

## ME RETO DETOX

<b>Día</b>	<b>Desayuno (6:00 – 7:00 am)</b>	<b>Refacción (9:00 – 10:00 am)</b>	<b>Almuerzo (2:00 – 3:00 pm)</b>	<b>Refacción (5:00 – 6:00 pm)</b>	<b>Cena (8:00 – 9:00 pm)</b>
1	Toast: 1 rodaja de pan de centeno o integral + 1 huevo duro + ¼ de aguacate + 1 cda de requesón 1 taza de té verde sin azúcar	Licuar: ¼ de taza de cilantro + ¼ de taza de albahaca + 1 pepino + 1 manzana verde + 1 cda miel abeja + agua	4 oz de carne a la plancha 1 taza de espárragos salteados con 1 cda de aceite ½ taza de puré de papa	1 té verde sin azúcar 1 porción de semillas	1 taza de crema de broccoli 1 galleta sanísimo 2 oz de queso panela
2	Bowl: 1 taza de yogurt natural + ½ taza de avena cruda (remojada en agua un día antes) + 1 manzana	1 taza de té de frutos rojos 1 pera	4 onzas de filete de pollo a la plancha ½ taza de papas 1 taza de lechuga y tomate 2 cds de queso parmesano 1 cda de aceite de oliva	1 té verde sin azúcar 1 porción de semillas	2 huevos duros ½ taza de frijoles ½ taza de vegetales salteados
3	2 oz de queso panela 2 cds de frijol colado 1 licuado de banano con leche sin azúcar	Licuar: 1 taza de piña + 2 tallos de apio + ½ pepino + 1 cta de miel de abeja + agua	4 onzas de filete de pollo a la plancha ½ taza de pasta con especias 1 taza de ensalada de pepino ½ aguacate	1 té verde sin azúcar 1 porción de semillas	2 oz de queso panela y ½ plátano (poner 15 minutos en la airfryer) 1 taza de vegetales

4	<p>2 oz de queso panela asados  ¼ de plátano asado  1 licuado de frutas con leche o con agua</p>	<p>1 taza de té verde  1 mandarina</p>	<p>4 onzas de pollo asado  ½ taza de puré de papa sin mantequilla  1 taza de vegetales asados  2 cds de guacamol</p>	<p>1 taza de fresas  1 porción de semillas</p>	<p>Burrito: 1 tortilla de harina con 2 huevos revueltos con vegetales</p>
5	<p>Panqueques: licuar ½ taza de avena + leche + canela + vainilla + 1 huevo y hacer como panqueques  1 banano mediano  *opcional 1 cdta de miel</p>	<p>Licuar: 1 kiwi + 1 taza de espinaca + 1 cdta de miel + 1 manzana verde + agua</p>	<p>4 onzas de carne a la plancha  ½ taza de arroz  1 taza de vegetales salteados  ½ aguacate</p>	<p>1 té verde sin azúcar  1 porción de semillas</p>	<p>Ensalada: 2 tazas de ensalada mixta + 1 huevo duro + ½ taza de elotitos + 1 oz de queso panela  Aderezo: yogurt o sal y limón</p>
6	<p>Smoothie  1 batido: 1 vaso de leche + ½ taza de avena + 1 taza de berries + 1 cdta mantequilla de maní</p>	<p>1 taza de té de jengibre  1 manzana</p>	<p>4 onzas de filete de pollo a la plancha  ½ taza de arroz  1 taza de ensalada verde  ½ aguacate</p>	<p>1 té verde sin azúcar  1 porción de semillas</p>	<p>Ensalada capresse: 2 oz de queso panela  2 tomates manzano + albahaca + 1 cdta de aceite de oliva  1 galleta sanisimo</p>
7	<p>½ plátano con 2 cds de queso cottage (meter 10 minutos en la air fryer)  1 vaso de leche descremada o de almendra</p>	<p>Licuar: 1 toronja + ½ taza de piña + 1 rama de jengibre + 4 fresas + 1 cdta de miel + agua</p>	<p>4 oz de pollo a la plancha  1 taza de vegetales asados  1 papa mediana  ½ aguacate</p>	<p>1 té verde sin azúcar  1 porción de semillas</p>	<p>1 taza de caldo de huevo (con dos huevos)  ½ taza de pasta en el caldo</p>

