

DÍA 1

Comida 1:

Ensalada de col rizada y brócoli
2 porciones de fruta con un pequeño puñado de almendras y semillas de calabaza
12 onzas de Batido verde

Comida 2:

Una ensalada grande con tantos ingredientes como sea posible con el aderezo aprobado de su elección
Manzana u otra fruta de su elección
12 onzas de Batido verde

Comida 3:

Una porción grande de vegetales marinados
Gazpacho
1 taza de las bayas de su elección
Té de hierbas no endulzado de su elección

DÍA 2

Comida 1:

Ensalada de remolacha dorada/roja
1/2 taza de pudín de semillas de chía
Pera o fruta de su elección
12 onzas de Batido verde

Comida 2:

Rollo de aguacate y pepino
Ensalada mediana con sus ingredientes favoritos con los aderezos aprobados de su elección
Manzana (no pelar) u otra fruta similar
12 onzas de Batido verde

Comida 3:

Pasta de calabacín y pepino
Champiñones marinados
1 porción de bayas de su elección
Té de hierbas no endulzado de su elección

DÍA 3

Comida 1:

Plato de verduras crudas con aderezo vinagre de sidra de manzana
1/2 porción de sorbete de bayas
1 pieza de fruta
12 onzas de Batido verde

Comida 2:

Ceviche de champiñones con rúcula o el acompañante verde de su elección
Enrollados de pepino y aguacate, acompañante 4-6 palitos de zanahoria o zanahorias bebé
12 onzas de Batido verde

Comida 3:

2 envolturas de col rizada
Ensalada de remolacha dorada
1 taza de bayas de su elección
Té de hierbas no endulzado de su elección

DÍA 4

Comida 1:

Ensalada de hojas de lechuga mantecosa
2 porciones de frutas con nueces o almendras
12 onzas de Batido verde

Comida 2:

Ensalada mediana con todos los ingredientes posibles, con el aderezo aprobado de su elección
2 tacos de nabos
Fruta de su elección
12 onzas de Batido verde

Comida 3:

Ceviche de champiñones con rúcula o el acompañante verde de su preferencia
Gazpacho
1 taza de bayas de su elección
Té de hierbas no endulzado de su elección

DÍA 5

Comida 1:

Ensalada de remolacha dorada/roja
Pudín de semillas de chía
Pedazo de fruta
12 onzas de Batido verde

Comida 2:

Una ensalada grande con tantos ingredientes como sea posible con el aderezo aprobado de su elección
Enrollados de pepino y aguacate, 4-6
12 onzas de Batido verde

Comida 3:

2 enrollados de col acompañante de la variedad de vegetales crudos de su elección
Bayas de su elección
Té de hierbas no endulzado de su elección

DÍA 6

Comida 1:

Ensalada de col rizada y brócoli
2 piezas de fruta con un pequeño puñado de almendras y semillas de calabaza
12 onzas de Batido verde

Comida 2:

Ensalada mediana con todos los ingredientes posibles, con el aderezo aprobado de su elección
1- 2 tacos de nabos
Fruta de la elección
12 onzas de Batido verde

Comida 3:

Gazpacho
Ensalada de rúcula
1 taza de bayas de su elección
Té de hierbas no endulzado de su elección

DÍA 7

Comida 1:

Plato de vegetales crudos con aderezo de Vinagre de Sidra de Manzana
1/2 taza de pudín de semillas de chía
1 porción de bayas de su elección
12 onzas de Batido verde

Comida 2:

Ensalada mediana con todos los ingredientes verdes posibles y aderezos como sea posible
2 tacos de nabos
Fruta de su elección
12 onzas de Batido verde

Comida 3:

Pasta de calabacín y pepino
Ensalada de remolacha dorada
Fruta de su elección
Té de hierbas no endulzado de su elección

DÍA 8 - DÍA 14

Empiece con el día 1 nuevamente y repite por 7 días