



PLAN INTENSIVO DETOX

DETOX FÍSICO Y MENTAL

Primera comida, Snack 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, y evita lo mas que puedas exponerte a la luz artificial de casa
- ⦿ No mires television ni celular desde 1 hora antes de acostarte para que no suprimas la liberación de melatonina.
- ⦿ Toma minimo 2 litros de agua al dia
- ⦿ Evita alimentos procesados y azucares 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)



Ensalada con Bacón y Huevos Duros

INGREDIENTES

- 100 gramos Acelga
- 3 tiras de Bacón o jamón serrano
- 4 Huevos cocidos
- Pimienta negra
- Aceite de oliva
- ¼ Cebolla pequeña
- 2 Dientes de ajo
- Sal marina

PREPARACION

Hierve las acelgas y saltea con ajo y aceite de oliva. Cubre con bacón y huevo duro,

SNACK



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.

CENA



Carnitas De Cerdo A La Plancha Con Pico De Gallo

INGREDIENTES

- 200 g lomo de cerdo Porción del tamaño de tu mano de 2 a 3 cm de grosor
- 1 tomate
- 1 unidad cebolla
- 1 cda cilantro
- 1 cda aceite de oliva
- 1/2 aguacate

PREPARACION

Calienta una sartén a fuego medio y añade el aceite de oliva. Cocina el lomo de cerdo hasta que esté dorado por ambos lados. Mezcla el tomate, cebolla y cilantro para el pico de gallo. Sirve el cerdo con el pico de gallo encima. Acompaña del aguacate.

PRIMERA COMIDA (ROMPER AYUNO)



Bistec Salteado Con Zucchini Y Mantequilla

INGREDIENTES

- 1 cda mantequilla
- 1 unidad calabacín
- 200 g lomo de res Porción del tamaño de tu mano de 2 a 3 cm de grosor

PREPARACION

1. Derrite la mantequilla en una sartén a fuego medio.
2. Corta el calabacín en rodajas y agrégalo a la sartén.
3. Cocina el calabacín durante 3-4 minutos.
4. Agrega el lomo de res y cocina durante 5-7 minutos o hasta que esté dorado.
5. Sirve caliente.

SNACK



Yogur Griego Con Blueberries

INGREDIENTES

- 1 taza yogur griego
- 1/3 taza arándanos

PREPARACION

1. En un tazón, coloca el yogur griego.
2. Agrega los arándanos por encima.
3. Mezcla suavemente.
4. Sirve frío.

CENA



Pargo Al Horno Con Ajo, Aceite De Oliva, Limón

INGREDIENTES

- 1 unidad limón
- 1 cda ajo
- 1 Pargo mediano
- Acompaña de vegetales 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)



Omelette Con Salmón Y Mantequilla

INGREDIENTES

- 4 unidad huevos
- 3 rebanadas salmón ahumado
- 1 cda mantequilla

PREPARACION

Bate los huevos en un tazón. En una sartén, derrite la mantequilla y añade el salmón ahumado. Vierte los huevos batidos y cocina a fuego medio hasta que estén firmes. Sirve caliente.

SNACK



Paleta de Arándanos

INGREDIENTES

- 4 cucharadas Arándanos congelados
- 4 cucharadas Yogurt griego
- 2 cucharadas Agua
- 10 Almendras troceadas
- 1 cucharadita Esencia de Vainilla al gusto

PREPARACION

Mezcla el yogurt, agua, vainilla, arándanos y las almendras y colócalos en un molde. Congela.

CENA



Muslos De Pollo Al Horno O Freidora De Aire

INGREDIENTES

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

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 y espolvorea el queso parmesano y la mantequilla por encima antes de servir
5. Sirve con la ensalada de vegetales y aguacate.

PRIMERA COMIDA (ROMPER AYUNO)



Aguacate relleno de camarones

INGREDIENTES

- 2 taza Camarones cocidos
- 1/4 taza Cebolla morada
- 3 cucharadas Zumo de Limón
- al gusto Pimienta
- 1 Aguacate mediano
- Cilantro al gusto
- Jalapeño al gusto
- Sal al gusto

PREPARACION

Corta la cebolla y el jalapeño en trozos pequeños.

