



## Día 5 ANTIOXIDANTE



La regeneración celular hace cambios notables, como la hidratación de la piel

### AL DESPERTAR

**Té neutralizador y activador**

**Jengibre con menta y toque limón**

1 taza de agua hirviendo añade ½ cdita. de jengibre en polvo con 5 hojas de menta. Deja reposar durante 3 minutos y agrega el jugo de 1 limón.

10 minutos después del té

**Shot energético y regenerador:**

¼ cdita. de canela en polvo, ¼ cdita. de cúrcuma en polvo y ½ taza de blueberries. Licúa todo junto y disfruta.

20 minutos después de tu shot

### DESAYUNO (Entre las 7 y 10 hrs)

**Smoothie Anti-oxidante**

Toma la Mezcla 3 de tu paquete DETOX UltraOrganics®

Agrega 1 ½ taza de agua. Licúa todo junto y disfruta los beneficios antioxidantes de tu smoothie.

**Coctel de zanahoria y cítricos**

- ½ naranja en gajos
- 1 mandarina en gajos
- ¼ cebolla morada en tiras delgadas
- 2 zanahorias medianas ralladas
- ½ taza de hojas de arúgula
- ½ taza de avellanas o nuez de la india

Salsa para la ensalada:

- Jugo de media naranja
- ¼ cdita. de pimienta negra
- 1 cda. de aceite de oliva
- ¼ cdita. de comino
- Una pizca de sal

Preparación:

Pelar y rallar las zanahorias.

Mezclar zanahorias, gajos de naranja, mandarina, cebolla y las avellanas o nueces.

Agregar la salsa.

### COLACIÓN MATUTINA (Entre las 10 y 12 hrs)

Té de cúrcuma con ½ taza de leche de coco y 1 cda. de miel (Opcional leche dorada).

### COMIDA (Entre las 14 y 16 hrs)

**Ensalada de quinoa**

- ½ taza de quinoa cocida
- ¾ taza de espinacas en tiras
- 2 cdas. de arándanos
- 1 cda. de Golden Berries
- ½ taza de nuez de la india
- 1 cda. de semillas de hemp
- 5 jitomates cherrys
- ½ taza de lechuga en tiras
- 1 cda. de semillas de girasol

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes.

Puedes agregar 100 g. de pescado, atún o salmón a la plancha

### COLACIÓN VESPERTINA (Entre las 17 y 18 hrs)

1 taza de té de cúrcuma con ½ taza de leche de coco 1 cda. de miel (Opcional leche dorada).

### CENA (Entre las 19 y las 21:30 hrs)

**Té de canela**

**Sopa detox relajante**

- 1 aguacate
- 1 manzana
- ½ taza de espinacas baby
- 1 taza de agua
- Jugo de 1 limón
- ½ taza de germinado de alfalfa

Preparación:

Licuar los ingredientes opcional puedes calentar durante 3 minutos y servir, o disfrutarla a temperatura ambiente.

### ANTES DE DORMIR

1 taza de té de hierbabuena