


# MENÚ DEPURATIVO (DETOX)



COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS  
*premium*

WWW.PRIMENATURE.COM



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO*</b>	Leche desnatada enriquecida en calcio con café* + Pan de barra con tomate natural triturado y AOVE o Corn Flakes o copos de avena + Kiwi o Piña con canela de Ceylan						
	[  *Si necesitas edulcorarlo, recomendamos una baja dosis e ir disminuyéndola poco a poco. ]						
<b>MEDIA MAÑANA</b>	Té verde con cola de caballo y limón Yogur natural con semillas de cáñamo y piña o fresa						
<b>COMIDA</b>	Espárragos verdes a la plancha con semillas de sésamo tostado. Pescado blanco* a la plancha con ajo y tomate natural triturado. AOVE	Setas y champiñones rehogados con ajo y semillas de sésamo tostado. Tortilla de calabacín y cebolla. AOVE	Berenjena y calabacín en rodajas, cebolla y pimiento asados. Filete de pollo o de pavo adobado a la plancha. AOVE	Pescado azul* a la plancha con cebolla, calabacín y pimientos en juliana. AOVE	Alcachofas rehogadas con pimienta (200 g). Pollo a la plancha o asado. AOVE	Sopa de pollo con verduras (calabacín, cebolla y pimiento). Pescado azul* a la plancha con curry. AOVE	Espinacas rehogadas con pimentón. Pescado blanco* al horno con perejil. AOVE
	Después de comer: una infusión de cola de caballo y diente de león o café						
<b>MERIENDA</b>	Arándanos, frambuesas o piña con canela de ceylan						
<b>CENA</b>	Gambones/langostinos al horno con sal gorda. Canónigos y tomate aliñados. AOVE	Ensalada de canónigos/rúcula, tomate, pimientos del piquillo acompañada de una lata de atún al natural. AOVE	Tosta de pan de masa madre con setas rehogadas y jamón serrano. Espárragos verdes a la plancha o espárragos blancos con semillas de lino triturado. AOVE	Sepia con verduras a la plancha (calabacín, cebolla, pimientos). AOVE	Tosta de pan de masa madre con pavo, queso light y orégano al horno. Tomate aliñado con albahaca y semillas de sésamo tostado. AOVE	Calabacines (cortados en láminas a lo largo) por encima tomate natural triturado con pavo en dados. Al horno y una loncha de queso light. AOVE	Tortilla de calabacín y cebolla. Champiñones rehogados con cayena. AOVE
	30 minutos antes de acostarte: un yogur natural						

## Notas:

- \* **Desayuno:** Puedes elegir el que más te guste o combinar entre ellos.
- \* **Pescado blanco:** Merluza, Pescadilla, Dorada, Lubina, Lenguado o Gallo.
- \* **Pescado azul:** Salmón, Emperador, Atún, Caballa, Sardina o Trucha.

## Recomendaciones:

Dependiendo de tu estilo de vida y actividad necesitarás más o menos cantidad. No cuentes calorías, lo importante es el tipo de alimento y la organización de los menús.

## Comentarios:

Menú **depurativo** y **diurético** general para todo el mundo, **no personalizado**. Para cualquier aclaración consulta con tu profesional de la salud.

## Elaborado por:

**María Prieto del Río**  
Dietista - Nutricionista en PrimeNature  
Nº de colegiada: MAD00264