Mezcla la pulpa de aguacate con los demás ingredientes y rellena las mitades de las cáscaras del aguacate. Coloca los camarones encima.

SNACK



Burrata Con Aceite De Oliva

INGREDIENTES

- 1 unidad burrata
- 1 cda aceite de oliva
- 1 unidad tomate

PREPARACION

1. Corta el tomate en rodajas.
2. Coloca la burrata en un plato.
3. Añade las rodajas de tomate alrededor de la burrata.
4. Rocía con aceite de oliva y añade la ensalada de hoja verde.
5. Sirve inmediatamente.

CENA



Bistec A La Plancha Con Aceite De Oliva

INGREDIENTES

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

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.

PRIMERA COMIDA (ROMPER AYUNO)



Lubina Cítrica al Horno

INGREDIENTES

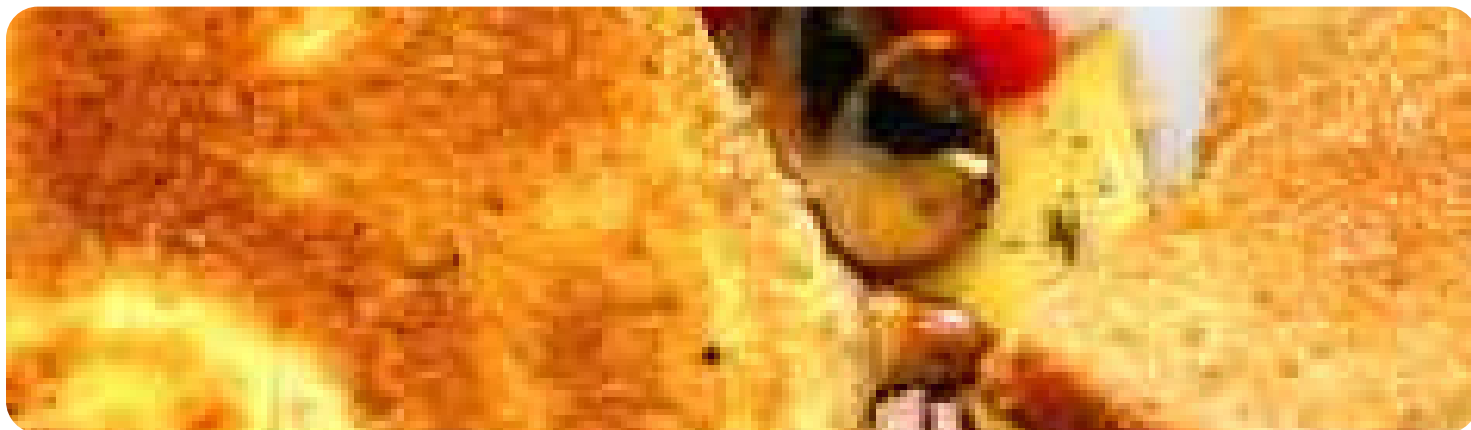
- 1 unidad Lubina o filete del tamaño de tu mano de 2 a 3 cm de grosor
- ½ Naranja
- Al gusto Paprika
- Al gusto Pimienta
- Al gusto ramas Tomillo
- 1 Limón
- Hinojo al gusto
- Al gusto Sal
- Aceite de oliva

PREPARACION

Precalienta el horno y prepara la lubina con rodajas de cítricos y especias.

Hornea durante 25 minutos y rocía con zumo de limón al servir. Acompaña de vegetales o arroz de coliflor o aguacate como prefieras

SNACK



Tortilla de Carne con Queso

INGREDIENTES

- 3 unidad Huevo
- 1/2 unidad Tomate
- 1 unidad Pepinillo encurtido
- al gusto Sal marina
- ½ taza de Carne molida cocinada
- 15 gramos Queso Cheddar
- 1 cucharada Salsa de tomate
- Pimienta al gusto

PREPARACION

Mezcla los huevos y forma una tortilla, luego colócala sobre ella la carne molida con tomate y pepinillo.

