

PLAN NUTRICIONAL PROGRAMA

DETOX

5 DÍAS 



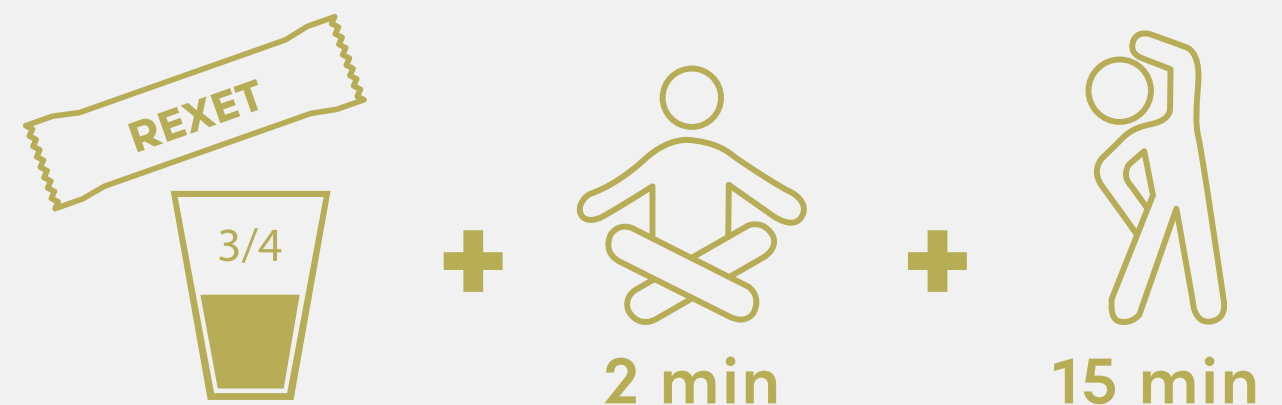
NUTRICIÓN



ESQUEMA BÁSICO

DÍAS

AYUNAS



DESAYUNO



MEDIA MAÑANA



ALMUERZO



MEDIA TARDE



CENA



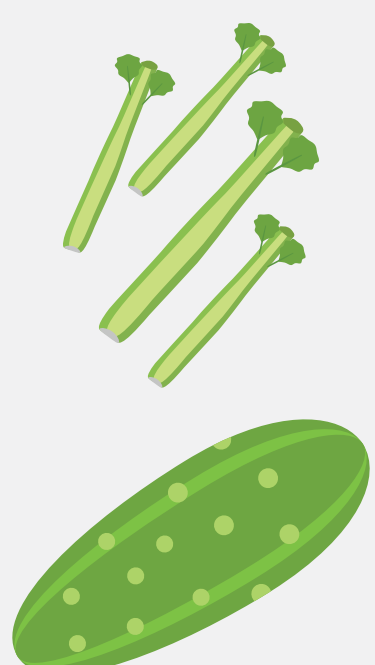
PRE-CAMA



H₂O

10 VASOS DE AGUA FRÍA O TIBIA DURANTE TODO EL DÍA

LIBRE: BASTONES DE APIO, ZUCCINI, PEPINO O ZANAHORIA EN CASO SIENTAS HAMBRE



NUTRICIÓN

AYUNAS

DESAYUNO

MEDIA
MAÑANA

ALMUERZO

MEDIA
TARDE

CENA

PRE-CAMA

- Te alimentarás 5 veces al día; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena.

Objetivo: acelerar tu metabolismo.

- Seguirás una dieta inspirada en las estrategias de:
 - I) ayuno intermitente** (comer sólo alimentos sólidos durante 8 horas del día, el resto sólo líquidos) y
 - II) cetogénica** (centrada en el uso de los alimentos disponibles antes de la revolución neolítica).
 - Jugos y ensaladas preparados con vegetales crudos.
 - Proteínas en forma de batidos, sopas, carne, pescado.
 - Frutos secos y raíces saludables.

Objetivo: activar el proceso de autofagia del cuerpo (eliminación de componentes defectuosos), activar la desinflamación y prevenir el envejecimiento.





DÍA 1

(Sólo alimentos líquidos para la salud del sistema digestivo)

DESAYUNO

Jugo Detox FASE 1

Ingredientes: 1 stick de α Balance, ½ tz. de piña, 1 tallo de apio, 1/2 cda. de kión, 1 cda. de linaza, 200ml de zumo de naranja y 100ml agua o hielo.

Preparación: Licuar la piña, el tallo de apio bien lavado, adicionar α Balance, la linaza, el vaso de zumo de naranja, el agua y el kión. Cubitos de hielo opcional.