8	<p>Omellete: 2 claras de huevo + 1 rodaja de jamón de pavo + ½ taza de espinaca  1 vaso de leche descremada o de almendras  1 fruta</p>	<p>1 taza de té de menta  1 ciruela</p>	<p>4 oz de salpicón  1 paquete de sanísimo  1 taza de ensalada mixta  Aderezo: yogurt con chile pimiento, cebolla, ajo, sal y limón</p>	<p>1 té verde sin azúcar  1 porción de semillas</p>	<p>1 paquete de galletas saladas con 2 cds de requesón + 1 taza de ensalada verde + ¼ de aguacate</p>
9	<p>Sandwich : 2 rodaja jamón pavo, 2 rodajas de pan integral, queso light . 1 fruta</p>	<p>Licuar: 2 tallos de apio + 1 manzana verde + ½ taza de piña + 1 limón + agua</p>	<p>Caldo de pollo: 4 oz de pollo, 1 taza de vegetales cocidos, 1 taza de caldo, ½ taza de arroz</p>	<p>1 té verde sin azúcar  1 porción de semillas</p>	<p>3 oz de carpaccio  1 cda de aceite de oliva  1 cda de alcaparras  1 taza de ensalada verde con sal y limón  1 paquete de sanísimo</p>
10	<p>Smoothie  1 batido: 1 vaso de leche + ½ taza de avena + 2 porciones de fruta + 1 cda mantequilla de maní</p>	<p>1 taza de té verde  1 mandarina</p>	<p>4 onz lomito en tiras salteado con pimientos y cebolla  ½ taza de arroz  ½ aguacate</p>	<p>1 té verde sin azúcar  1 porción de semillas</p>	<p>2 huevos estrellados  ½ platano en la airfryer  1 taza de vegetales mixtos</p>
11	<p>2 rollitos de jamón rellenos con requesón  1 licuado de leche con 1 fruta y ½ taza de avena</p>	<p>Licuar: ½ taza de sandía + 1 rama de apio + hojas de menta + ½ cta de jengibre en polvo + agua</p>	<p>1 lata de atún  2 tazas de ensalada mixta  1 galleta sanísimo  Aderezo de yogurt o vinagreta</p>	<p>1 té verde sin azúcar  1 porción de semillas</p>	<p>Omellete con vegetales  ¼ de aguacate  1 rodaja de pan integral</p>

12	<p>Toast: 1 rodaja de pan de centeno o integral tostado 1 cda de queso cottage + 1 huevo estrellado 1 licuado de frutas</p>	<p>1 taza de té de frutos rojos 1 naranja</p>	<p>Tacos de pollo 4 onz de pechuga de pollo cocidos desmenuzados y salteados con pimientos y cebolla 2 tortillas</p>	<p>1 té verde sin azúcar 1 porción de semillas</p>	<p>2 oz de fajita de pollo con chile pimiento y cebolla 1 galleta sanísimo 2 cds de guacamol</p>
13	<p>Bowl: ½ taza quinoa + 1 vaso de leche de almendras + 2 cds de chíá + 8 almendras en trozos</p>	<p>Licuar: 1 manzana + 1 taza de arándanos + 1 pepino + agua</p>	<p>4 oz de pollo a la plancha ½ taza de puré de papas 1 taza de zanahoria con sal y limón</p>	<p>1 té verde sin azúcar 1 porción de semillas</p>	<p>2 huevos duros ½ taza de frijoles colados 1 taza de berro con sal y limón</p>
14	<p>Smoothie: 1 taza de yogurt natural + 1 taza de berries mixtas + ½ taza de avena cruda + 1 cdta de miel de abeja</p>	<p>1 taza de té verde 1 manzana roja</p>	<p>4 oz de pescado ½ elote cocido 2 tazas de ensalada sal y limón</p>	<p>1 té verde sin azúcar 1 porción de semillas</p>	<p>1 burrito: 1 tortilla de harina M con 1 huevo revuelto con jamón de pavo y tomate y cebolla</p>
15	<p>Omellete: 2 claras de huevo + champiñones + espinaca 1 oz de queso panela 1 galleta sanísimo</p>	<p>Licuar: 2 rodajas de piña + 1 cda de linaza + 1 cda de nueces + agua + 1 cdta de miel</p>	<p>BOWL: 4 oz de fajitas de pollo con cebolla y chile pimiento ½ taza de quinoa 1 taza de lechuga Aderezo: 2 cds de yogurt + ½ aguacate + sal + pimienta</p>	<p>1 té verde sin azúcar 1 porción de semillas</p>	<p>1 tostada sanísimo con salsa de tomate 2 oz de queso panela asado</p>

