

DIETA DETOX

Come mejor, gana ligereza y recarga energía

Si te notas hinchada, sin energía, con digestiones pesadas o la ropa te aprieta más de lo normal... tu cuerpo puede estar pidiéndote un respiro.

Esta dieta detox te ayudará a depurar el organismo, aligerar el cuerpo y recuperar vitalidad.



LUNES

Desayuno
2 tostadas de espelta o centeno con jamón dulce o pavo. 1 pieza de fruta (café)

Comida
Merluza al horno con 1 patata cocida, 2 endivias pequeñas y 4 cherrys
Aliñar con 1 cucharada de AOVE

*Media mañana
Té o infusión
1 pieza de fruta*

Merienda
Frutos secos y 1 pieza de fruta

Cena
Caldo vegetal con verduras al vapor.
Sepia a la plancha con ajo y perejil.



MARTES

Desayuno
2 tostadas de espelta o centeno con queso fresco, orégano, AOVE y sal. 1 pieza de fruta (café)

Comida
Ensalada de canónigos con garbanzos, remolacha, pechuga de pollo fileteada y cebolla
Aliño de AOVE y sal de hierbas

*Media mañana
Té o infusión
1 pieza de fruta*

Merienda
Frutos secos y 1 pieza de fruta

Cena
Salmón al horno con una rodaja de limón y perejil.
Acompañar con espárragos verdes.



MIÉRCOLES

Desayuno
2 tostadas de espelta o centeno con queso fresco, orégano, AOVE y sal. 1 pieza de fruta (café)

Comida
Pechuga de pavo a la plancha, salpimentada.
Hummus con palitos de zanahoria, apio y pimiento rojo.

Merienda
Frutos secos y 1 pieza de fruta

*Media mañana
Té o infusión
1 pieza de fruta*

Cena
Merluza al horno con especias al gusto.
2 alcachofas medianas al punto de sal y pimienta.



JUEVES

Desayuno
1 bol de yogur sin azúcar con muesli integral y fruta cortada

Comida
Ensalada de rúcula, remolacha rallada, zanahoria rallada y cebolla
Lenguado a la plancha empanado con semillas de sésamo

*Media mañana
Té o infusión
1 pieza de fruta*

Merienda
Frutos secos y 1 pieza de fruta

Cena
Caldo vegetal con verduras al vapor.
Tortilla francesa (huevo nº0).



VIERNES

Desayuno
2 tostadas de espelta o centeno con jamón ibérico
1 pieza de fruta (café)

Comida
Ensalada de quinoa con cherrys, granada, hojas mezclum y 1/2 manzana ácida
1 lata de atún al natural

Merienda
Frutos secos y 1 pieza de fruta

*Media mañana
Té o infusión
1 pieza de fruta*

Cena
Pescado blanco al vapor con especias al gusto.
Brócoli, puerro y zanahoria al vapor.



SÁBADO

Desayuno
2 tostadas de espelta o centeno con 1/2 aguacate y 1 huevo poché. 1 pieza de fruta (café)

Comida
Ensalada de brócoli, judía verde, brotes de alfalfa y rábanos laminados. Base de quinoa o coliflor cruda triturada (tipo arroz) salteada con poco aceite. Unas gambitas al vapor.

*Media mañana
Té o infusión
1 pieza de fruta*

Merienda
1 pieza de fruta

Cena
100 g de filetes finos de lomo de cerdo a la plancha (sin grasa).
Verduras al vapor con semillas de lino.



DOMINGO

Desayuno
1 bol de yogur sin azúcar con muesli integral y fruta cortada.

Comida
Ensalada de pasta de espelta integral con espárragos verdes y brócoli al vapor.
4 cherrys, 1 cucharadita de semillas de lino y orégano.

Merienda
1 pieza de fruta

*Media mañana
Té o infusión
1 pieza de fruta*

Cena
Caldo vegetal con verduras al vapor. Lenguado a la plancha empanado con sésamo y orégano.
(Cocinar con muy poco aceite).



Para una buena salud



DORMIR BIEN
Dormir 7-8 horas por noche



HACER DEPORTE
Caminar mínimo 30' al día



HIDRATACIÓN
Beber entre 1,5 y 2 litros de agua

—
El cuerpo es **60 %** agua



SUPLEMENTACIÓN
Más del 40 % de la población mundial debería tomar vitamina D

EQUIVALENCIAS

¡ADAPTA LA DIETA A TU GUSTO!

PROTEÍNAS

Proteínas animales:

- Cerdo
- Carne de res
- Pavo
- Pollo
- Salmón
- Atún
- Camarones
- Pescado blanco
- Huevos / Claras de huevo

- Yogur griego (natural sin azúcar)
- Queso cottage
- Quesos bajos en grasa
- Leche (mejor semidesnatada o desnatada)

Proteínas vegetales:

- Tofu
- Tempeh
- Seitán

- Soja texturizada
- Edamame
- Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, etc.)
- Suplementos de proteína vegana (guisante, arroz, soja, etc.)

HIDRATOS DE CARBONO

Con gluten (si no eres intolerante o celíaco)

- Pan integral
- Pasta de trigo (preferiblemente integral)

Sin gluten (naturales o sin gluten añadido)

- Arroz
- Quinoa
- Cuscús de maíz o arroz
- Pasta de legumbres

- (lentejas, garbanzos, guisantes)
- Patata / Batata
- Avena (certificada sin gluten si eres intolerante)
- Alforfón (trigo sarraceno, naturalmente sin gluten)

GRASAS

Grasas saludables (ricas en ácidos grasos buenos)

- Aguacate
- Aceite de oliva virgen extra
- Frutos secos (nueces, almendras, anacardos, etc.)
- Crema de frutos secos (cacahuete, almendra, anacardo...)
- Semillas (chía, lino, sésamo)

Grasas saturadas o menos saludables si se abusa

- Aceite de coco
- Mantequilla
- Quesos curados y grasos
- Chocolate negro (preferiblemente +85%)

PROTEÍNAS

Frutas (de menos a más fructosa aprox.)

- Fresas
- Melocotón
- Naranja
- Manzana
- Plátano

Verduras (de más fibra a menos fibra aprox.)

- Brócoli
- Espárragos
- Espinacas
- Judías verdes
- Calabacín
- Acelga
- Pimiento
- Cebolla
- Zanahoria

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.