

Detox de 3 días



Este es un mini detox que se puede hacer una vez al mes. Ayuda a darle un respiro al sistema digestivo y sobre todo al hígado. Este detox consiste en alimentarse por 2 días con un menú vegano y un día de ayuno.

El mejor momento para hacer este detox es en Luna Menguante o Nueva, recuerda siempre poner una intención y sentir internamente qué es lo que vas a limpiar dentro de ti a nivel emocional y mental.

Alimentos prohibidos durante los 3 días

- Café
- Té
- Azúcar (Cualquier tipo, excepto miel pero en pocas cantidades y poca frecuencia)
- Grasas (excepto aceite de aguacate o coco, solo una cucharada para cocinar)
- Alimentos de procedencia animal (Carnes, huevos, lácteos, mantequilla...)
- Alimentos procesados y enlatados.

Sobre la alimentación vegana.

El cuerpo necesita de cierta cantidad de proteína al día y para calcular en nivel proteico necesario debes saber tu altura. Si mides 1.65 metro, necesitas de 65 g de proteína diaria.

La proteína de procedencia animal tiene toda la cadena de aminoácidos, sin embargo, la proteína de procedencia vegetal debe ser suplida de diferentes fuentes para obtener toda la cadena. Es por eso que los veganos deben alimentarse con un poco de todo y eso es lo que haremos durante el detox. (Fuente: Dr Santiago Rojas)

Alimentos con contenido protéico:

- Champiñones
- Leguminosas (lentejas, garbanzos, frijoles, soya, arvejas...)
- Verduras ricas en proteínas (brócoli, espinacas...)
- Nueces (almendras, pistachos, marathón...)

Sobre la alimentación saludable:

Hay varias formas de determinar si la alimentación es saludable, pues para cada persona saludable significa algo diferente. Hay personas que no pueden comer gluten, hay otras que sólo comen productos orgánicos, otras que comen alimentos que no han sido modificados genéticamente, hay otras que no comen azúcar y pocas harinas porque son diabéticos.

En este detox es importante que de acuerdo a tu estado de salud tengas en cuenta lo que es saludable para tí y que consultes tu médico si tienes alguna condición que no te permita alimentarte de forma vegana o hacer ayunos.

Las personas que por lo general no pueden hacer este tipo de desintoxicaciones son las mujeres embarazadas, lactantes y diabéticos. Por favor consulta tu médico si tienes alguna condición que sientas que no puedes hacer esta desintoxicación. Revisa tus alergias y sustituye los ingredientes que no puedas consumir.

Lo que se considera una alimentación saludable depende de la condición médica de cada quien, pero en lo que si vas a hacer estos 3 días es alimentarte de productos naturales y evitar los que sean procesados y empaquetados.

Hidratación:

Durante el detox, deberás consumir por lo menos 5 vasos de agua diarios, ojalá entre las comidas. Hidratarse bien durante estos procesos ayuda mucho a eliminar las toxinas del cuerpo.

Menú día #1

Hidratación #1

- Tomar una taza de agua caliente con un poco de zumo de limón.

Desayuno

- Avena con frutos rojos y mantequilla de maní
 - Banano, fresas, arándanos, frambuesas o la fruta de tu preferencia
 - Avena
 - Mantequilla de almendras o leche de almendras
 - Semillas de chía
 - Canela en polvo

Calientas la avena en agua y agregas una cucharada de mantequilla de almendras (o calientas la avena en leche de almendras) y agregas canela. Una vez cocido, agregas una cucharada de semillas de chía, cortas las frutas en pequeños trozos, los añades a la avena. Ya está listo para ser consumido.

Hidratación #2

- Tomar un vaso de agua entre el desayuno y la merienda.

Merienda #1

- Fruta de tu gusto.
- Infusión de hierbas.

Hidratación #3

- Tomar un vaso de agua 30 min antes del almuerzo.

