

Dieta Post-Detox Vegana

Recomendaciones Generales

Al terminar tu détox, te recomendamos introducir alimentos gradualmente de la siguiente manera:

Día 1 y 2 Post-Detox - Una comida sólida y dos comidas líquidas al día.

Ejemplo

Desayuno: Jugo verde.

Comida: Smoothie Alcalino (receta debajo).

Cena: Ensalada de hojas verdes con aguacate y verduras al vapor con sal de mar al gusto.

Día 3,4 y 5 Post-Detox - Dos comidas sólidas y una líquida al día.

Ejemplo

Desayuno: Jugo verde.

Comida: Ensalada de hojas verdes con aguacate y otras verduras frescas.

Cena: Ensalada de hojas verdes con aceite de oliva, verduras al vapor y un plato de camotes al horno, quínoa o arroz salvaje con sal de mar al gusto.

Día 5 en adelante - Tres comidas con alimentos balanceados, sanos y placenteros.

La meta es que continúes con tus nuevos hábitos alimenticios sanos para que puedas vivir una calidad de vida alta, saludable y plena.

Ejemplos:

Desayunos (elige una opción): Smoothie Alcalino, jugo verde, plato de frutas al gusto, licuado de almendras con frutos rojos, plato de avena con leche de almendras y superfoods.

Comidas y Cenas (elige una opción): Smoothie Antioxidante, ensalada verde y enchiladas veganas bajas en grasa, ensalada verde y sopa de tortilla baja en grasa, ensalada verde y sopa de lentejas o frijoles bajos en grasa, ensalada verde con aguacate y camotes al horno, ensalada verde con verduras al vapor y arroz integral, ensalada verde y un sándwich integral relleno de aguacate, jitomate y lechuga.

Snacks: Almendras o nueces crudas, semillas de girasol o hemp, fruta al gusto, agua de coco, jugo verde, zanahorias y jícamas con limón.

NOTA: *Estos son solamente algunos ejemplos generales para que te puedas dar una idea del plan a seguir como parte de tus nuevos hábitos alimenticios. Para fines prácticos, puedes seguir comprando tus jugos, licuados y leches de almendra en Elixir Detox. En este plan no se limitan cantidades ni calorías, sino que se basa en la calidad de los alimentos, procurando sean frescos, locales, orgánicos (a medida que sea posible) y mínimamente procesados.*

LISTA DE ALIMENTOS SUGERIDOS Y RECOMENDADOS

Frutas y verduras: Todas las que quieras y más te gusten. Procura que sean orgánicas o libres de pesticidas. Se recomienda una ingesta alta de hojas verdes como espinacas, acelgas, kale, lechuga romana, algas marinas, etc.

Carbohidratos: Arroz integral, camotes, papas, pasta integral, tortillas (de preferencia azules y orgánicas), arroz salvaje, quínoa, amaranto, granola de amaranto con miel de agave, mijo, hojuelas de avena entera.

Sustituto de lácteos: Leche de almendra, leche de coco, leche de arroz, leche de hemp (sin azúcar).

Proteína vegetal: frijoles, lentejas, habas, proteína vegana de hemp o arroz (se recomienda la marca Yumma), tahini, almendras, nueces pecanas, semillas de girasol, pistaches, macadamias, castaña, mantequilla de almendras.

Endulzantes: Miel de agave, Miel de maguey, Miel de abeja artesana, Stevia.

Superfoods: semillas de hemp, semillas de chía, espirulina, polen, moringa, chorella, goji berries.

Aceites: Aceite de oliva, aceite de linaza, aceite de hemp, aceite de coco.

Condimentos y especias: Vinagre (balsámico, coco y manzana), todas las especias, todas las hierbas, sal de mar o Himalaya, pimienta negra, canela, comino, eneldo, ajo, jengibre, orégano, perejil, romero, estragón, tomillo, cúrcuma, mostaza, soya fermentada.

NOTA: Muchos de estos alimentos los pueden encontrar en el supermercado, otros se encuentran en tiendas orgánicas o tianguis de productos artesanales y locales.

RECETAS

Smoothie Alcalino

2 tazas de agua de coco
1 taza de espinaca o kale
1 plátano
1 cucharada de miel de agave
Hielo al gusto

Agrega los ingrediente picado a la licuadora y licúa.

Jugo Verde

1 manzana
1 taza de espinaca o kale
1 pepino

1 tallo de apio
Limón al gusto

Se recomienda usar un extractor de jugos. Pasar por el extractor hasta obtener el jugo y beber inmediatamente.

Smoothie Antioxidante

1 taza de fresas o moras
1 porción de proteína vegana
1 taza de leche de almendra
1 cucharada de semillas de chía
1 cucharada de goji berries
Hielo al gusto

Agregar todos los ingredientes en la licuadora y licuar.

NOTA: Este plan alimenticio fue elaborado por la Nutrióloga y Health Coach Mónica Rodríguez. Si estás interesado en un plan personalizado, recetas, orientación alimenticia y food demos puedes visitar su página web: www.monicarodriguez.mx o mandarle un mail a: monica@monicarodriguez.com