16	<p>Bowl: 1 taza de leche descremada + ½ taza de avena cruda + 1 manzana en cuadritos + 1 cda de canela (calentar en el micro)</p>	<p>1 taza de té de jengibre 1 taza de sandia</p>	<p>4 oz de fajitas de pollo con vegetales 1 tortilla de harina 1 taza de vegetales salteados con 1 cdt de aceite</p>	<p>1 té verde sin azúcar 1 porción de semillas</p>	<p>Toast: 1 rodaja de pan con 1 cda de queso crema + 1 cda de frijol + 1 huevo estrellado 1 taza de ensalada mixta</p>
17	<p>½ plátano cocido 2 huevos duros 1 vaso de leche de almendras o descremada</p>	<p>Licuar: ½ taza de remolacha + ½ zanahoria + 1 pera + agua</p>	<p>4 oz de carne con verduras en salsa china (baja en sodio) ½ taza de arroz blanco</p>	<p>1 té verde sin azúcar 1 porción de semillas</p>	<p>1 pan pita con 2 oz de pollo desmenuzado con lechuga y tomate</p>
18	<p>Smoothie: 1 taza de leche descremada + 1 taza de almendras + 1 cda de linaza + hielo + 1 banano mediano</p>	<p>1 taza de té de menta 1 taza de uvas verdes</p>	<p>2 tortitas de pollo con vegetales ½ taza de arroz 1 taza de vegetales cocidos 2 cds de guacamol</p>	<p>1 té verde sin azúcar 1 porción de semillas</p>	<p>2 tazas de ensalada mixta con 2 oz de queso panela + 2 cds de elotitos + ½ taza de quinoa</p>
19	<p>1 paquete de sanísimo 2 cds de requesón 1 vaso de leche 1 fruta</p>	<p>Licuar: ½ taza de arándanos + ½ taza de frambuesas + ½ taza de fresas + 1 pepino + agua + 1 cda de miel</p>	<p>Wrap: 1 tortilla de harina (L) + 4 oz de pollo a la plancha + lechuga y tomate + ½ aguacate  Aderezo opcional: 2 cds de yogurt con apio y chile pimiento, sal y pimienta (licuar)</p>	<p>1 té verde sin azúcar 1 porción de semillas</p>	<p>2 huevos duros ¼ de plátano cocido 2 cds de salsa natural</p>

20	Overnight oats: ½ taza de avena + 1 taza de yogurt + 1 cda de canela + 1 sobre de stevia + 1 manzana en cuadros (revolver)	1 taza de té de frutos rojos 1 taza de fresas	Bowl: ½ taza de quinoa o arroz + 4 oz de pollo con jugosos al sartén + 1 taza de ensalada mixta + aderezo de yogurt con aguacate	1 té verde sin azúcar 1 porción de semillas	1 tostada sanísimo con salsa natural y queso duro 1 taza de vegetales salteados
21	2 huevos duros ¼ de plátano cocido ½ taza de salsa ranchera natural	Licuar: 2 rodajas de piña + 1 taza de espinaca + ½ pepino + 1 cda de miel	Ceviche: 4 oz de camarones + tomate + cilantro + limón y condimentos 1 galleta salada o sanísimo ½ aguacate	1 té verde sin azúcar 1 porción de semillas	Bowl: 1 taza de yogurt + 1 manzana + canela + ¼ de taza de avena (revolver)

## Beneficios

- Compensar los excesos que has tenido en la semana
- Perder peso de forma saludable
- Limpiar tu piel e hidratarla
- Favorecer la oxigenación del cerebro
- Reducir el cansancio y la fatiga
- Descansar más y mejor
- Regular el tránsito intestinal
- Depurar y desintoxicar tu organismo sin muchos riesgos a nivel de la salud

## Lista de compras

<b>Cereales</b>	Cheerios originales Fitness Special K All Bran Fibra Max Cornflakes Komplete sin miel Granola (menos de 10g de azúcar por porción)
<b>Yogurt</b>	Glad natural, griego o búlgaro (sin fruta) Yes 0% Vitalinea Yogurt griego natural
<b>Galletas</b>	Sanísimo Rice cakes Tosh saladas o dulces Barritas tosh Galletas soda Gamma fit
<b>Quesos</b>	Queso panela Requesón Queso ricota
<b>Grasas</b>	Aceite Pam Aceite de oliva Aceite canola Aguacate Semillas Mantequilla de maní