CENA



Costillas De Cordero Y Puré De Coliflor

INGREDIENTES

- 1 cda aceite de oliva
- 200g de costilla de cordero o cerdo
- 1 cda aceite de oliva
- 1 taza coliflor, picado

PREPARACION

1. Cocina la coliflor en agua hirviendo durante 10 minutos hasta que esté tierna.
2. Tritura la coliflor con 1 cda de aceite de oliva y sazona al gusto.
3. Asa las costillas en la parrilla, freidora u horno hasta que estén doradas y cocidas.
4. Sirve las costillas con el puré de coliflor.

PRIMERA COMIDA (ROMPER AYUNO)



Chuleta De Cerdo Al Grill Con Mantequilla Y Cilantro

INGREDIENTES

Sal al gusto

1 chuleta de cerdo (pieza del tamaño de tu mano de 2 o 3 cm grosor sin incluir hueso)

1 cc mantequilla

Pimeinta al gusto

Vegetales salteados

PREPARACION

1. Unta la chuleta de cerdo con mantequilla y sazona.
2. Asa la chuleta en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos por cada lado.
3. Sirve caliente y acompaña de vegetales salteados al gusto.

SNACK



Yogur Con Nueces

INGREDIENTES

- 1 cda nueces troceadas
- 1 taza yogur griego

PREPARACION

1. En un tazón, coloca el yogur griego.
2. Agrega las nueces picadas por encima.
3. Mezcla suavemente.
4. Sirve frío.

CENA



Merluza Al Horno Con Mantequilla, Ajo Y Cilantro

INGREDIENTES

2 cc ajo

2 cc mantequilla

1 Merluza mediana

cilantro al gusto

1 taza ensalada de vegetales

½ Aguacate

PREPARACION

1. Precalienta el horno a 180°C. 2. Coloca la merluza en una bandeja para hornear.
3. Mezcla el ajo picado, la mantequilla derretida y el cilantro, y unta sobre la merluza.
4. Hornea durante 15-20 minutos.
5. Sirve con la ensalada de vegetales y aguacate

PRIMERA COMIDA (ROMPER AYUNO)



Pollo A La Plancha Con Ensalada De Arúgula, Pepino Y Aguacate

INGREDIENTES

- 1 taza arúgula
- 1 cda aceite de oliva
- ½ aguacate
- 1 unidad pepino
- 1 pieza pechuga de pollo Tamaño de tu mano de 2 a 3 cm de grosor.

PREPARACION

1. Cocina la pechuga de pollo a la plancha hasta que esté dorada.
2. Lava y corta el pepino.
3. Mezcla la arúgula, el pepino y el aguacate en un bol.
4. Aliña con aceite de oliva. 5. Sirve el pollo sobre la ensalada.

SNACK



Fresas con queso cottage

INGREDIENTES

- 1-2 fresas cortadas
- 1 taza queso cottage

PREPARACION

Corta las fresas en rodajas y colócalas en un tazón.

Añade el queso cottage y mezcla suavemente.

Sirve frío.

CENA



Carne Asada Y Vegetales Asados

INGREDIENTES

- 1/2 unidad aguacate
- 1 cda aceite de oliva
- Carne de Cerdo o Res porción equivalente a tu mano de 2 A 3 cm de grosor
- 1 unidad calabacín
- 1 unidad pimiento morrón

PREPARACION

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Corta el calabacín y el pimiento morrón en tiras.
3. Mezcla los vegetales con el aceite de oliva y colócalos en una bandeja para hornear.
4. Asa los vegetales durante 20 minutos.
5. Sazona la Carne y hazla al horno (o a la plancha)
6. Sirve con el aguacate cortado y los vegetales.

TU CUERPO ES TU TEMPLO, CUIDALO



@creoenmi.official