semillas 2 toronjas sin cascara 1 betabel 1 pepino 7 ramas de apio Opcional Claros de huevo a la mexicana, o nopalitos con queso</p>	<p>DESAYUNO: LICUADO DETOX</p> <p>1 manzana roja sin semillas 2 toronjas sin cascara 1 betabel 1 pepino 7 ramas de apio Opcional Claros de huevo a la mexicana, o nopalitos con queso</p>	<p>DESAYUNO: LICUADO DETOX</p> <p>Licuada: 1 taza de zarzamora congeladas ½ plátano rebanado ½ taza de leche de coco ½ taza de yogurt sin grasa 2 cucharaditas de limón 2 cucharaditas de ralladura de limón 1 cucharada de miel de agave</p>	<p>DESAYUNO: LICUADO DETOX</p> <p>Licuada: 1 taza de zarzamora congeladas ½ plátano rebanado ½ taza de leche de coco ½ taza de yogurt sin grasa 2 cucharaditas de limón 2 cucharaditas de ralladura de limón 1 cucharada de miel de agave</p>	<p>DESAYUNO: LICUADO DETOX</p> <p>Licuada: 1 taza de zarzamora congeladas ½ plátano rebanado ½ taza de leche de coco ½ taza de yogurt sin grasa 2 cucharaditas de limón 2 cucharaditas de ralladura de limón 1 cucharada de miel de agave</p>	<p>DESAYUNO: LICUADO DETOX</p> <p>1 manzana roja sin semillas 2 toronjas sin cascara 1 betabel 1 pepino 7 ramas de apio Opcional Claros de huevo a la mexicana, o nopalitos con queso</p>
10 AM	<p>COLACIÓN:</p> <p>Ensalada de guayabas con amaranto 3 guayabas pequeñas</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Supremas de naranja Semillas de girasol tostadas</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Ensalada de lechugas mixtas Con supremas de naranjas</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>1 Manzana al horno con 2 cucharadas de avena</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>2 Mandarinas y semillas de girasol</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Ciruelas rojas con chía y linaza</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Plátanos Con yogurt bajo en grasa</p>
2 PM	<p>COMIDA:</p> <p>3 Rollos de pepino con pollo a la parrilla y berros Arroz Frijolitos de olla Agua de tiempo</p>	<p>COMIDA:</p> <p>2 tacos de arrachera con pico de gallo Ensalada de verduras mixtas Agua de fruta</p>	<p>COMIDA:</p> <p>Ceviche de pescado Acompañado de galletas integrales Fruta de temporada</p>	<p>COMIDA:</p> <p>Brocheta de pollo enchilado con aderezo estilo griego Ensalada mixta con aderezo casero bajo en grasa Arroz</p>	<p>COMIDA:</p> <p>Tacos de fajitas de nopales con salsa Acompañado de 30 gr de carne asada magra Espagueti cocido en salsa de tomate Agua de tiempo</p>	<p>COMIDA:</p> <p>Espárragos al horno envueltos con pavo Sopa de pasta Ensalada de brócoli y coliflor Agua de tiempo</p>	<p>COMIDA:</p> <p>Pescado empapelado estilo mediterráneo o a la veracruzana Acompañado de arroz integral Sopa de alubias Agua de tiempo</p>
5 PM	<p>COLACIÓN:</p> <p>Ensalada de berros y semillas mixtas</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Ensalada de jícama, pepino</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Barra de amaranto sin azúcar</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Ensalada de lechugas mixtas aderezo bajo en grasa 1 pieza de fruta</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Ensalada de frutas mixtas</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Ensalada de naranja, aguacate y lechugas 1 tazas de lechugas mixtas ½ taza de col morada 2/3 de taza tomates cherry rebanados 2 naranjas en supremas 3 cucharadas de semilla de girasol ½ aguacate maduro en cubos Aderezar con vinagreta al gusto</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>2 piezas de mandarina</p>
8 PM	<p>CENA:</p> <p>Leche de almendras ½ taza, moras 8 piezas, 6 piezas de nuez y 2 cucharadas de linaza y amaranto tostado</p>	<p>CENA:</p> <p>Brócoli 1 taza y aceite de aguacate y semillas tostadas de pepitas de calabaza</p>	<p>CENA:</p> <p>Café de olla con canela 1 taza y ½ taza de pera acompañada de granola baja en grasa y ensalada mixta con queso panela 30 gr</p>	<p>CENA:</p> <p>Té verde ½ taza de frambuesas Licuado ½ manzana ½ taza de leche baja en grasa 2 cucharadas de avena 2 cucharadas de ajonjolí</p>	<p>CENA:</p> <p>Frambuesas 8 piezas con yogurt bajo en grasa 200 ml</p>	<p>CENA:</p> <p>Ensalada espinacas, espárragos y coliflor aderezado con aceite de oliva ½ taza de melón verde</p>	<p>CENA:</p> <p>1 pieza de chabacano Ensalada de lechugas con queso cotagge 2 cucharadas</p>

