

# DIETA DETOX

ÉL / ELLA

## ¿QUÉ ES LA DIETA DETOX?

Si notas una pesadez continua, que los pantalones te quedan apretados de cintura, o te quedan marcas de las sandalias o calcetines, un dolor de cabeza permanente e incluso te notas a medio gas....lo más seguro es que tu cuerpo te esté avisando de que necesitas una limpieza détox.

Es cierto que el organismo elimina las toxinas de forma natural, ya que el digerir los alimentos, respirar o sudar... son procesos naturales en los que el cuerpo se libra del exceso de toxinas acumuladas en nuestro organismo. Pero a veces, necesita una pequeña ayuda, ya sea porque llevamos una temporada de varios excesos o con la alimentación algo descontrolada.

Si seguimos durante un tiempo una alimentación rica en alimentos con función depurativa y detox, nos ayudará a mejorar el funcionamiento y mantenimiento de ciertos órganos como el hígado, los riñones y los intestinos. Además de recuperar ligereza y esa energía que nos falta, a la vez que mejoraremos nuestras digestiones y seguro que estaremos de mejor humor.

Y por qué no, perder incluso algunos quilos demás que nos sobren.

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
<b>LUNES</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN DULCE O PAVO  1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	TÉ O INFUSIÓN  1 PIEZA DE FRUTA	MERLUZA AL HORNO CON 1 PATATA COCIDA, 2 ENDIVIAS PEQUEÑAS Y 4 CHERRYS, ALIÑADAS CON 1 CUCHARADA DE AOVE	FRUTOS SECOS Y 1 PIEZA DE FRUTA	CALDO VEGETAL CON VERDURAS AL VAPOR SÉPIA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
<b>MARTES</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON QUESO FRESCO, CON UN TOQUE DE ORÉGANO, AOVE Y SAL  1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	TÉ O INFUSIÓN  1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE CANÓNICOS CON GARBANZOS, REMOLACHA, PECHUGA DE POLLO FILATEADA Y CEBOLLA, CON ALIÑO DE AOVE Y SAL DE HIERBAS	FRUTOS SECOS Y 1 PIEZA DE FRUTA	SALMÓN AL HORNO CON UNA RODAJA DE LIMÓN Y PEREJIL, ACOMPAÑADO DE ESPARRAGOS VERDES
<b>MIÉRCOLES</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON QUESO FRESCO, CON UN TOQUE DE ORÉGANO, AOVE Y SAL  1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	TÉ O INFUSIÓN  1 PIEZA DE FRUTA	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA, SALPIMENTADA, CON HUMMUS CON PALITOS DE ZANAHORIA, APIO Y PIMIENTO ROJO	FRUTOS SECOS Y 1 PIEZA DE FRUTA	MERLUZA AL HORNO CON ESPECIAS AL GUSTO Y 2 ALCACHOFAS MEDIANAS AL PUNTO DE SAL Y PIMIENTA
<b>JUEVES</b>	1 BOL DE YOGUR SIN AZÚCAR, CON MUESLY INTEGRAL Y FRUTA CORTADA	TÉ O INFUSIÓN  1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE RÚCULA, REMOLACHA RALLADA, ZANAHORIA RALLADA Y CEBOLLA CON LENGUADO A LA PLANCHA EMPANADO CON SEMILLAS DE SÉSAMO	FRUTOS SECOS Y 1 PIEZA DE FRUTA	CALDO VEGETAL CON VERDURAS AL VAPOR TORTILLA FRANCESA (HUEVO Nº0)
<b>VIERNES</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN IBÉRICO  1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	TÉ O INFUSIÓN  1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE QUINOA, CHERRYS, GRANADA, HOJAS MEZCLUM Y 1/2 MANZANA ÁCIDA Y UNA LATA DE ATÚN AL NATURAL	FRUTOS SECOS Y 1 PIEZA DE FRUTA	PESCADO BLANCO AL VAPOR, AL GUSTO DE ESPECIAS, CON BRÓCOLI, PUERRO Y ZANAHORIA AL VAPOR
<b>SÁBADO</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON 1/2 AGUACATE Y 1 HUEVO POCHÉ 1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	TÉ O INFUSIÓN  1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE BRÓCOLI, JUDIA VERDE, BROTES DE ALFALFA, RABANOS LAMINADOS Y BASE DE QUINOA O COLIFROR CRUDA TRITURADA AL PUNTO DE ARROZ (LUEGO SALTEAR CON POCO ACEITE) Y UNAS GAMBITAS AL VAPOR	1 PIEZA DE FRUTA	100GR DE FILETES FINOS DE LOMO DE CERDO A LA PLANCHA, SIN GRASA, CON VERDURAS AL VAPOR Y SEMILLAS DE LINO
<b>DOMINGO</b>	1 BOL DE YOGUR SIN AZÚCAR, CON MUESLY INTEGRAL Y FRUTA CORTADA	TÉ O INFUSIÓN  1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE PASTA DE HARINA DE ESPELTA INTEGRAL CON ESPÁRRAGOS VERDES Y BRÓCOLI AL VAPOR, 4 CHERRYS, 1 CUCHARADITA DE SEMILLAS DE LINO Y ORÉGANO	1 PIEZA DE FRUTA	CALDO VEGETAL CON VERDURAS AL VAPOR  LENGUADO A LA PLANCHA, EMPANADO CON SEMILLAS DE SÉSAMO Y ORÉGANO (COCINAR CON MUY POCO ACEITE)

Todas las dietas de Herbora han sido diseñadas por especialistas titulados en dietética y nutrición.

Dieta genérica destinada a personas sin patologías que quieren controlar su peso.

Recuerda que el ejercicio físico es un factor clave para mantenerse saludable, y para obtener mayores resultados al seguir una dieta.