ALMUERZO

Sopa o Crema de Vegetales Detox

Rinde para dos porciones (Almuerzo y cena)

Ingredientes: 2 tz. llenas de apio, poro y zanahoria en dados, 1 tz. de brócoli y zapallo picado, 4 dientes de ajo, pizca de sal, 2 ramitas de hierbabuena y 2 cdas. de culantro picado. Opcional: Agregar 2 papas pequeñas sancochadas con cáscara o 1 tz. de choclo sancochado.

Preparación: Lavar y picar los vegetales, ponerlos en una olla mediana con agua y llevar a ebullición (tiempo de cocción 10 - 15 min). Al finalizar la cocción retirar la hierbabuena. Licuar la mezcla si se desea tomar como crema. Cubrir con el culantro fresco picado.

Huevos (Revueltos, pasados o hervidos)

Ingredientes: 2 huevos o 4 claras.

Preparación: Poner a hervir los huevos en una olla con agua hirviendo por 3 min. Retirar, sacar la cáscara y salpimentar. Revueltos: En una sartén de teflón cocinar los huevos a fuego medio y revolver hasta que estén cocidos al gusto. Echar sal y pimienta (opcional: espolvorear con Curry). Los huevos también se pueden cocinar dentro de la sopa, si se prefiere.

CENA

Sopa o Crema de Vegetales Detox

(Preparación del almuerzo).

Huevos (Revueltos, pasados o hervidos)

Ingredientes: 2 huevos o 4 claras (variar la preparación de los huevos para no aburrir).



DÍA 2

(Sólo alimentos vegetales para la salud del hígado)

DESAYUNO

Extracto Salud Hígado

Ingredientes: 1 stick de Thermo T3, 1 zanahoria pequeña, 1 manzana verde, 1 fondo de alcachofa crudo, 1 tallo de espárrago y el zumo de 1 naranja.

Preparación: Licuar todos los ingredientes y completar con agua o hielo al gusto.

ALMUERZO

Ensalada Detox de Inicio

Ingredientes: ½ betarraga rallada, ½ zanahoria rallada, 5 hojas de espinaca, 1 corazón de alcachofa picado, 5 pecanas picadas (o 5 nueces o castañas), ½ palta en dados y 1 cda. de ajonjolí tostado.

Preparación: Acomodar en un plato la espinaca, betarraga, zanahoria y alcachofa. Cubrir con los dados de palta, las pecanas y el ajonjolí.

Aliño: Zumo de 1 limón, cda. de perejil picado (casi molido), 1 ajo prensado y aceite de oliva.

CENA

Sopa de Tomate Detox

Ingredientes: 3 tomates grandes maduros, ½ cebolla, 1 diente de ajo, ½ pimiento, 1 hoja de laurel, sal, pimienta, 1 cda. de aceite de oliva.

Preparación: Hervir por 1 min los tomates, sacarlos y meterlos en agua fría para pelarlos. Posteriormente picar los tomates en cubos pequeños y reservar. Picar la cebolla, pimiento y ajo muy pequeños y sofreírlos en una sartén con aceite de oliva. Cocinarlos hasta que la cebolla y el ajo se doren. Añadir los tomates picados, la hoja de laurel, y una pizca de sal y pimienta. Agregar 2 vasos de agua. Bajar el fuego a la mitad y dejar que hierva por 30 min. Si se prefiere dejar la sopa de tomate tal como está (con trozos de verdura), o licuarla. Si decide licuarla quitarle primero la hoja de laurel.

Huevos revueltos, pasados o hervidos

Ingredientes: 2 huevos ó 4 claras.

Preparación: Revisar Receta Día 1



DÍA 3

DESAYUNO

Jugo Detox FASE 2

Ingredientes: α Balance, ½ pepino sin piel ni semillas, zumo de 1 limón, 1 ramita de culantro, 1 ramita de hierbabuena, 5 dados de piña, 1 cda. de linaza y agua o hielo.

Preparación: Licuar todos los ingredientes y completar con agua o hielo al gusto.

ALMUERZO

Ensalada Detox de Transición

Ingredientes: Lechugas romanas verdes al gusto, 5 hojas de espinaca picada, 1 corazón de alcachofa cocido y picado, ½ zanahoria rallada, ½ palta en dados, 1 papa blanca mediana hervida con cáscara en dados y 1 cda. de ajonjolí.

Preparación: Acomodar en un plato la lechuga cortada con la mano, la espinaca, alcachofa, zanahoria y papa. Cubrir con los dados de palta y el ajonjolí.

Aliño: Zumo de 1 limón, cda. de perejil picado (casi molido), 1 ajo prensado y aceite de oliva.

