



PLAN INTENSIVO DETOX

DETOX FÍSICO Y MENTAL

Desayuno, Almuerzo y Cena

Dra. Diana & Dr. Camilo

& TIPS DEL RETO

- ⦿ Recuerda ver el amanecer y exponerte al sol todos los días durante 20-30 minutos
- ⦿ Haz grounding, camina con los pies descalzos sobre la tierra
- ⦿ Ve el atardecer.
- ⦿ No mires televisión ni celular desde 1 hora antes de acostarte para que no suprimas la liberación de melatonina.
- ⦿ Toma mínimo 2 litros de agua al día
- ⦿ Evita alimentos procesados y azúcares refinados



TUS SUPLEMENTOS

AL ROMPER EL AYUNO

Tomar junto con tu primera comida del día



Vit D3+K2

Regeneración celular con NAD Génesis y Zimax® antioxidante

Fortalece huesos y salud cardiovascular con D3+K2 y Paleomega

Magnesio suizo para relajación muscular y mejor sueño

[Ver en tienda](#)

KIT DETOX



Glutathión MT + ZINC, NadGenesis y 365 Greens

[VER EN TIENDA](#)

ANTES DE DORMIR

Tomar 30 minutos antes de acostarte



Magnesium Intracell

Relajación muscular profunda
Mejora la calidad del sueño
Reduce calambres

[Ver en tienda](#)



Anxietas

Reduce ansiedad natural
Mejora calidad del sueño
Equilibra el sistema nervioso

[Ver en tienda](#)



50+ Balance

Equilibrio hormonal natural
Alivia síntomas de menopausia
Vitaminas esenciales para mujeres

[Ver en tienda](#)

PRIMERA COMIDA (ROMPER AYUNO)



Huevos Rellenos

INGREDIENTES

- 2 unidades Huevos medianos
- al gusto Pimienta negra
- al gusto Sal marina
- 1 lata pequeña de Atún en aceite de oliva o al natural

PREPARACION

Hervir los huevos por 10 minutos, enfríalos y pica por la mitad. Mezcla las yemas con el atún, rellena las claras y refrigera por 1 hora.

ALMUERZO



Berenjenas con Carne Molida

INGREDIENTES

- 2 unidades Berenjenas
- 1 unidad Tomate
- 60 gramos Queso mozzarella
- Pimienta
- 300 gramos Carne molida
- Aceite de oliva
- Sal
- Acompaña con ½ aguacate.

PREPARACION

Precalienta el horno a 180 grados. Corta las berenjenas y colócalas en agua con sal. Rellena con carne molida, tomate y queso, y hornea durante 20 minutos. Acompaña con ½ aguacate.

CENA



Albóndigas De Pavo Molido Y Arroz De Coliflor

INGREDIENTES

- 1 cda aceite de oliva
- 200 g pavo molido
- 1 taza coliflor

PREPARACION

Calienta el aceite de oliva en una sartén. Fría las albóndigas de pavo hasta que estén doradas. En otra sartén, cocina la coliflor hasta que esté tierna. Mezcla las albóndigas con la coliflor y sirve.

PRIMERA COMIDA (ROMPER AYUNO)



Huevos Revueltos Con Parmesano

INGREDIENTES

- 5 unidad huevos
- 1 cda aceite de oliva
- 2 cda queso parmesano

PREPARACION

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Bate los huevos en un tazón y agréales sal y pimienta.
3. Vierte los huevos batidos en la sartén y cocina, revolviendo, hasta que estén cocidos.
4. Agrega el queso parmesano y mezcla bien. 5. Sirve caliente.

ALMUERZO



Bistec Encebollado

INGREDIENTES

- 1 unidad cebolla
- 1 bistec del tamaño de tu mano de 2 a 3 cm de grosor
- 1 cc aceite de oliva
- Ensalada al gusto
- ½ Aguacate

PREPARACION

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega la cebolla picada y cocina hasta que esté dorada.
3. Añade el bistec y cocina al gusto, volteando una vez.
4. Sirve caliente con la cebolla por encima.
5. Acompaña de la ensalada y el aguacate

CENA



Arroz De Coliflor Con Pollo

INGREDIENTES

- 1/2 Aguacate
- 1 taza coliflor, picado
- 1 cda aceite de oliva
- Pechuga de pollo (pieza del tamaño de tu mano de 2 o 3 cm de grosor)

PREPARACION

Pica la coliflor en trozos pequeños.

