

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)

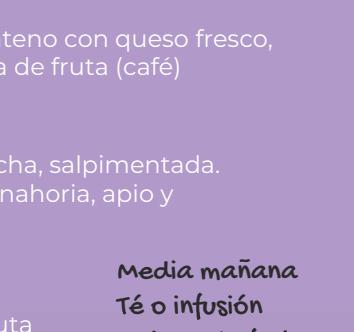
Comida

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.

MIÉRCOLES

Desayuno

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

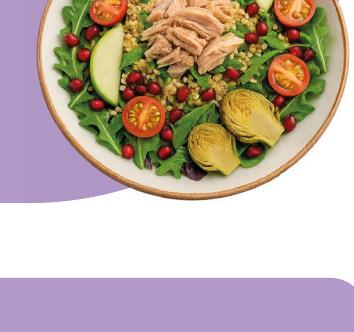
Comida

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

Media mañana
Té o infusión
1 pieza de fruta

Merienda

Frutos secos y 1 pieza de fruta



VIERNES

Desayuno

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

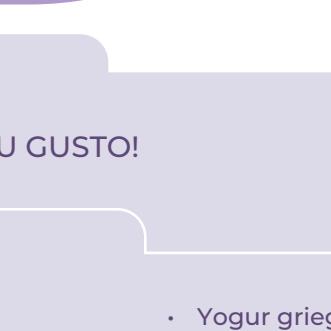
Comida

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

Media mañana
Té o infusión
1 pieza de fruta

Merienda

Frutos secos y 1 pieza de fruta



DOMINGO

Desayuno

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

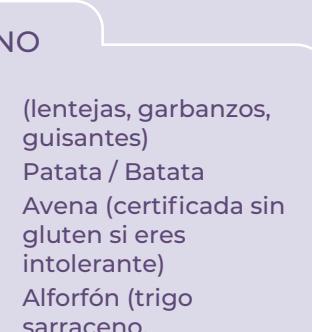
Comida

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

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).



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

Proteínas vegetales:

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

Soja texturizada

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

PROTEÍNAS

Frutas (de menos a más fructosa aprox.)

- Fresas
- Melocotón
- Naranja
- Manzana
- Plátano

Verduras (de más fibra a menos fibra)

- 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.

HIDRATOS DE CARBONO

Con gluten (si no eres intolerante o celíaco)

- Pan integral
- Pasta de trigo (preferiblemente integral)

(lentejas, garbanzos, guisantes)

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

Sin gluten (naturales o sin gluten añadido)

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

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 grados
- Chocolate negro (preferiblemente +85%)

GRASAS

El cuerpo es 60% agua

- Beber entre 1,5 y 2 litros de agua

HIDRATACIÓN

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

PROTEÍNAS

Verduras (de más fibra a menos fibra)

- 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.

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 grados
- Chocolate negro (preferiblemente +85%)

PROTEÍNAS

Frutas (de menos a más fructosa aprox.)

- Fresas
- Melocotón
- Naranja
- Manzana
- Plátano

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.

GRASAS

El cuerpo es 60% agua

- Beber entre 1,5 y 2 litros de agua

HIDRATACIÓN

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

PROTEÍNAS

Verduras (de más fibra a menos fibra)

- 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.

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 grados
- Chocolate negro (preferiblemente +85%)

PROTEÍNAS

Frutas (de menos a más fructosa aprox.)

- Fresas
- Melocotón
- Naranja
- Manzana
- Plátano

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.

GRASAS

El cuerpo es 60% agua

- Beber entre 1,5 y 2 litros de agua

HIDRATACIÓN

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

PROTEÍNAS

Verduras (de más fibra a menos fibra)

- 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.

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 grados
- Chocolate negro (preferiblemente +85%)

PROTEÍNAS

Frutas (de menos a más fructosa aprox.)

- Fresas
- Melocotón
- Naranja
- Manzana
- Plátano

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.