Almuerzo

- Ensalada de Quinoa
 - Quinoa blanca o multicolor
 - Marañón o la nuez de tu gusto
 - Mango maduro
 - Aguacate Hass
 - Edamame (frijoles de soya) o arvejas
 - Albahaca
 - Tomates cherry
 - Limón



Preparas la Quinoa igual que prepara el arroz.
Hierves los edamames.
Tuestas un poco las nueces
Cortas el mango, el aguacate y los tomates en cubos
Cortas la albahaca en tiras pequeñas
Mezclas todo, agregas limón y sal o pimienta al gusto.

Hidratación #4

- Tomar un vaso de agua entre el almuerzo y la merienda.

Merienda #2

- Humus con zanahoria

Cena

- Sopa de verduras
 - 1 1/2 cucharadita de aceite de coco o aceite de aguacate
 - 1 cebolla blanca cortada en trocitos pequeños
 - 3 dientes de ajo cortados en trocitos
 - 3 tazas champiñones (hongos) cortados en finas láminas
 - 1 taza zanahoria cortada en trocitos
 - 2 tazas brócoli cortado en trocitos.
 - 1 1/2 a 3 cucharaditas de jengibre fresco rallado
 - 1/2 cucharadita cúrcuma en polvo
 - 2 cucharaditas comino en polvo
 - 1/8 cucharadita canela en polvo
 - 5 tazas caldo vegetal



En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo y saltear por cinco minutos hasta que la cebolla este blanda. Agregar champiñones, zanahorias y brócoli y saltear. Sazonar con sal y pimienta y saltear por 5 minutos mas.
Mezclar el jengibre, cúrcuma, comino, y canela. Saltear por uno o dos minutos hasta que este fragante.
Agregar el caldo y mezclar. Llevar a ebullición y reducir a fuego lento por 10-20 minutos hasta que los vegetales estén suaves.
Servir caliente.

Menú día #2 - Ayuno

Hidratación #1

- Tomar una taza de agua caliente con un poco de zumo de limón.

Desayuno, almuerzo y cena

Durante todo el día tomarás el siguiente batido verde al desayuno, al almuerzo y en la cena.

- Batido verde 1 porción:
- 1/2 manzana verde,
- 1 Puñado de espinacas,
- 1 Puñado de kale,
- 1 puñados de hierbabuena,
- 1 trozo de pepino,
- 1/2 uña de jengibre
- Canela en polvo al gusto
- 1 cucharada de mantequilla de almendras
- Agua
- Limón

Revolver todo el la licuadora hasta que no queden trozos grandes. Evitar colar.



Si es la primera vez que haces un ayuno y tienes hambre puedes comer y tomar:

- Frutas
- Infusiones de hierbas y frutas

Recomendaciones:

Es día del ayuno es un día muy poderoso par hacer rituales y meditaciones. El el momento en que controlamos nuestro ego y deseos que quiere abrir la nevera cada rato, podemos observar esas ansiedades y lo que sucede en nuestra mente. Es el día en que ganamos una energía extra porque estamos ejerciendo nuestra voluntad. ¡No desistas! Ve hasta el final.

Menú día #2

Hidratación #1

- Tomar una taza de agua caliente con un poco de zumo de limón.

Desayuno

- Granola Frutas
 - Granola de tu preferencia con poca azúcar
 - Leche de almendras o soya
 - Frutas al gustoServir la granola con la leche y agregar frutas al gusto.

Hidratación #2

- Tomar un vaso de agua entre el desayuno y la merienda.

Merienda #2

- Hummus con zanahoria o tostadas
- Infusión de hierbas.

Hidratación #3

- Tomar un vaso de agua 30 minutos antes del almuerzo.

