

MENÚ

DETOX

Lunes

Almuerzo

- Ensalada de rúcula, con manzana, semillas y frutos del bosque
- Hummus de kale con palitos de apio, zanahoria y calabacín

Cena

- Arbolitos de brócoli al vapor con aliño de tahín y limón
- Albóndigas de azukis

Martes

Almuerzo

- Sopa de quinoa con verduras y cúrcuma fresca
- Cebiche de bacalao con limón y cilantro

Cena

- Crema de guisantes, cebolleta y menta con croutons de tempeh
- Burger de seitán y berenjena

Miercoles

Almuerzo

- Caldo depurativo
- Brochetas de tofu y calabacín macerados en salsa de soja con verduras y gomasio

Cena

- Batido de kéfir de agua con manzana, apio, remolacha y jengibre
- Espaguetis de calabacín con boloñesa vegana

Jueves

Almuerzo

- Ensalada de rabanitos, rúcula, canónigos y germinados con piñones y tiras de agar-agar
- Tiras de pechuga de pollo a la plancha con kimchi

Cena

- Caldo de alcachofas con tropezones de shiitake y wakame
- Salmón al vapor con remolacha macerada en vinagre de manzana y jengibre

Viernes

Almuerzo

- Ensaladilla de quinoa roja con verduras, uvas pasas y aceite de sésamo
- Burgers de garbanzos y puerro

Cena

- Batido verde de canónigos, aguacate, lima, clorela y cilantro
- Revuelto de tofu con tomates cherry, shiitake y cúrcuma

Para desayunar:

- Zumo de manzana con una cucharadita de verde de trigo
- Pan germinado de centeno con tomate y aguacate
- Té verde con limón

Consejos

- Para desintoxicar el organismo evita al máximo la exposición a los contaminantes ambientales, el alcohol y los ultraprocesados. Escoger alimentos frescos y ecológicos es la estrategia base para lograr que tu hígado funcione sin problemas y el organismo se regenere.
- Aliñar las ensaladas con aceite vegetal de primera extracción en frío y limón o vinagre de umeboshi o de manzana te ayudará a alcalinizar y facilitará el trabajo al hígado y los riñones.
- Puedes dar un empujoncito a tu hígado con suplementos con un efecto sinérgico. Te ayudarán jarabes, infusiones o tisanas que contengan boldo, alcachofera, diente de león, ortiga, cúrcuma, bardana o abedul.
- ¡Recuerda que tu hígado está ocupado eliminando toxinas durante las primeras horas de la noche! Pónselo fácil y evita cenar tarde. Hazlo de forma ligera y procura hacer ayunos intermitentes para que tu sistema digestivo descanse.

A media mañana o para merendar:

- Yogur o kéfir con frutos del bosque
- Infusión détox
- Tortitas de arroz y quinoa



* Descarga la receta en nuestra web