

Wanda Osorio

MENÚ DETOX Y DIETA

Para Comenzar la Semana

COMIDAS RÁPIDAS Y FÁCILES



CONTENIDO

DIETA

DIA

01

Desayuno:

- Huevos revueltos

Almuerzo:

- Ensalada de pollo

Cena:

- Salmón al horno

DIA

02

Desayuno:

- Tortilla de claras

Almuerzo:

- Ensalada de atún

Cena:

- Pechuga de pollo

DIA

03

Desayuno:

- Smoothie verde detox

Almuerzo:

- Ensalada de pollo

Cena:

- Filete de pescado

DIA

04

Desayuno:

- Yogur griego natural

Almuerzo:

- Tacos de lechuga

Cena:

- Pechuga de pavo

CONTENIDO

DIA

05

Desayuno:

- Aguacate con huevo

Almuerzo:

- Ensalada de atún

Cena:

- Salmón al horno

DIA

06

Desayuno:

- Smoothie de fresa

Almuerzo:

- Pechuga de pollo

Cena:

- Tacos de lechuga

DIA

07

Desayuno:

- Tortilla de claras

Almuerzo:

- Ensalada de pollo

Cena:

- Pechuga de pavo

MENÚ DETOX PARA BAJAR DE PESO Y COMENZAR LA SEMANA

Es tu guía perfecta para iniciar una semana llena de energía y bienestar. Con recetas fáciles de preparar, este menú de 7 días está diseñado para ayudar a tu cuerpo a eliminar toxinas, mejorar la digestión y reducir la hinchazón. Cada plato está cuidadosamente seleccionado para ofrecerte una nutrición óptima mientras apoyas tus objetivos de salud y pérdida de peso.

Este menú se basa en ingredientes frescos y naturales, como frutas, verduras y proteínas ligeras, que promoverán una desintoxicación suave pero efectiva. Desde batidos refrescantes hasta sopas reconfortantes, disfrutarás de cada comida mientras le das a tu cuerpo lo que necesita para sentirse revitalizado.

DÍA 1 - DIETA

Desayuno:

- Huevos revueltos con espinacas y **aguacate**
 - 2 huevos grandes (140g)
 - 1/2 aguacate (80g)
 - 1 taza de espinacas frescas (30g)
 - 1 cucharadita de aceite de oliva (5g)



Almuerzo:

- Ensalada de pollo con pepino y tomate
 - 100g de pechuga de pollo a la **plancha**
 - 1/2 pepino (50g)
 - 1 tomate mediano (100g)
 - 1 cucharadita de aceite de oliva (5g)
 - Jugo de 1 limón (15g)



Cena:

- Salmón al horno con espárragos
 - 150g de salmón
 - 1 taza de espárragos (130g)
 - 1 cucharadita de aceite de **oliva** (5g)
 - Sal y pimienta al gusto



DÍA 2 - DIETA

Desayuno:

- Tortilla de claras con champiñones y espinacas
 - 4 claras de huevo (120g)
 - 1/2 taza de champiñones (50g)
 - 1 taza de espinacas (30g)
 - 1 cucharadita de aceite de oliva (5g)



Almuerzo:

- Ensalada de atún con aguacate
 - 100g de atún en agua
 - 1/2 aguacate (80g)
 - 1 taza de hojas de lechuga (50g)
 - 1 cucharadita de aceite de oliva (5g)
 - Jugo de 1/2 limón (7g)



Cena:

- Pechuga de pollo con brócoli al vapor
 - 150g de pechuga de pollo
 - 1 taza de brócoli (150g)
 - 1 cucharadita de aceite de oliva (5g)
 - Sal y pimienta al gusto



DÍA 3 - DIETA

Desayuno:

- Smoothie verde detox
 - 1 taza de espinacas frescas (30g)
 - 1/2 pepino (50g)
 - 1/2 aguacate (80g)
 - 1/2 taza de leche de almendras **sin azúcar** (120ml)
 - 1 cucharadita de semillas de chía (5g)