Almuerzo

- Arroz de albahaca con brócoli y almendras.
 - 1 taza de arroz integral crudo
 - 1 cda. aceite de aguacate
 - 1 taza de broccoli picada finamente
 - 1/4 taza de almendra rebanada finamente
 - sal y pimientaPara el pesto:
 - 2 tazas llenas de albahaca
 - 1/2 taza de almendras
 - 1/4 taza de aceite de oliva o aguacateEn una olla grande calentar 2 tazas de agua a fuego alto hasta llevar a hervor. Agrega el arroz, aceite de oliva y 1 cda. de sal, bajar la temperatura a fuego bajo. Cocinar durante 20 minutos o hasta que se evapore todo el agua. En una bandeja arreglar las almendras en una capa delgada. Tostar a temperatura baja, dando vuelta constantemente. Por aparte prepara el pesto procesando el cilantro, almendras y aceite de oliva en un procesador de alimentos. Luego, saca el arroz del fuego y deja que se enfrie levemente. Agrega al arroz la mezcla de pesto, la brócoli y las almendras. Salpimenta la gusto. Revuelve todo y sirve.

Hidratación #4

- Tomar un vaso de agua entre el almuerzo y la merienda

Merienda #2

- Pudín de semillas de chia.
 - 4 cucharadas de semillas de chia.
 - 1 cucharada de mantequilla de almendras.
 - 1/4 taza Leche de coco.
 - 1/4 taza Leche de almendras
 - Arándanos o frutos rojos de tu preferencia.

Mezcla en la licuadora la leche de almendras con al leche de coco y la cucharada de mantequilla de almendras hasta que esta se disuelva. Agrega las 4 cucharadas de semilla de chíá y revuelve. En pequeños recipientes agrega la mezcla y mete en la nevera unos 30 minutos. Al salir de la nevera la consistencia dese ser por la de un pudín, pon encima los frutos rojos y ¡a comer! Merienda #2

Hidratación #5

- Tomar un vaso de agua 30 minutos antes de la cena.

Cena

- Sopa de zanahorias
 - 2 Zanahorias
 - Jengibre
 - 1 ajo
 - 1/2 cebolla
 - Limonaria
 - Leche de coco
 - Sal y pimienta
 - 1 cucharada de aceite de coco
 - Quinoa cocida.

En un sartén sofríe por 10 minutos en el aceite de coco el ajo partido por la mitad, la cebolla en trozos, una uña de jengibre y la zanahoria partida en trozos. Agrega sal y pimienta al gusto. Agrega la leche de coco y tallo de limonada partido por la mitad para que desprenda el sabor. Deja calentar otros minutos. Cuando lo ingredientes hayan soltado su sabor saca el tallo de limonada y mete todo en la licuadora. Sirve la sopa con un poco de quinoa.



Recomendaciones

Si durante el demos te da mucha hambre porque estás acostumbrada a comer muchas harinas, puede comerte un pan integral con un poco de mantequilla de maní.

Si deseas comer queso, compra queso de almendras.

El jugo verde debes hacerlo a tu gusto, lo puedes hacer en la mañana una cantidad suficiente para todo el día, por lo tanto multiplica las cantidades por 3 o 4.

Lista de Mercado

- Banano
- Frutos rojos: fresas, arándanos, frambuesas
- Avena en hojuelas
- Mantequilla de almendras
- Leche de almendras
- Leche de coco
- Semillas de chía
- Canela en polvo
- Frutas al gusto.
- Infusiones de hierbas.
- Quinoa blanca o multicolor
- Nueces:
 - Marañón
 - Almendras laminadas
 - Almendras
- 1 Mango maduro
- 1 Aguacate Hass
- 1 bolsa de Edamames congelados o arvejas frescas
- Albahaca
- Tomates cherry
- 5 Limones
- Aceite de coco
- Aceite de Aguacate
- 1 cebolla blanca
- 5 dientes de ajo
- Champiñones
- Zanahorias
- Brócoli

- Jengibre
- Cúrcuma en polvo
- Comino en polvo
- Caldo vegetal
- Humus
- 3 manzanas verdes
- Espinacas
- Kale
- Hierbabuena
- 1 Pepino
- Granola de tu preferencia con poca azúcar