

Plan Detox 5 días



| | Día 1 | Día 2 | Día 3 | Día 4 | Día 5 |
|------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Al Despertar | Agua tibia con limón y Jengibre | Agua tibia con limón y Jengibre | Agua tibia con limón y Jengibre | Agua tibia con limón y Jengibre | Agua tibia con limón y Jengibre |
| 8 am | Jugo Verde | Jugo Gloria Verde | Jugo Pera Poderosa | Jugo Acelga-Pepino | Jugo Piña-Pepino |
| 10:30 am | 0.5 L de Agua de Coco | 0.5 L de Agua de Coco | 0.5 L de Agua de Coco | 0.5 L de Agua de Coco | 0.5 L de Agua de Coco |
| 12 pm | Jugo Morado Cítrico | Jugo Naranja Radiante | Jugo Manzanahoria | Jugo Uva-Betabel | Jugo Bomba Naranja |
| 3 pm | Jugo Verde | Jugo Gloria Verde | Jugo Pera Poderosa | Jugo Acelga-Pepino | Jugo Piña-Pepino |
| 6 pm | Jugo Morado Cítrico | Jugo Naranja Radiante | Jugo Manzanahoria | Jugo Uva-Betabel | Jugo Bomba Naranja |
| 8-9 pm | Jugo Postre | Jugo Postre | Jugo Postre | Jugo Postre | Jugo Postre |
| Antes de dormir | Té herbal | Té herbal | Té herbal | Té herbal | Té herbal |

Lista de Compras



| FRUTAS | VERDURAS | HIERBAS Y ESPECIAS | OTROS |
|---|--|---------------------|--|
| 6 manzanas verdes | 8 betabeles medianos | 1 taza de albahaca | 2.5 L de agua de coco |
| 9 manzanas gala | 30 zanahorias medianas | Canela | 5 bolsitas de te herbal (manzanilla, hierbabuena, etc) |
| 7 tazas de arándano azul (fresco o congelado) | 30 varitas de apio | 15 cm de jengibre | |
| 1 toronja | 4 hojas de acelga | 1 camote de cúrcuma | |
| 12 limones | 14 pepinos medianos | | |
| 6 naranjas | 26 hojas o puños de kale (berza, col rizada) | | |
| 14 peras o duraznos | 2 pimientos naranjas | | |
| 1/2 piña | 6 hojas de lechuga romana | | |
| 2 tazas de uva roja sin semilla | 2 puños de espinaca | | |
| | 5 camotes amarillos | | |
| | 2 pimientos amarillos | | |