

Plan Alimenticio



Semana	Desayuno	Merienda 1	Almuerzo	Merienda 2	Cena	Notas
Lunes	*Jugo Verde *Avena preparada c/leche de almendra o agua alk. c/vaso de jugo de toronja c/Torta de harina de Spelta	*Batido Verde c/Un puñado de frutos secos, y una manzana verde	Quinoa c/Torta de Vegetales	*Batido Verde c/un puñado de almendras.	Sopa de vegetales c/Tortita de harina de espelta.	*La cena debe de ser 3 horas antes de dormir..
Martes	*Jugo Verde c/revoltillo de tofu c/tortita de harina de espelta.	*Batido Verde c/Un puñado de frutos secos, c/agua de piña	Pechuga de pollo a la plancha c/una taza de arroz integral y broccoli.	*Batido Verde c/una manzana verde.	Sopa de vegetales sobrante y un te verde.	*La cena debe de ser 3 horas antes de dormir..
Miercoles	*Jugo Verde *Avena preparada c/leche de almendra o agua alk. c/chia y nueces. c/Torta de harina de Spelta	*Batido Verde c/Un puñado de frutos secos y granola.	Quinoa con salmon y broccoli al vapor.	*Batido Verde c/un puñado de almendras.	Sopa de verduras c/Tortita de harina de espelta.	*La cena debe de ser 3 horas antes de dormir..
Jueves	*Jugo Verde c/un burrito de harina integral (whole wheat) con clara de huevos y espinaca.	*Batido Verde c/ensalada de tomates y pepinos.	Quinoa c/Torta de Vegetales	*Batido Verde c/un puñado de almendras.	Sphagettis de zucchini con torta de vegetales.	*La cena debe de ser 3 horas antes de dormir..
Viernes	*Jugo Verde *Avena preparada c/leche de almendra o agua alk. c/chia y nueces. c/tostada de pan sin levadura libre de gluten.	*Batido Verde c/Un puñado de nueces.	Pure de camote c/pechuga pollo a la plancha o al vapor.	*Batido Verde c/ 1/2 tomate en rodajas.	Vegetales al vapor (broccoli, zanahoria, coliflor, patatas) aderezar con acelite de uva o oliva y limon.	*La cena debe de ser 3 horas antes de dormir..
Sabado	*Jugo Verde *Panqueka de harina de espelta. c/chia y nueces. c/un vaso de jugo de toronja.	*Batido Verde c/Un puñado de nueces.	Quinoa c/Torta de Vegetales	*Batido Verde c/mantequilla de almendra y pedasitos de apio.	Sopa de verduras.	*La cena debe de ser 3 horas antes de dormir..

Torta de Harina de Espelta. *2 Tasas de harina de espelta, 1 cucharadita de sal, 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, 1 tasa de agua(IR ANADIENDO POCO A POCO HASTA FORMAR UNA MASA), revolver, amasar, estirar y poner en un sartén previamente calentado, asar y comer.

*1 litro de jugo verde: PEPINO, APIO, LIMON, diluido en ½ litro de agua + 4 cucharadas de Chlorophyll. +5 GOTAS DE PURIPHY.

*Batido Verde: ½ litro de batido : ½ pepino, 2 limones verde, 8 cubos de hielo, 1 puñado de espinacas, 1 aguacate, 1 cucharada de aceite 369 Udo's, 1 cucharada de Hemp, 1 cucharada de chia, 2 cucharadas de clorofila, 2 cucharadas de aceite de coco prensado friol, 1-2 toronja, agua de coco, Licuar y tomar en el desayuno junto al jugo verde.