Pescado al Horno

Rinde para 2 porciones (Almuerzo y Cena)

Ingredientes: 2 filetes de pescado blanco de 120g c/u, zumo de 2 limones, ajo y perejil (para la preparación de la noche se puede variar por zumo de media naranja, ajo y perejil).

Preparación: Poner el pescado en una fuente y cubrir con el jugo de naranja o limón, sal y perejil. Meter al horno por 10 min a 180 °C.

***Opción Vegetal: Hamburguesa de Lentejas**

Rinde para 2 porciones (2 hamburguesas para el almuerzo y 2 para la cena)

Ingredientes: 1 tz. de lentejas, 1/4 tz. de zanahoria rallada, 1/4 tz. de cebolla picada, 2 dientes de ajo, una pizca de kión, 1/4 cda. de cúrcuma, 1/4 cda. de orégano, 1 cda. de maicena, 1 cda. de agua fría, aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación: Remojar las lentejas la noche anterior o al menos 4 horas y hervirlas entre 30 y 45 min. En un recipiente pequeño agregar la cda. de maicena con las dos cdas. de agua, integrar bien y dejar reposar para que adquiera más consistencia. Pasar las lentejas a un tazón grande y triturar con un tenedor para que la masa no quede muy fina. Picar finamente la cebolla y los dientes de ajo, rallar la zanahoria y añadirlos a las lentejas. Salpimentar y añadir la cúrcuma molida, orégano, kión, y finalmente la mezcla de la maicena con agua. Mezclar. Dorar las hamburguesas por ambos lados a fuego bajo con aceite de oliva (evitar que humee).



DÍA 3

CENA

Sopa de Quinoa Detox

Ingredientes: 1 cda. de cebolla blanca en dados, 5 cdas. de quinoa cruda bien lavada, 2 hojas de menta, pizca de sal, 1 cdta. de culantro, 1 cdta. de maicena, 1 tomate sin semillas finamente picado en dados, 1 pizca de orégano, 1 cda. de cebolla china picada y 1 cdta. de aceite de oliva.

Preparación: Calentar en una olla la cebolla blanca. Agregar 250ml de agua y llevar a ebullición, luego adicionar la quinoa, la menta, pizca de sal y el culantro. Cocinar la quinoa por 10 min a fuego lento. En paralelo diluir en media onza de agua fría 1 cdta. de maicena y agregar a la mezcla cuando entre en ebullición. Luego añadir el tomate y el aceite de oliva. Servir y cubrir con el culantro fresco picado.

Pescado al Horno

(Preparación del almuerzo)

***Opción Vegetal: Hamburguesa de Lentejas**

(Preparación del almuerzo)

**DÍA 4**

(Alimentos para la salud del páncreas)

DESAYUNO**Extracto Salud Páncreas**

Ingredientes: 1 stick de Berry Balance, 1 zanahoria, 1 manzana verde, ½ tz. de arándanos o ¼ tz. de betarraga, zumo de 1 limón y agua.

Preparación: Licuar todos los ingredientes y completar con agua o hielo al gusto.

ALMUERZO**Ensalada Detox de Término**

Ingredientes: 5 espárragos cocidos al vapor, 4 rabanitos (pueden ser encurtidos previamente), 6 vainitas hervidas, ½ zanahoria rallada, ½ palta en dados y 1 cda. de ajonjolí.

Preparación: Mezclar en un plato los espárragos, rabanitos, vainita y zanahoria. Cubrir con la palta y el ajonjolí.

Aliño: Zumo de 1 limón, cda. de perejil picado (casi molido), 1 ajo prensado y aceite de oliva.

Pescado a la Olla

Rinde para 2 porciones (Almuerzo y Cena)

Ingredientes: 2 filetes de pescado blanco de 120g c/u, 2 tomates en rodajas, 1 cebolla grande en aros, 1 cda. de kiñón molido o rayado, 1/2 tz. de vinagre blanco, 2 cdas. de perejil picado. **Opcional:** 1 camote hervido.

Preparación: Poner en una olla pequeña los pedazos de pescado, cubrir con los tomates, los aros de cebolla y el kiñón, agregar el vinagre blanco y perejil. Echar sal y pimienta al gusto. Tapar la olla y dejar que el pescado se cocine a fuego lento con los jugos que sueltan las verduras por 15 min. Acompañar con el camote hervido.

***Opción Vegetal: Garbanzos con Acelga**

Rinde para 2 porciones (Almuerzo y Cena)

Ingredientes: 125g de garbanzos, 25g de acelga, 1/4 cda. de aceite de oliva, 1 diente de ajo, ½ cda. de zumo de limón, una pizca de comino, una pizca de páprika y una pizca de sal.

