

	DIA 01	DIA 02	DIA 03
8:00	ZUMO DE PIÑA MANZANA Y MENTA	ZUMO LIMON Y CAYENA	ZUMO KALE ESPINACA Y MANZANA
			
10:00	GRANOLA CON LECHE VEGETAL	GRANOLA CON LECHE VEGETAL	GRANOLA CON LECHE VEGETAL
			
13:30	SHOT DE JENGIBRE	SHOT CURCUMA	SHOT ANTIOX
			
14:00	HABITAS CON JUDIAS VERDES	COLIFLOR CON PIMENTÓN + SALMON VAPOR*	LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
			
17:30	BARRITA CHOCO + ZUMO BERRIES Y PLATANO	BARRITA MANZANA + ZUMO FRESA Y AVENA	BARRITA FRESA + ZUMO NARANJA-MANGO
			
20:30	CREMA ZANAHORIA + HUEVO COCIDO*	CREMA TRIGUEROS + SEMILLAS Y RUCULA*	CREMA CALABAZA + HUEVO COCIDO*
			

GUÍA PARA COMPLETAR EL PLAN RESET DIGESTIVO DE 5 DÍAS

DESAYUNOS

Nada más despertar, en ayunas, toma un zumo de frutas y verduras para maximizar la absorción de nutrientes y activar tu aparato digestivo.

Pasadas un par de horas toma tu bowl de granola con leche vegetal (de arroz, avena o tu opción favorita cuidando que la que elijas sea elaborada sin azúcar ni edulcorantes). A este bowl le puedes añadir un puñado de frutos del bosque (arándanos, fresas, moras o frambuesas) si te apetece, aunque la mezcla que te enviamos ya tiene fruta deshidratada. También puedes añadir unacucharada de yogur natural de cabra o kéfir sin azúcar y aprovecharte de su contenido natural en probióticos.

COMIDAS

Media hora antes de la comida toma un shot funcional para potenciar la digestión a la vez que te beneficias de sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

Pasada media hora toma el plato del día calentito y disfrutando de cada cucharada.

SANK DE MEDIA TARDE

Para merendar toma una barrita a base de frutas, semillas, frutos secos y adaptógenos. Gracias a estos últimos, además de saciarte te aportarán múltiples beneficios como soportar la función inmune, calmar tu sistema nervioso o mejorar tu estado de ánimo. Acompáñalo de un zumo de frutas para un mayor aporte de vitaminas y antioxidantes.

CENA

Para cerrar el día disfruta de una crema calentita acompañada de un huevo duro o de semillas tostadas (sésamo, calabaza y girasol) y rúcula. Intenta no cenar muy tarde y recuerda masticar cada cucharada cuidadosamente para activar bien la digestión desde su inicio en la boca.

NOTAS ADICIONALES:

Los horarios señalados son orientativos. Adáptalos a tu ritmo de vida para cumplir con tu plan al 100% pero recuerda que pautar las comidas en un horario fijo y sin dejar grandes *gaps* entre ellas te ayudará a mejorar tu energía, a regular tu apetito, tus hormonas y a hacer mejores elecciones a la hora de comer, dejando de lado malos hábitos e impactando de lleno en tu salud, incluso en tu peso. Eso sí, respeta los espacios entre el zumo de primera hora y la granola y el shot y la comida. Esto ayudará a que saques el máximo beneficio de sus nutrientes.

Todos los alimentos marcados con un asterisco rojo (*) son opcionales y no vienen incluidos en el menú que te enviamos. Se sugieren para aportar a los menús algo más de proteínas y grasas saludables, pero si prefieres no incorporarlos estarán bien también.

Recuerda beber mucha agua e infusiones (1.5 - 2 L por día).

Complementa tu alimentación con un programa de ejercicio y movimiento saludable y adecuado a tu condición física.

No hagas este plan si estás embarazada, lactando, si sufres de desórdenes alimentarios o alguna otra enfermedad que te lo impida.