En una sartén, calienta el aceite de oliva y añade la coliflor.

Cocina hasta que esté tierna.

Cocina la pechuga en una sartén y luego ponla encima del arroz de coliflor.

Sirve con aguacate.

PRIMERA COMIDA (ROMPER AYUNO)



Omelette Con Jamón Serrano

INGREDIENTES

3 unidad huevos
1 cda aceite de oliva

● 3 rebanada jamón serrano

PREPARACION

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Bate los huevos en un tazón.
3. Vierte la mezcla de huevos en la sartén caliente.
4. Agrega las rebanadas de jamón serrano sobre los huevos.
5. Cocina hasta que los bordes estén dorados y el centro esté firme.
6. Dobla el omelette y sirve caliente.

ALMUERZO



Muslos De Pollo Al Horno O Freidora De Aire

INGREDIENTES

- | | |
|---|------------------------------|
| 1/2 aguacate | 2 muslo de pollo grandes |
| 1 cebolla, pequeño | 1 cda aceite de oliva |
| 2 cda queso parmesano | 1 taza ensalada de vegetales |
| 1 cda mantequilla de vaca de libre pastoreo | |

PREPARACION

1. Precalienta el horno a 200°C o la freidora de aire a 180°C.
2. Sazona los muslos de pollo con sal y pimienta.
3. En una bandeja para hornear, coloca los muslos, la cebolla picada y rocía con aceite de oliva.
4. Hornea hasta que estén dorados y cocidos.
5. Sirve con la ensalada de vegetales y aguacate.
6. Agrega el queso parmesano y la mantequilla antes de servir.

CENA



Merluza A La Plancha Con Ajo Y Aceite De Oliva

INGREDIENTES

1/2 aguacate	1 cebolla
1 cc mantequilla	1 cda ajo
1 cda aceite de oliva	1 cda aceite de oliva
1 taza hongo shiitake o champiñones	1 taza pimientos morrón, picado
	1 Merluza o filete del tamaño de tu mano de 2 a 3 cm de grosor

PREPARACION

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega el ajo picado y sofríe por 1 minuto.
3. Añade la merluza y cocina por 3-4 minutos de cada lado hasta que esté dorada.
4. Incorpora los pimientos y los champiñones, cocinando por 5 minutos más.
5. Sirve caliente con aguacate al lado.

PRIMERA COMIDA (ROMPER AYUNO)



Sardinas en Aceite con Aguacate

INGREDIENTES

- ¼ Cebolla blanca
- Un puñado de Aceitunas
- 1 lata de Sardinas en aceite de oliva
- Pimienta negra
- 50 gramos Lechuga
- ½ Aguacate
- Aceite de oliva
- Sal marina

PREPARACION

Corta el aguacate y la cebolla y trocea la lechuga.

Mezcla los vegetales, adereza y coloca las sardinas encima.

ALMUERZO



Carne A La Plancha

INGREDIENTES

- 1 taza de vegetales salteados
- 1 cda mantequilla
- 1 unidad carne de vaca pieza del tamaño de tu mano de 2 a 3 cm de grosor

PREPARACION

1. Calentar la mantequilla en una sartén a fuego medio.
2. Sazonar la carne de vaca al gusto y colocarla en la sartén.
3. Cocinar la carne durante 4-5 minutos por cada lado o hasta que esté en el punto deseado.
4. Retirar y dejar reposar unos minutos.
5. Servir con los vegetales.

CENA



Pizza Con Masa De Pollo

INGREDIENTES

1 unidad huevo

1 cda aceite de oliva

150 g pechuga de pollo

al gusto rebanadas aceitunas

2 cda salsa de tomate

Queso gouda o parmesano rallado

PREPARACION

Precalienta el horno a 200°C.

Mezcla el huevo con el pollo desmenuzado previamente hervido y forma una masa.

Extiende en una bandeja para hornear y agrega salsa de tomate, aceitunas y espolvorea el queso

Hornea durante 20-25 minutos.