Preparación: Hervir los garbanzos aproximadamente 1 hora, escurrir y licuar con el aceite de oliva, limón, ajos, comino, sal y páprika. Picar la acelga en cuadrados medianos y agregar a la mezcla. Se puede agregar aceite de oliva al servir.



DÍA 4

CENA

Crema de Zanahoria Detox

Ingredientes: 1 cda. de aceite de oliva, 1 cda. de cebolla blanca picada, 1/2 cda. de kiñ rayado, sal al gusto, 1 diente de ajo, 1 cda. de culantro picado, 300 ml de agua, 1 1/2 zanahoria pelada, curry, ramitas de perejil picado. Opcional: 3 cdas. de arroz integral cocido.

Preparación: Calentar en una olla el aceite de oliva (evite humear), dorar a fuego bajo la cebolla, el kiñ y ajo por 5 min. Adicione el agua y la zanahoria trozada previamente. Hervir y luego de iniciar el hervor, tapar y cocinar hasta aprox 25 min. Retirar del fuego y licuar todo. Adicionar las 3 cdas de arroz integral cocido y dejar entibiar. Servir caliente adornando con el culantro fresco picado.

Pescado a la Olla

(Preparación del almuerzo)

***Opción Vegetal: Garbanzos con Acelga**

(Preparación del almuerzo)



DÍA 5

DESAYUNO

Jugo Detox Energizante FASE 3

Ingredientes: 1 stick de α Balance, 1 manzana verde pequeña, 5 dados de piña, 2 ramitas de perejil, zumo de 1 limón, 1 cda. de linaza, agua y cubitos de hielo.

Preparación: Licuar todos los ingredientes y completar con agua o hielo al gusto.

ALMUERZO

Ensalada Detox Balanceada

Ingredientes: Lechuga romana al gusto, 6 vainitas, $\frac{1}{2}$ betarraga rallada, $\frac{1}{2}$ pepino en dados, 6 aceitunas sin pepa (o $\frac{1}{2}$ palta en dados) y 1 cda. de ajonjolí.

Preparación: Mezclar en un plato todos los ingredientes y rociar con el ajonjolí.

Aliño: Zumo de 1 limón, cda. de perejil picado (casi molido), 1 ajo prensado y aceite de oliva.

Pollo o pavo al ajo

Ingredientes: 1 filete de pechuga de 120 g, 1 diente de ajo triturado, 1 cdta. de aceite de oliva, sal y perejil picado.
Opcional: $\frac{1}{2}$ choclo hervido desgranado.

Preparación: Cubrir la pechuga con el ajo triturado y colocar en una fuente junto al choclo desgranado. Rociar con aceite de oliva, sal y perejil picado. Llevar al horno por 15 min a 180 °C.

***Opción Vegetal: Hamburguesa de Quinoa**

Rinde para 2 porciones (2 hamburguesas para el almuerzo y 2 para la cena)

Ingredientes: $\frac{1}{2}$ tz. de quinoa roja cruda, 1 huevo, $\frac{1}{2}$ tz. de hojuelas de quinoa o harina de quinoa, jugo de $\frac{1}{2}$ limón y sal marina.

Preparación: Lavar previamente la quinoa roja con abundante agua frotando y enjuagando (repita el proceso 4 veces). Cocinar la quinoa roja por 15 min colocándola en el agua cuando esta haya iniciado ebullición. Una vez que cocine y se seque el agua, deje enfriar. Batir 1 huevo y combinar con la quinoa cocida, sal marina y gotas de $\frac{1}{2}$ limón. Formar 4 hamburguesas y cubrir cada una con hojuelas de quinoa o harina de quinoa. Dejar enfriar en el refrigerador 1 hora (o prepararlas la noche anterior). Cocinar la hamburguesa con 1 cdta. de aceite de oliva a fuego lento. Servir la hamburguesa con aliño y/o perejil picado y/u orégano en polvo.



DÍA 5

CENA

Aguadito de Pollo Detox

Ingredientes: 1 cda. de aceite de oliva, 80 g de pechuga de pollo sin piel, $\frac{1}{4}$ de cebolla picada, 1 cda. colmada de culantro licuado, 1 cda. de ají amarillo molido, 1 cda. de alverjas, 1 cda. de pimiento en tiras, $\frac{1}{4}$ de tz. o 2 cdas. de arroz integral, $\frac{1}{2}$ papa amarilla mediana, pelada y en dados. Considerar 300 ml de agua caliente (o caldo de pollo). Sal, pimienta y jugo de limón al gusto.

