

PLAN NUTRICIONAL DEPURATIVO

| DESAYUNO 1 | DESAYUNO 2 | DESAYUNO 3 | DESAYUNO 4 | DESAYUNO 5 | DESAYUNO 6 | DESAYUNO 7 |
|---|---------------------|---------------------------------------|---|---------------------|--|---|
| Jugo verde Tostada integral con Aceite de oliva virge | Batido nutritivo | Infusión digestiva +Prodigee avena | Jugo verde + Tortas de arroz con aguacate | Batido nutritivo | Jugo verde Tostada integral con Aceite de oliva virge | Infusión + Tortas de arroz con aguacate |

MEDIA MAÑANA

- Infusión (Te verde, digestivo, yogui te..) o Kombucha
- Fruta o frutos secos
- Tortita + aguacate, tomate o verdura + humus

MEDIA TARDE

- Infusión (Te verde, digestivo, yogui te..) o Kombucha
- Frutos secos o fruta
- Verdura + humos (zanahoria, pepino...)

| ALMUERZO 1 | ALMUERZO 2 | ALMUERZO 3 | ALMUERZO 4 | ALMUERZO 5 | ALMUERZO 6 | ALMUERZO 7 |
|---|--|--|--|--|---|--|
|  Verduras Variedad Cocinado: Crudas, en crema, a la plancha, vapor..  Legumbre (Azukis, alubias pintas, blancas, guisantes, garbanzos) Cocinado: Guiso, ensalada.... |  Verduras Variedad Cocinado: Crudas, en crema, a la plancha, vapor..  Cereal (Arroz, quínoa, amaranto, espelta, avena) Cocinado: Guiso, ensalada.... |  Verduras Variedad Cocinado: Crudas, en crema, a la plancha, vapor..  Legumbre (Azukis, alubias pintas, blancas, guisantes, garbanzos) Cocinado: Guiso, ensalada.... |  Verduras Variedad Cocinado: Crudas, en crema, a la plancha, vapor..  Pescado (Azul: Sardina, salmón, cazón, trucha, caballa,..) Cocinado: Al horno, a la plancha... |  Verduras Variedad Cocinado: Crudas, en crema, a la plancha, vapor..  Cereal (Arroz, quínoa, amaranto, espelta, avena) Cocinado: Guiso, ensalada.... |  Verduras Variedad Cocinado: Crudas, en crema, a la plancha, vapor..  Carne (Blanca o roja a elegir: Pollo, ternera, pavo,) Cocinado: Guiso, ensalada.... |  Verduras Variedad Cocinado: Crudas, en crema, a la plancha, vapor..  Pescado (Azul: Sardina, salmón, cazón, trucha, caballa,..) Cocinado: Al horno, a la plancha... |

| CENA 1 | CENA 2 | CENA 3 | CENA 4 | CENA 5 | CENA 6 | CENA 7 |
|-------------------|----------------|----------------------------------|-------------------|-----------------|----------------|----------------------------------|
| Ensalada completa | Crema verduras | Verduras a la plancha + tortilla | Ensalada completa | Sanwich Vegetal | Crema verduras | Verduras a la plancha + tortilla |

IDEAS PARA TU PLAN DEPURATIVO. DESAYUNOS



JUGO VERDE

Ingredientes:

- Puñado de espinacas o acelgas
- 1 manzana verde
- 1 pepino
- 1 zanahoria

Procesamos todos los ingredientes en un extractor de jugos a baja presión o sino en una batidora.



PRODIGE DE AVENA

Ingredientes:

- 1/2 taza de copos de avena (60 g)
- 1 y 1/2 tazas de leche vegetal (375 ml)
- 2 cucharaditas de azúcar moreno o nada (solo ya es dulce)
- 2 plátanos
- Frambuesas y o arándanos

Ponemos la avena y la leche en un cazo y lo ponemos a hervir durante unos 10 minutos, sacamos y añadimos los demás ingredientes y a disfrutar.



BATIDO NUTRITIVO

Ingredientes:

- 1 plátano
- 1 Kiwi
- 1 cdita de crema de almendras
- 1 cacito de proteína vegana
- Agua

En un vaso de batidora añadimos los ingredientes troceados, el agua la iremos añadiendo según la consistencia que queramos. Batimos todo y a degustar

IDEAS PARA TU PLAN DEPURATIVO. PARA ANTES DE EMPEZAR EL DÍA O ENTRE HORAS

Agua Saborizada natural

Beneficios

El **jugo de limón** ayuda a limpiar y alcalinizar el cuerpo. **La menta** le da un toque dulce y ayuda en la digestión. **El pepino** es una excelente fuente de hidratación, además contiene propiedades anti-inflamatorias.

