

Wanda Osorio

Menú Detox y Dieta para **COMENZAR LA SEMANA**

COMIDAS RÁPIDAS Y FÁCILES

Enfocado en limpiar el cuerpo
y empezar con energía



CONTENIDO

DETOX

DIA

01

Desayuno:

- Smoothie verde

Almuerzo:

- Ensalada de aguacate

Merienda:

- Jugo de remolacha

Cena:

- Sopa detox

DIA

02

Desayuno:

- Avena con leche de almendras

Almuerzo:

- Tazón de quinoa

Merienda:

- Té verde

Cena:

- Ensalada de hojas verdes

DIA

03

Desayuno:

- Smoothie de pepino

Almuerzo:

- Ensalada de kale

Merienda:

- Infusión de diente de león

Cena:

- Filete de salmón

DIA

04

Desayuno:

- Yogur natural

Almuerzo:

- Sopa detox

Merienda:

- Batido de piña

Cena:

- Ensalada de pepino

CONTENIDO

DIA

05

Desayuno:

- Smoothie de frutas

Almuerzo:

- Tazón de arroz

Merienda:

- Té de menta

Cena:

- Tofu al horno

DIA

06

Desayuno:

- Avena con manzana

Almuerzo:

- Ensalada de tomate

Merienda:

- Jugo de apio

Cena:

- Pollo a la parrilla

DIA

07

Desayuno:

- Smoothie de frutas

Almuerzo:

- Tacos de lechuga

Merienda:

- Infusión de jengibre

Cena:

- Sopa de tomate

MENÚ DETOX PARA 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 – DETOX

Desayuno:

- Smoothie verde
 - espinacas
 - pepino
 - piña
 - limón y agua de coco



Almuerzo:

- Ensalada de
 - aguacate
 - pepino
 - tomate
 - espinaca y limón
 - con aderezo de aceite de oliva.



Merienda:

- Jugo de
 - remolacha
 - y manzana.



Cena:

- Sopa detox de
 - calabaza
 - y jengibre



DÍA 2 – DETOX

Desayuno:

- Avena
 - con leche de almendras
 - chía
 - y frutos rojos



Almuerzo:

- Tazón de quinoa
 - con aguacate
 - zanahorias
 - ralladas
 - y brócoli al vapor



Merienda:

- Té verde
 - con un puñado de nueces



Cena:

- Ensalada
 - de hojas verdes
 - con pepitas de calabaza
 - y vinagre balsámico.



DÍA 3 – DETOX

Desayuno:

- Smoothie
 - de pepino, chía
 - jengibre,
 - limón
 - y menta.



Almuerzo:

- Ensalada de kale
 - con zanahorias
 - tomate
 - semillas de girasol
 - aderezo de limón
 - y aceite de oliva.



Merienda:

- Infusión
 - de diente de león
 - y una manzana.



Cena:

- Filete de salmón
 - con espárragos
 - y puré de coliflor
 - con pepitas de calabaza



DÍA 4 – DETOX

Desayuno:

- Yogur natural
 - con semillas de chía
 - almendras
 - y moras



Almuerzo:

- Sopa detox
 - de espárragos
 - y espinacas
 - con limón



Merienda:

- Batido
 - de piña
 - y jengibre



Cena:

- Ensalada
 - de pepino
 - aguacate
 - y tomate
 - con limón
 - y aceite de oliva



DÍA 5 – DETOX

Desayuno:

- Smoothie de frutas cítricas
 - naranja
 - pomelo
 - limón
 - con cúrcuma



Almuerzo:

- Tazón de arroz integral
 - con aguacate
 - pepino
 - zanahorias ralladas
 - y aderezo de tahini



Merienda:

- Té
 - de menta
 - con zanahorias baby



Cena:

- Tofu al horno
 - con brócoli
 - y zanahorias



DÍA 6 – DETOX

Desayuno:

- Avena
 - con manzana
 - canela
 - y nuez moscada



Almuerzo:

- Ensalada
 - de tomate
 - pepino
 - cebolla morada
 - y cilantro
 - con aderezo de limón



Merienda:

- Jugo
 - de apio
 - pepino
 - y manzana



Cena:

- Pollo a la parrilla
 - con espinacas
 - y quinoa



DÍA 7 – DETOX

Desayuno:

- Smoothie
 - de frutos rojos
 - espinacas
 - y leche de almendras



Almuerzo:

- Tacos
 - de lechuga
 - con aguacate
 - pavo molido
 - y salsa de tomate



Merienda:

- Infusión
 - de jengibre
 - y limón
 - con una rodaja de pepino



Cena:

- Sopa
 - de tomate y albahaca
 - acompañada de una ensalada
 - de hojas verdes
 - con espinacas



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**](#)