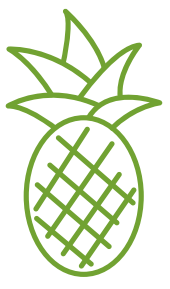
Preparación: Caliente el aceite en una olla, a fuego medio. Sazone la pechuga de pollo con sal y pique en dados, dórelas durante 4 min. por todos sus lados. Retire el pollo de la olla y en ese mismo aceite dore la cebolla con una pizca de comino, durante 3 min. Agregue el ají amarillo y el culantro, mezcle bien y cocine el aderezo durante 5 min. Incorpore las alverjas, el pimiento, el arroz y los trozos de pollo. Vierta el agua caliente y baje el fuego. Tape la olla y deje cocinar durante 30 min. Eche la papa en dados en el aguadito y deje cocinar durante 10 min más. Retire del fuego y sirva de inmediato.

***Opción Vegetal: Hamburguesa de Quinoa** (Preparación del almuerzo) + **Crema de Espárragos Detox**

Ingredientes: 5 espárragos frescos, $\frac{1}{2}$ tz. de papa en dados, 1 rama de hierbabuena, 300ml de agua, 1 cda. de cebolla roja picada, 1 cda. de aceite de oliva y 1 cda. de culantro.

Preparación: Retirar los tallos de los espárragos y lavarlos bien. Colocar en una olla los espárragos y $\frac{1}{2}$ tz. de papa en dados, cocinarlos a fuego medio durante 8 a 10 min con la hierbabuena. En una sartén aparte dorar a fuego bajo la cebolla con el aceite de oliva por 3 min. Retirar de la olla la hierbabuena. Adicionar a la mezcla el aderezo de la cebolla y licuar. Sirva cubriendo con el culantro fresco picado.

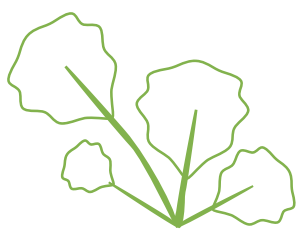
LISTA DE COMPRAS



FRUTAS

1 piña grande, 3 naranjas grandes, 3 manzanas verdes, 100g de arándanos, 6 limones.

Frutas de media mañana y tarde (a tu elección): granadilla, tuna, fresas, arándanos azules, lúcumas, pera, plátano y/o papaya.



VERDURAS

Alverjas, 1 ají amarillo, 1 pimiento, 2 tallos de apio, 2 poros, 1 brócoli, 1 zapallo loche, 5 zanahorias medianas, 4 fondos de alcachofa, 10 espárragos, 6 limones, 1 pepino grande, 3 betarragas grandes, 4 papas blancas, 4 cebollas, 2 choclos, 5 dientes de ajo, 4 rabanitos, 15 vainitas, 5 tomates, 1 camote, 1 kiñón grande, espinaca, lechuga romana, 6 aceitunas, 3 paltas, 1 paquete de hierbabuena, 1 paquete de culantro, 1 paquete de perejil y 1 paquete de menta.

Vegetales de media mañana y tarde (a su elección): tallos de apio o bastones de zanahoria.

Opción vegetal (sustituir ingredientes del pescado, pollo o pavo e incluir): 1 zanahoria, 1 cebolla, 3 dientes de ajo y acelga.



GRASAS

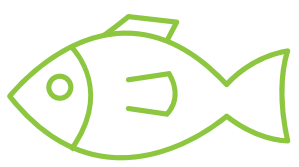
3 cda. de linaza, 4 cda. de ajonjolí, 5 pecanas (o nueces o castañas) y aceite de oliva.

Grasas de media tarde (a tu elección): pecanas o almendras.



CARBOHIDRATOS

60g de arroz integral.



PROTEÍNAS

4 filetes de pescado blanco de 120g c/u, 2 filetes de pechuga de pollo o pavo de 120g c/u, 6 huevos (si escogerá solo las claras considerar 12 huevos) y 50g de quinoa.

Opción vegetal (sustituir ingredientes del pescado, pollo o pavo e incluir): 1 huevo, 300g de lentejas, 250g de garbanzos, 100g de quinoa roja y 100g de harina de quinoa u hojuelas de quinoa).

OTROS

Vinagre blanco, kiñón, curry, comino, hoja de laurel, sal y pimienta.

Opción vegetal (sustituir ingredientes del pescado, pollo o pavo e incluir): cúrcuma, orégano, 10g de maicena, comino, páprika y sal marina).

COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

1 caja del Programa Detox 5-Días de Fuxion.

PLAN NUTRICIONAL PROGRAMA

DETOX

5 DÍAS 

