

SEMANA DEPURATIVA

EMPIEZA EL AÑO CUIDÁNDOTE DESDE EL INTERIOR

Te proponemos un plan de una semana sencillo, con resultados rápidos y con el que te sentirás mejor desde el primer momento.

¿Qué necesito para comenzar este plan nutricional?

- Batidos Natural Balance
- Pack wellness para mujer u hombre

- Miso (De venta en herbolarios)
- Infusión de cola de caballo, salvia y diente de león (De venta en herbolarios)
- Semillas de lino molidas (De venta en herbolarios)

A parte de estos 4 componentes imprescindibles de nuestro plan, necesitarás llenar la nevera de comida sana y ligera, echa un vistazo al menú que te proponemos y comienza a depurarte desde hoy mismo.

PLAN DIETÉTICO DEPURATIVO DE UNA SEMANA

Desayuno

Te verde (No consumir café o leche)

3 Biscotes de pan integral con mermelada de arándanos

Un yogurt desnatado con una cucharadita de semillas de lino molidas

Pack Wellness con un vaso de agua del tiempo

Media mañana y merienda

Batido Natural Balance: Un dosificador de batido (18gr) diluido en 150ml de agua del tiempo.

Una taza de infusión de cola de caballo, diente de león y manzanilla

Comida y cena

Comenzar ambas comidas diluyendo una cucharita de miso en 200ml de agua caliente y tomar antes de la comida como un consomé.

Primer plato: Comenzar con un plato de verduras crudas, a la plancha, al vapor o cocidas. Aliñar o rehogar con una cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra.

Segundo plato: Continuar con una ración de proteínas-

- Comida: carne blanca, pescado azul o legumbres
- Cena: pescado blanco o huevo

Menú de comidas y cenas

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
COMIDA	Consomé de miso Espárragos trigueros a la plancha Pollo asado	Consomé de miso Alcachofas cocidas y rehogadas con garbanzos cocidos, ajos y cebolla picada	Consomé de miso Acelgas cocidas con ajos y una cebolla Pechuga de pavo a la plancha	Consomé de miso Ensalada de rucula, tomate, cebolleta y pepino Conejo guisado	Consomé de miso Crema de calabaza con puerros Muslitos de pollo asados	Consomé de miso Ensalada de canónigos, zanahoria rallada, lentejas cocidas, tomatitos cherry, pepino y apio rallado	Consomé de miso Brócoli al vapor Rodaja de salmón a la plancha
CENA	Consomé de miso Crema de calabacín con puerros Tortilla francesa de 2 claras y una yema	Consomé de miso Espárragos blancos cocidos Lenguado a la plancha	Consomé de miso Lombarda rehogada con ajos Huevo duro picado con la verdura	Consomé de miso Calabacín en rodajas a la plancha Pescadilla hervida con laurel y una cebolla	Consomé de miso Setas rehogadas con ajos Rodaja de merluza a la plancha	Consomé de miso Judías verdes al vapor Tortilla francesa	Consomé de miso Crema de calabaza Sepia a la plancha con ajos y perejil

Bebida: Agua

Postre: Una manzanilla con anís o un te Roiboos.

Pan: No consumir pan o tomar como máximo 2 biscotes integrales