





















DIETA COMPLEMENTARIA PLAN DETOX



DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
 1 sobre DETOX 1 kiwi y 1 yogur natural.	 1 sobre DETOX 1 kiwi y 1 yogur natural.	 1 sobre DETOX 1 kiwi y 1 yogur natural.	 1 sobre DETOX 1 kiwi y 1 yogur natural.	 1 sobre DETOX 1 kiwi y 1 yogur natural.	 1 sobre DETOX 1 kiwi y 1 yogur natural.	 1 sobre DETOX 1 kiwi y 1 yogur natural.	 1 sobre DETOX 1 kiwi y 1 yogur natural.	 1 sobre DETOX 1 kiwi y 1 yogur natural.	 1 sobre DETOX 1 kiwi y 1 yogur natural.
MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA
Bocadillo de pan integral con rodajas de tomate y bonito. Té con leche semi-desnatada o bebida vegetal*.	Tostadas integrales con tomate y pavo. Té con leche semi-desnatada o bebida vegetal*.	Tostadas integrales con aguacate, tomate y jamón serrano. Té verde.	Tostadas integrales con queso light y mermelada sin azúcar. Café con leche semi-desnatada o bebida vegetal*.	Tostadas integrales con tomate, atún y aguacate. Té con leche semi-desnatada o bebida vegetal*.	Bocadillo de pan integral con rodajas de tomate y bonito. Té con leche semi-desnatada o bebida vegetal*.	Tostadas integrales con tomate y pavo. Té con leche semi-desnatada o bebida vegetal*.	Tostadas integrales con aguacate, tomate y jamón serrano. Té verde.	Tostadas integrales con queso light y mermelada sin azúcar. Café con leche semi-desnatada o bebida vegetal*.	Tostadas integrales con tomate, atún y aguacate. Té con leche semi-desnatada o bebida vegetal*.
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Macarrones integrales con pimientos asados, tomate crudo y anchoas. 1 yogur.	Ensalada de judías blancas con tomate y atún o palitos de cangrejo. Salsichas de conejo. 1 yogur.	Ensalada vegetal con manzana y queso. Pescado con patata asada. 1 yogur.	Ensalada verde. Guiso de garbanzos con verduritas y huevo duro. 1 yogur.	Ensalada de zanahorias y berros. Albóndigas con arroz integral. 1 yogur.	Alcachofa al horno. Pollo al horno con manzana y cebolla. 1 fruta.	Mejillones al vapor. Arroz con verduras y setas. Queso fresco con miel.	Ensalada de pollo con tomate, endivias, rabanitos, berros, aguacate y arroz integral. 10 almendras y 1 infusión.	Ensalada de lentejas o judías blancas con atún, tomate, rúcula, endivias y berros. 1 yogur y 1 infusión.	Macarrones integrales de trigo o espelta con verduritas y salmón al vapor en trocitos. 1 avellanas y 1 infusión.
MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA
2 dátiles y 8 avellanas.	1 fruta y 10 almendras crudas.	1 ó 2 biscotes integrales con pavo.	1 fruta y 10 almendras.	1 fruta y queso fresco.	1 zanahoria y queso light.	2 dátiles.	2 dátiles y 8 avellanas.	1 fruta y 8 almendras.	1 yogur y 2 orejones.
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
 1c. PURIFICA Crema de verduras. Tortilla de patatas. 1 fruta.	 1c. PURIFICA Judía verde con cebolla, zanahoria, huevo duro y semillas de sésamo. 1 biscote integral y 1 yogur natural.	 1c. PURIFICA 1 tomate aliñado. Sardinas o caballa en conserva. 1 ó 2 biscotes integrales. 1 fruta y 1 infusión.	 1c. PURIFICA Crema de calabaza. Bistec a la plancha con patata al horno y ensalada. 1 yogur natural.	 1c. PURIFICA Espinacas con pasas y piñones. Pescado al vapor con boniato. 1 yogur natural.	 1c. REINICIA Crema de calabacín. Tortilla de cebolla y jamón. 1 biscote integral. 1 yogur natural.	 1c. REINICIA Ensalada completa con manzana, nueces y queso. Salmón marinado. 1 yogur natural.	 1c. REINICIA Crema de verduras. Tortilla de patatas. 1 fruta.	 1c. REINICIA Judía verde con cebolla y patata. Atún a la plancha. 1 fruta.	 1c. REINICIA Ensalada de zanahoria y remolacha. Sardinas al aceite de oliva. 1 fruta.

* Bebida vegetal: avena, arroz, espelta, almendra o avellana.