Almuerzo:

- Ensalada de pollo con aguacate y **tomates cherry**
 - 100g de pechuga de pollo a la **plancha**
 - 1/2 aguacate (80g)
 - 1 taza de tomates cherry (150g)
 - 1 cucharadita de aceite de oliva (5g)



Cena:

- Filete de pescado blanco con **ensalada de pepino**
 - 150g de pescado blanco (**tilapia, merluza**)
 - 1 taza de pepino (150g)
 - 1 cucharadita de aceite de **oliva (5g)**
 - Jugo de 1/2 limón (7g)



DÍA 4 - DIETA

Desayuno:

- Yogur griego natural con nueces y semillas de chía
 - 200g de yogur griego sin azúcar
 - 10g de nueces picadas
 - 1 cucharadita de semillas de chía (5g)



Almuerzo:

- Tacos de lechuga con pollo y aguacate
 - 100g de pechuga de pollo a la parrilla
 - 1/2 aguacate (80g)
 - 4 hojas grandes de lechuga (20g)
 - Jugo de 1/2 limón (7g)



Cena:

- Pechuga de pavo con ensalada verde
 - 150g de pechuga de pavo
 - 1 taza de lechuga (50g)
 - 1/2 pepino (50g)
 - 1 cucharadita de aceite de oliva (5g)



DÍA 5 - DIETA

Desayuno:

- Aguacate con huevo pochado
 - 1 huevo (70g)
 - 1/2 aguacate (80g)
 - Sal y pimienta al gusto



Almuerzo:

- Ensalada de atún con cebolla morada
 - 100g de atún en agua
 - 1/2 cebolla morada (50g)
 - 1 taza de hojas de espinaca (30g)
 - 1 cucharadita de aceite de oliva (5g)
 - Jugo de 1/2 limón (7g)



Cena:

- Salmón al horno con espárragos y col rizada
 - 150g de salmón
 - 1 taza de espárragos (130g)
 - 1 taza de col rizada (80g)
 - 1 cucharadita de aceite de oliva (5g)



DÍA 6 - DIETA

Desayuno:

- Smoothie de fresa y espinaca
 - 1/2 taza de fresas (75g)
 - 1 taza de espinacas frescas (30g)
 - 1/2 taza de leche de almendras **sin azúcar** (120ml)
 - 1 cucharadita de semillas de chía (5g)



Almuerzo:

- Pechuga de pollo con ensalada de pepino y tomate
 - 150g de pechuga de pollo
 - 1/2 pepino (50g)
 - 1 tomate mediano (100g)
 - 1 cucharadita de aceite de oliva (5g)



Cena:

- Tacos de lechuga con pescado blanco
 - 150g de pescado blanco (**tilapia, merluza**)
 - 4 hojas grandes de lechuga (20g)
 - Jugo de 1/2 limón (7g)



DÍA 7 - DIETA

Desayuno:

- Tortilla de claras con espinacas
 - 4 claras de huevo (120g)
 - 1 taza de espinacas frescas (30g)
 - 1 cucharadita de aceite de oliva (5g)



Almuerzo:

- Ensalada de pollo con aguacate y pepino
 - 100g de pechuga de pollo a la plancha
 - 1/2 aguacate (80g)
 - 1/2 pepino (50g)
 - 1 cucharadita de aceite de oliva (5g)



Cena:

- Pechuga de pavo con calabacín a la plancha
 - 150g de pechuga de pavo
 - 1 taza de calabacín (150g)
 - 1 cucharadita de aceite de oliva (5g)
 - Sal y pimienta al gusto



Notas generales:

- **Los platos están balanceados con proteínas magras, grasas saludables y bajas cantidades de carbohidratos.**
- **Puedes ajustar las porciones según tus necesidades energéticas o metas específicas de pérdida de peso.**
- **Para las preparaciones, usa hierbas y especias naturales para dar sabor sin agregar calorías extras.**

[Haz Click Aqui](#)