

Programa Nutricional: Limpieza

Día 1

Desayuno 8:30am	½ mañana 9:30 am	Almuerzo 12:30 pm	½ tarde 3:30pm	Cena 6:30pm
<p>Ayunas: tome sólo jugo de piña diluido (con el doble de agua), endulzado c/splenda. 500ml</p> <p>1 scoop Batido de proteína Bio pro sport 3 cuadrados de papaya + 2cdas de semilla de linaza y 300ml de agua ,splenda opcional</p>	<p>1 manzana israel mediana al horno c/ canela y splenda. Puede beber naranjadas diluidas y endulzadas c/splenda</p>	<p>Ensalada de Transición lechuga verde moradas, espinaca, berros, zanahoria rallada, 1 papa blanca mediana hervida con cáscara. 100g de pescado cojinova al horno c/ zumo de ½ naranja</p> <p>-postre: 8 oz de yogurt Sbelt con 1cdta de germen de trigo</p>	<p>-Extracto 2: 6 oz de extracto de: germinado de alfalfa, con 2 espárragos crudos, 1 manzana israel, ¼ de unidad de zanahoria. Diluir hasta 12 oz con agua. Beber con sorbete.</p>	<p>Sopa de avena (Recetario) Postre: 1 yogurt light 8oz con 1 cdta de semillas de germen de Trigo - 1 scoop Batido de Proteína Bio pro sport igual que el desayuno.</p> <p>Poner a remojar 3guindones con agua hervida, consumir en la mañana siguiente, en ayunas + 200ml del agua de guindones (entibiar antes)</p>

Día 2

Desayuno 8:30am	½ mañana 9:30 am	Almuerzo 12:30 pm	½ tarde 3:30pm	Cena 6:30pm
<p>Consumir los 3 guindones que hallan remojado la noche anterior + los 200ml del agua de guindones tibia</p> <p>1 scoop Batido de proteína Bio pro sport: 5 fresas + 2cdas de semilla de linaza y 300ml de agua ,splenda opcional</p>	<p>1 tz t de fresas y manzana picadas + 3cdas de queso cottage + canela en polvo y splenda</p>	<p>Ensalada de Término: Espárragos al vapor, rabanito rallado, vainitas, zanahoria rallada, 1 papa blanca mediana hervida con cáscara. 100g de pescado salmón al horno c/ zumo de 2 limones, ajo molido y sal.</p> <p>-postre: 8 oz de yogurt Sbelt con 1cdta de germen de trigo</p>	<p>Preparar 5 oz de extracto. De: 2oz de extracto de piña y 2oz zumo de germinado de alfalfa ó brócoli con zumo de 1 limón, adicione 1/4 de unid de betarraga y diluir con el doble de agua, endulzar opcional con splenda</p>	<p>-5 cuadrados de papaya c/canela. -1tz de quinua cocida, pizca de sal, acompañar con 3cdas de queso ricotta. Extra 2 tomates en medias lunas s/semillas con 1cda de a.oliva y sal -Infusión de menta ó anís. -Mantener el batido del desayuno</p>

Día 3

Desayuno 8:30am	½ mañana 9:30 am	Almuerzo 12:30 pm	½ tarde 3:30pm	Cena 6:30pm
<p>-300ml de naranjada c/splenda, 1 scoop Batido de proteína Bio pro sport: 5 fresas + 2cdas de semilla de linaza y 300ml de agua, splenda opcional. -1tz de yacón c/limón y splenda</p>	<p>½ tz de piña + fresas picadas + 3cdas de queso cottage + canela en polvo y splenda</p>	<p>-1tz de papaya piña picada -Ensalada Balanceada: de zanahoria rallada, betarraga rallada, pepino en cubos c/cáscara picado. 1cdta de oliva. Limón - ½ tz de arroz integral c/ajonjolí. – 100g pechuga a la plancha c/ pam Light</p>	<p>-Preparar 5oz de extracto. De: 2oz de extracto de piña con zumo de 1 limón, adicione 1 tallo pequeño, y la 4ta parte de la unidad de berenjena. Diluir con el doble de agua, beber c/ sorbete</p>	<p>-5 cuadrados de papaya c/canela -sopa de avena con verduras (Receta) -Infusión de menta ó anís. -Mantener el batido del desayuno</p>

Día 4

Desayuno y snack	Almuerzo	½ tarde:	Cena
<p>-300ml de naranjada c/splenda, 1 scoop Batido de proteína bio pro sport 5 fresas + 2cdas de linaza, 300ml de agua, splenda opcional. -1tz de yacón c/limón y splenda</p>	<p>-Caldo de Vegetales. 100g cojinova al vapor. Con ensalada. -Ensalada Orgánica: Germinado de alfalfa, champiñones asados c/a.oliva, espárragos al vapor, lechuga orgánica. 3cdas ricotta. Limón a.oliva 1cdta.</p>	<p>-Preparar 5 oz de extracto de: 2oz de extracto de piña con zumo de 1 limón, adicione 1 tallo pequeño de apio, y la 4ta parte de la unidad de berenjena. Diluir con el doble de agua, endulzar c/splenda opcional endulzar</p>	<p>Sopa de pollo con verduras y avena (Receta) -Infusión de menta postre: 1 yogurt sbelt c/ 1cdta de germen de trigo -Infusión de menta ó anís</p>