Ingredientes

- ✦ Agua
- ✦ Medio pepino (cortado en rodajas)
- ✦ 2 limones (cortado en rodajas)
- ✦ 10-15 hojas de menta

Instrucciones

- ✦ Combinar todos los ingredientes y dejarlos reposar toda la noche en la nevera.



IDEAS PARA TU PLAN DEPURATIVO. ALMUERZOS



BRÓCOLÍ ORIENTAL

Ingredientes:

- Brócoli cocido
- Salsa de soja (Tamari) Bio
- Semillas de sésamo
- Aceite de oliva
- Ajo
- Sal y pimienta

En la sartén doramos el ajo y luego añadimos el brócoli troceado al gusto lo vamos dorando, le añadimos la sal, la pimienta y la salsa de soja, dejamos cocinar un poquito y listo.



ALCACHOFAS CON LIMA

Ingredientes:

- Alcachofas cocidas o corazones de alcachofa en lata
- Jamón ibérico en trocitos
- Lima
- Pimentón dulce y picante
- Comino
- Sal y aceite de oliva

En una sartén salteamos la cebolla y el ajo, después añadimos las espinacas y la sal. Añadimos el pimentón dulce y picante al



CURRY DE VERDURA

- Verduras: zanahoria, brócoli, cebolleta, boniato, pimiento rojo, calabacín, troceados pequeños
- Curry en polvo
- Leche de coco en lata
- Anacardos o cacahuets tostados
- Citronela

El boniato y la zanahoria lo cocemos un poco antes y en la sarte sazonomos todas las verduras, luego añadimos el curry movemos y seguidamente añadimos la leche de coco. Una vez acabado troceamos encima un poco de cilantro v anacardos.

IDEAS PARA TU PLAN DEPURATIVO. ALMUERZOS



TABULÉ DE QUINOA

Ingredientes:

- Quínoa cocida (dejar enfriar)
- Verduras crudas y troceadas: tomate, pimiento verde, pepino, cebolla roja
- Menta picada

Juntar todos los ingredientes y aderezar con aceite de oliva virgen, vinagre, sal y chorrillo de lima



GARBANZOS CON ESPINACAS Y PIMENTÓN

Ingredientes:

- Garbanzos cocidos
- Espinacas crudas o congeladas
- Cebolla
- Ajo
- Pimentón dulce y picante
- Comino
- Sal y aceite de oliva

En una sartén salteamos la cebolla y el ajo, después añadimos las espinacas y la sal. Añadimos el pimentón dulce y picante al gusto y el comino y finalmente añadimos



ESPAGUETIS DE CALABACIN

Ingredientes:

- Espaguetis de calabacín crudo (herramienta espiralizador)
- Tomate casero
- Sal y aceite

En una sartén salteamos un pelin los espaguetis de calabacín (no poner sal en este momento porque saldrá más agua).

Añadimos el tomate casero. Esta es la receta básica tu puedes añadir lo que más te guste a tus espaguetis

IDEAS PARA TU PLAN DEPURATIVO. CENAS



CREMA VERDURA CON LEVADURA NUTRICIONAL

- Puerro ,tomate, calabacín, Zanahoria, cebolla, ajo
- Levadura Nutricional 40 gr. 4 Cucharada Sopera
- Sal y pimienta Negra Molida
- Aceite De Oliva

Troceamos las verduras y las salteamos, una vez echas cubrimos con agua hasta hervir, añadimos pimienta y sal, tapamos y dejamos a fuego lento durante 40 minutos.

Luego añadimos levadura nutricional y lo pasamos todo por la batidora hasta que quede una crema suave



SANWICH VEGETAL

Ingredientes:

- Pan integral masa madre
- Verduras crudas en rebanadas: tomat, pepino, cebolla roja
- Hojas verdes de canónigos y rucula o variedad de brotes verdes
- Germinado de alfalfa o cebolla
- Guacamole o humus

En una rebanada untamos el guacamole y vamos poniendo las hojas verdes, verduras en rodajas y encima los brotes y en la otra tapa más guacamole.

Nota: El pan tostado queda más crujiente



VERDURAS A LA PLANCHA

Ingredientes:

- Verduras al gusto laminadas: Tomate, calabacín, berenjena, cebolla, espárragos verdes, zanahoria
- Patata
- Champiñones o seta cardo

En una plancha ponemos aceite oliva y añadimos todas las verduras echándolas sal gorda o escamas, le da mejor sabor.

Nota: la zanahoria, los espárragos y la patata cuécelos antes o un toque en el micro para que estén más suaves

Nos encantará que compartas en tus redes sociales tus experiencia con tu PLAN DE PURA, si lo haces etiquétanos para que podamos verlo @herbolariovitasfera .

BUENA DEPURACIÓN ;-)

Equipo Vitasfera