

Tabla Dieta vegana Detox de 1 semana.

www.veganafeliz.com

3 días solo líquidos y los 4 restantes más completo. Limpieza de toxinas!

A mi me va genial para la retención de líquidos. Te puedes guiar por la siguiente tabla:

Día	Desayuno	Snack matutino	Almuerzo	Snack vespertino	Cena
Lunes	Zumo de manzana, zanahoria y jengibre	Zumo de piña y espinacas	Zumo de apio, pepino y espinacas	Té de hierbas y unas fresas o nísperos	Crema de calabaza con leche de coco
Martes	Zumo de manzana o pera, remolacha y jengibre	Zumo de zanahoria, naranja y jengibre	Sopa de tomate y quinoa	Té de menta y unas fresas o nísperos	Caldo de verduras
Miércoles	Zumo de piña, mango y espinacas	Palitos de zanahoria con hummus	Ensalada de garbanzos, tomate, aguacate y aderezo de limón	Té de jengibre y un puñado de nueces	Crema de manzana y aguacate o remolacha
Jueves	Batido de plátano o fresas y leche de almendras	Té de menta y un puñado de nueces o almendras	Ensalada de quinoa, aguacate, tomate y aderezo de mostaza	Palitos de zanahoria con hummus	Curry de verduras (calabaza, zanahoria, berenjena, coliflor) con arroz integral
Viernes	Tostadas de aguacate con tomate y semillas de pipas o calabaza	Batido de frutas del bosque, leche de almendras y semillas de chía	Ensalada de garbanzos, pepino o remolacha, tomate y aderezo de limón	Palitos de zanahoria con guacamole	Hamburguesas de lentejas con ensalada de espinacas y tomate
Sábado	Batido de piña, coco y espinacas	Té de menta y un puñado de nueces	Ensalada de quinoa, aguacate, tomate y aderezo de mostaza	Té de hierbas	Curry de garbanzos y espinacas con arroz integral
Domingo	Tostadas de aguacate con tomate y semillas de chía	Batido de frutas del bosque, leche de almendras y semillas de chía	Ensalada de lentejas con aguacate, tomate, cebolla y aderezo de mostaza	Palitos de zanahoria con hummus	Calabacín o berenjenas a la plancha con arroz integral, tomate y especias

El caldo de verduras limpio lo tengo preparado ya con antelación. Y si lo prefieres siempre puedes preparar un poco mas cantidad y almorzar lo mismo de la cena anterior. Incluso puedes repetir zumos en el mismo día si lo prefieres.

Recuerda que es importante consultar con un profesional de la nutrición antes de realizar cualquier dieta restrictiva si tienes algún problema de salud.

www.veganafeliz.com

