



¡Desintoxica tu cuerpo ahora!

Descripción

Quieres limpiar tu cuerpo de toda esa grasa que consumes a diario, entonces no ujeres.cl .-El portal femenino de Chile.



Es importante realizar al menos una vez al mes una dieta

detox para sacar todos los agentes malos, tales como grasas saturadas y exceso de residuos tóxicos que quedan en el cuerpo.

El tiempo de duración de esta dieta es de 3 a 5 días, a continuación se expondrán tres días de esta dieta que consiste en batidos y jugos altos en vitaminas y minerales.

Día 1

Desayuno

Jugo detox

2manzanas verdes, ¼ de pepino, 1 rama de apio, 1 taza de piña, 1 cucharada de jengibre en polvo o rallado. Mete a la licuadora todos los ingredientes y estará listo para servir.

Medio Día

Una taza de té verde , 1 kiwi con yogurt natural bajo en grasa.

Almuerzo

1 tazón de sopa de verduras, un plato de ensaladas verdes, limonada con jengibre y endulzante.

Media Tarde

1 taza de té verde o rojo, una manzana.

Cena

1 salmón pequeño al vapor o a la plancha, 1 taza de brócoli con una cucharada de aderezo bajo en grasa, limonada con jengibre o agua de hierba.

Día 2

Jugo limpiador de colon

1 cucharada de semilla de chía, ½ plátano, 1 cucharada de semilla de linaza, 1 taza de jugo de remolacha.

Medio día

1 taza de fruta fresca, 1 taza de yogurt bajo en grasa, 1 taza de té verde.

Almuerzo

100g de pescado al vapor, 1 taza de espárragos asados.

1 taza de calabacitas al vapor, limonada.

Media tarde

1 taza de frutillas, 1 taza de té verde.

Cena



os.

Día 3

Desayuno

Jugo alcalino

2 manzanas verdes, ½ limón, 3 rodajas de pepino, 1 tallo de apio, 2 cucharadas de jengibre rallado, 1 taza de agua.

Medio día

1 taza de té verde, 2 kiwis.

Almuerzo

1 pieza de atún al vapor, 1 taza de palmitos con nueces, 1 taza de espárragos al vapor, agua o jugo de piña.

Media tarde

1 taza de té verde, 50g de frutos secos.

Cena

Ensalada de espinaca con atún asado, pimientos asados, jugo de piña.

Fecha de creación

junio 2016