PRIMERA COMIDA (ROMPER AYUNO)



Muffins de Huevo y Tocino

INGREDIENTES

- 2 tiras Tocino
- 1 rebanada Queso
- 1/2 unidad Cebolla
- al gusto Pimienta
- 4 unidad Huevo entero
- Espinaca un puñado troceado
- al gusto Sal

PREPARACION

Cocina el tocino y verduras, mezcla con huevo batido y queso. Hornea en moldes de muffins a 180 grados durante 15 minutos.

ALMUERZO



Zucchini Salteado Con Carne

INGREDIENTES

- 1 unidad calabacín
- 200 g carne de vaca
- 1 cda aceite de oliva

PREPARACION

1. Corta el calabacín en rodajas.
2. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
3. Agrega la carne de vaca y cocina hasta que esté dorada. Sazona al gusto
4. Incorpora el calabacín y saltea hasta que esté tierno.
5. Sirve caliente.

CENA



Pargo Al Horno Con Ajo, Aceite De Oliva, Limón

INGREDIENTES

- 1 unidad limón
- Pargo mediano
- Ajo al gusto

PREPARACION

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Colocar el pargo en una bandeja para hornear.
3. Exprimir el limón sobre el pescado y añadir el ajo picado.
4. Rociar con aceite de oliva y sazonar al gusto.
5. Hornear durante 20-25 minutos.

PRIMERA COMIDA (ROMPER AYUNO)



Rollitos de Salmón

INGREDIENTES

- 100 gramos Salmón ahumado
- 2 cucharadas De queso crema

PREPARACION

Unta el queso crema y enrolla los filetes de salmón en forma de canutillo.

ALMUERZO



Pollo A La Plancha Con Zanahoria Salteada

INGREDIENTES

- 1 cda aceite de oliva
- 1 taza zanahoria, picado
- 1 pechuga de pollo (pieza del tamaño de tu mano de 2 a 3 cm de grosor)
- 1 uds Cebolla

PREPARACION

Pica las especias y saltea con la zanahoria cortada en tiras hasta que se doren y cocinen. Luego en una sartén con aceite de oliva cocina la pechuga cortada en filetes, sirve junto a la zanahoria y disfruta.

CENA



Chuleta De Cerdo Al Horno Con Brócoli Salteado

INGREDIENTES

- 1 porción brócoli
- 1 cda aceite de oliva
- 1/2 aguacate
- 1 cda mantequilla
- 1 taza hongos (champiñones o portobello)
- 1 chuleta de cerdo (pieza del tamaño de tu mano de 2 o 3 cm de grosor sin contar le hueso)

PREPARACION

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. En una sartén, derrite la mantequilla y saltea el brócoli y los hongos.
3. En una bandeja para hornear, coloca la chuleta de cerdo.
4. Hornea durante 25-30 minutos.
5. Sirve con el brócoli.

PRIMERA COMIDA (ROMPER AYUNO)



Rollitos de Tortilla

INGREDIENTES

- 25 gramos Salmón ahumado
- al gusto Sal marina
- 4 unidades Huevo
- 2 lascas de queso gouda o mozzarella

PREPARACION

1. Calienta una sartén y extiende los huevos revueltos con las especias
2. Una vez terminada la tortilla extiende el queso y el salmon.
3. Enrolla y disfruta.

ALMUERZO



Pinchos De Pollo Con Guacamole

INGREDIENTES

- 1 pieza pechuga de pollo
- 1/2 unidad aguacate
- 1 cc aceite de oliva

PREPARACION

1. Corta la pechuga de pollo en cubos y sazona con sal y pimienta.
2. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
3. Cocina el pollo por 5-7 minutos hasta que esté dorado y cocido.
4. Prepara el guacamole aplastando el aguacate y mezclándolo con sal al gusto.
5. Sirve los pinchos de pollo con guacamole al lado.

CENA



Bistec A La Plancha Con Aceite De Oliva

INGREDIENTES

- 1 cc aceite de oliva
- 1 bistec Tamaño de tu mano de 2 a 3 cm de grosor
- 2 tazas ensalada de vegetales

PREPARACION

1. Calienta una plancha a fuego medio-alto.
2. Agrega el aceite de oliva y coloca el bistec en la plancha.
3. Cocina el bistec durante 4-5 minutos por cada lado, o hasta que esté en el punto deseado.
4. Retira el bistec y déjalo reposar unos minutos.
5. Sirve con la ensalada de vegetales al gusto.

TU CUERPO ES TU TEMPLO, CUIDALO



@creoenmi.official