

**DIA 01**

**DIA 02**

**DIA 03**

**DIA 04**

**DIA 05**

8:00

ZUMO DE PIÑA  
MANZANA Y MENTA



ZUMO KALE  
ESPINACA Y MANZANA



ZUMO LIMON  
Y CAYENA



ZUMO APIO  
Y ESPINACA



ZUMO REMOLACHA  
Y GRANADA



10:00

GRANOLA CON  
LECHE VEGETAL



GRANOLA CON  
LECHE VEGETAL



GRANOLA CON  
LECHE VEGETAL



GRANOLA CON  
LECHE VEGETAL



GRANOLA CON  
LECHE VEGETAL



13:30

SHOT DE JENGIBRE



SHOT CURCUMA



SHOT ANTIOX



SHOT CURCUMA



SHOT DE JENGIBRE



14:00

ARROZ BASMATI CON  
VERDURAS



LENTEJAS CON  
VERDURAS Y QUINOA



COLIFLOR CON PIMENTÓN  
+  
SALMON VAPOR\*



HABITAS CON JUDIAS  
VERDES



MENESTRA DE VERDURAS  
+  
MERLUZA AL VAPOR\*



17:30

BARRITA CHOCO  
+  
ZUMO BERRIES Y PLATANO



BARRITA MANZANA  
+  
ZUMO FRESA Y AVENA



BARRITA FRESA  
+  
ZUMO NARANJA-MANGO



BARRITA MANZANA  
+  
ZUMO FRESA Y AVENA



BARRITA CHOCO  
+  
ZUMO BERRIES Y PLATANO



20:30

CREMA ZANAHORIA  
+  
HUEVO COCIDO\*



CREMA TRIGUEROS  
+  
SEMILLAS Y RUCULA\*



CREMA CALABAZA  
+  
SEMILLAS Y RUCULA\*



CREMA SETAS  
+  
HUEVO COCIDO\*



CREMA GUISANTES  
+  
SEMILLAS Y RUCULA\*



# GUÍA PARA COMPLETAR EL PLAN RESET DIGESTIVO DE 5 DÍAS

## DESAYUNOS

Nada más despertar, en ayunas, toma un zumo de frutas y verduras para maximizar la absorción de nutrientes y activar tu aparato digestivo.

Pasadas un par de horas toma tu bowl de granola con leche vegetal (de arroz, avena o tu opción favorita cuidando que la que elijas sea elaborada sin azúcar ni edulcorantes). A este bowl le puedes añadir un puñado de frutos del bosque (arándanos, fresas, moras o frambuesas) si te apetece, aunque la mezcla que te enviámos ya tiene fruta deshidratada. También puedes añadir unacucharada de yogur natural de cabra o kéfir sin azúcar y aprovecharte de su contenido natural en probióticos.

## COMIDAS

Media hora antes de la comida toma un shot funcional para potenciar la digestión a la vez que te beneficias de sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

Pasada media hora toma el plato del día calentito y disfrutando de cada cucharada.

## SANK DE MEDIA TARDE

Para merendar toma una barrita a base de frutas, semillas, frutos secos y adaptógenos. Gracias a estos últimos, además de saciarte te aportarán múltiples beneficios como soportar la función inmune, calmar tu sistema nervioso o mejorar tu estado de ánimo. Acompáñalo de un zumo de frutas para un mayor aporte de vitaminas y antioxidantes.

## CENA

Para cerrar el día disfruta de una crema calentita acompañada de un huevo duro o de semillas tostadas (sésamo, calabaza y girasol) y rúcula. Intenta no cenar muy tarde y recuerda masticar cada cucharada cuidadosamente para activar bien la digestión desde su inicio en la boca.

## NOTAS ADICIONALES:

Los horarios señalados son orientativos. Adáptalos a tu ritmo de vida para cumplir con tu plan al 100% pero recuerda que pautar las comidas en un horario fijo y sin dejar grandes *gaps* entre ellas te ayudará a mejorar tu energía, a regular tu apetito, tus hormonas y a hacer mejores elecciones a la hora de comer, dejando de lado malos hábitos e impactando de lleno en tu salud, incluso en tu peso. Eso sí, respeta los espacios entre el zumo de primera hora y la granola y el shot y la comida. Esto ayudará a que saques el máximo beneficio de sus nutrientes.

Todos los alimentos marcados con un asterisco rojo (\*) son opcionales y no vienen incluidos en el menú que te enviamos. Se sugieren para aportar a los menús algo más de proteínas y grasas saludables, pero si prefieres no incorporarlos estarán bien también.

Recuerda beber mucha agua e infusiones (1.5 - 2 L por día).

Complementa tu alimentación con un programa de ejercicio y movimiento saludable y adecuado a tu condición física.

No hagas este plan si estás embarazada, lactando, si sufres de desórdenes alimentarios o alguna otra enfermedad que te lo impida.