Para incluir en el desayuno o cena

INFUSIÓN



TE: 350 ml de agua
1 limón
4 hojas de menta

250 ml de agua
½ naranja

TE: 700 ml de agua
20 gotas de toronja
1 ajo

TE: 4 tazas de agua
2 cucharaditas de té verde
1/2 taza de manzanilla seca, lavada y desinfectada
2 clavos de olor

TE:
Se podrá tomar de manera opcional te por las noches
y se podrá combinar con té verde, té negro o blanco.

AGUA DE TIEMPO:

AGUA DE PEPINO CON JENGIBRE Y PEREJIL:
½ taza de pepino, sin piel, sin semillas y en cubos
1 cucharadita de jengibre rallado
1 limón (el jugo)
1 cucharada de hojas de perejil
¾ de taza de agua
3 hielos

AGUA DE JAMAICA CON ESPECIAS CHAI

1 taza de flores de Jamaica
1 sobre de te negro
1 anís estrella
¼ de cucharadita de clavo molido
¼ de cucharadita de cardamomo molido
Una pizca de canela
4 tazas de agua
Hielos al gusto



Hierve la Jamaica, junto con el té, anís, clavo, cardamomo y canela, con 2 tazas de agua por 8 minutos, cuela la preparación en una jarra y agrega algunas flores de Jamaica, vierte el resto del agua y sirve hielos, se puede endulzar con miel de agave o azúcar mascabado.

LICUADOS PARA DESAYUNO 1:

2 TALLOS DE APIO
JUGO DE DOS LIMONES
1 NARANJA CON GAJOS
1 PUÑO DE PEREJIL
½ MANZANA ROJA CON CASCARA
SIN SEMILLA
½ CUCHARADA DE JENGIBRE EN POLVO
MEZCLARLO CON ½ VASO DE AGUA NATURAL
AGREGAR HIELOS



LICUADOS PARA DESAYUNO 2:

¼ DE BETABEL
2 PUÑOS DE GERME DE ALFALFA
2 RAMAS DE ESPINACA
½ PIEZA DE NOPAL
2 TORONJAS
10 PIEZAS DE FRESAS FRESCAS
2 CUCHARADAS DE ALGA ESPIRULINA
MEZCLARLO CON ½ VASO DE AGUA NATURAL
AGREGAR HIELOS



LICUADOS PARA DESAYUNO 3:

1 KIWI
1 PIEZA DE MANDARINA
1 TAZA DE ESPINACAS
½ TAZA DE ZARZAMORAS
1 CUCHARADA DE AMARANTO
2 CUCHARADAS DE CHIA
1 PUÑO DE PEREJIL
MEZCLARLO CON
½ VASO DE AGUA NATURAL
AGREGAR HIELOS



TIP: Se recomienda tomar un día el agua detox y otro día agua simple, de igual manera hacer la dieta individual y con un nutriólogo, ya que es control de algunos padecimientos, pero no específicos para una enfermedad.