



ULTRA
ORGANICS
Not just organic. It's Ultraorganics

Día 8
REPARADOR DE
METABOLISMO



Un detox permite que vayas al baño adecuadamente, sintiéndote cada vez más ligero

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 Enzimático

Toma la Mezcla 4 de tu paquete DETOX UltraOrganics®
Agrega 1 ½ taza de agua. Licúa todo junto y disfruta los beneficios de tu smoothie.

Mollete de frijoles

- 1 rebanada de pan de semillas
- 2 cdas. de frijoles machacados
- ½ taza de nopales a la mexicana con semillas girasol

Preparación:

Poner a remojar los nopales en agua con sal, enjuagarlos y cocerlos en agua. En un sartén caliente, agregar cebolla; una vez acitronada agregar los nopales y ½ jitomate picado, al final agregar sal a gusto y cilantro picado. Calentar tu rebanada de pan agregar los frijoles y al finalizar servir los nopales a la mexicana sobre los frijoles.

COLACIÓN MATUTINA (Entre las 10 y 12 hrs)

- 1 taza de gelatina de agua
- ½ taza de espinacas
- 1 cda. de nuez picada
- 1 cda. de arándanos

Mezclar todos los ingredientes.

COMIDA (Entre las 14 y 16 hrs)

Fajitas de pollo con guacamole

- 100g. de pollo, cocido y cortado en tiras (fajitas)
- ½ taza de pimiento verde y amarillo cortados en cuadros medianos
- ½ taza de cebolla en cuadros grandes
- Jugo de ½ limón
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cdita. de aceite de oliva

Ingredientes del guacamole:

- 1 aguacate picado
- ¼ de taza de cebolla picada finamente
- Cilantro y chile serrano picados
- Sal

Preparación:

Calentar una sartén, agregar el aceite de oliva, la cebolla, pimiento y cocinar 1 minuto.

Apartar en un platón.

Dorar en la sartén anterior el pollo y salpimentar.

Junter todos los ingredientes en el mismo sartén, mezclar todos los ingredientes y acompañar con el guacamole las fajitas.

Montar en hojas de lechuga.

COLACIÓN VESPERTINA (Entre las 17 y 18 hrs)

- 1 taza de té de cúrcuma con ½ taza de leche de coco y 1 cdita. de miel (Opcional leche dorada)

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

Licuada calentito con mix de berries

- 1 taza de leche de almendra caliente
- 1 cda. de nuez
- 1 cda. de semillas de hemp
- ¼ cdita. de maca
- 1 cda. de cacao nibs
- ½ taza de frutos rojos

Preparación:

Licuar los ingredientes y calentar durante 3 minutos, después agregar los cacao nibs y el mix de berries en trocitos.

ANTES DE DORMIR

1 taza de té de hierbabuena