Día 5

Desayuno y snack	Almuerzo	½ tarde:	Cena
-300ml de limonada licuada c/cáscara c/splenda, 1 scoop Batido de proteína Bio pro sport: 1 /2tz de melón + 2cdas de linaza, 300ml de agua de piña, splenda opcional. -1tz de yacón, 1chda de avena en hojuelas tostada, gotas de c/limón y splenda ½ mañana : 1 rodaja de piña delgada, c/ 1chda de ricotta y canela en polvo	- Vegetales orgánicos con 100g de queso fresco sbelt picado en cuadraditos, saltear c/ 1/2tz de zapallito loche en cuadraditos cocido c/ endibia fresca, tomates cherries partidos, choclitos baby, germinado de alfalfa picado. Aliñar c/1chda de yogurt natural oliva sal. ½ palta pequeña en cuadraditos. - Caldo de vegetales - Postre 180ml de yogurt natural c/ 1 nuez picada	-Extracto de: Llevar al extractor 1 manzana verde c/ cáscara, 1 tallo de apio c/ hojas, 1tz de yacón, diluir hasta lograr un volumen de 350ml, opcional endulzar c/ splenda.	Vegetales Calientes c/ kión: Soasar los sgtes alimentos en una sartén con teflón y 1chda de oliva: 2 nueces picadas, 100g de queso fresco sbelt picado en cuadrados, holantao, brócoli cocidos previamente al vapor, 1tz de fideos chinos transparentes cocidos (vermicelli) 1chda de kión rallado sal. -Infusión de menta postre: 180ml yogurt natural c/ 1nuez picada -Infusión de menta ó anís

Opcional puede consumir 1 vez al día en el momento que desee: infusión y 1 alcachofa c/ 1 clara de huevo duro

Recetas:

(1)Sopa de pollo con verduras y avena: Hervir 2 tz de agua, cuando ya entre al hervor adicionar ½ tz de pechuga pollo picada, picar 1tz de apio zanahoria picada, zapallo picado, poro, vainitas, brócoli, cuando la verdura y el pollo esté bien cocido (20 min) adicionar 2 cdas de avena, sal 1 pizca, orégano. **Puede ser utilizada como una de las cenas**

(2)Caldo de verduras: Hervir 2 tz de agua, cuando ya entre al hervor adicionar 1½ tz de apio picado, espárragos, zapallo picado, poro y col picadas, cuando la verdura esté bien cocida (20 min), sal 1 pizca, orégano.

(3) Sopa de avena: 3 cdas de avena, 400ml de agua, 2 tomates, hojas de menta, 1 cda de aceite de oliva. Cocer los copos en el agua rante 10 min, añadir los tomates rallados, la menta y el aceite. Salpimentar.

La actividad física durante estos 5 días no deberá ser intensa, se recomienda 30 a 40min máximo de ejercicio cardiovascular a baja intensidad (entrenamiento cómodo que le permita una respiración profunda y constante.

Ejemplo. Caminatas, trotes, baile.

Evitar sustancias tóxicas durante la limpieza digestiva como: café, colorantes, preservantes, alcohol, tabaco.

LISTA DE COMPRAS

Bio Pro Sport de Prolife	Espárragos crudos
piña	Guindones
Edulcorante (splenda)	Fresas
Papaya	Queso cottage
Semillas de linaza	Queso ricotta
Lechuga verde y morada	Vainitas
Zanahoria	Pescado salmón
Apio	Limonos
Rabanitos	Ajos molidos
Aceite de oliva	Sal
Papa blanca	Nueces
Betarraga	Quinoa
Canela molida	Tomates
Manzanas Israel	Infusión de menta o anís
Manzana verde	Yacón
Naranjas	Pepino
Espinaca	Arroz integral
Berros	Pechuga a la plancha
Pescado cojinova	Pan light
Yogurt Sbelt	Champiñones
Queso fresco Sbelt	Zapallo
Germen de trigo	Poro
Germinado de alfalfa	Brócoli
Ajonjolí	Avena
Berenjena	Orégano
Melón	Col
Holantao	Hojas de menta
Fideos chinos transparentes Vermicelli	Zapallito loche
	Choclos baby
	Yogurt natural
	Palta
	Kión

Síntomas de la Dieta de desintoxicación ó Limpieza Digestiva

Los síntomas pueden variar de una persona a otra pero en general se resumen en los siguientes:

- 1.- DOLOR DE CABEZA. Sobre todo si ingerías cafeína o exceso de carnes rojas, embutidos y todo tipo de azúcares refinados
- 2.- FIEBRE Y ESCALOFRIOS. Sobre todo en aquellos que comen demasiada carne, de una a 3 veces por DIA.
- 3.- DIARREAS. En aquellos que padecen de vientre abultado por estreñimiento crónico.
- 4.- RONCHAS EN LA PIEL. Cuando las personas tienen un nivel muy alto de Intoxicación.

La **reacción de desintoxicación** regularmente dura unos tres días en promedio, sin embargo, la duración depende del nivel de intoxicación de cada persona.

Si a usted le ocurre una **reacción de desintoxicación**, no se asuste, es natural, el organismo, al no recibir más tóxicos, trata de eliminar los que ya tienen adentro. La fiebre es para acelerar la salida de las toxinas, el dolor de cabeza es a causa de la cafeína o demás estimulantes

utilizados habitualmente. Las ronchas en la piel son las toxinas que se están eliminando por la piel. La diarrea es por las toxinas que se eliminan por vía intestinal.

NOTA: La Limpieza Digestiva es prescrita sólo para pacientes del programa, ya que están supervisados por un nutricionista del programa. Sólo se realiza por 7 días, previos al inicio de su Dieta Real Personalizada.

Lic. Julizza Pezo

Dir. Programa Ifitonline