



menú



**HIPERTENSIÓN
ARTERIAL**



MENÚ HIPERTENSIÓN ARTERIAL

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

AL DESPERTAR

Agua tibia c/limon + 1 cdita aceite oliva / EJERCICIO

JUGO 1

Toronja con romero y aloe vera 60ml + alga espirulina

COMIDA 1

Sandwich multigrano

2 rebanadas de pan multigrano
2 cdas de mantequilla de ajo
1 taza de germinado de alfalfa
2 bolonias de soja o frijol
4 rebanadas de aguacate
2 rodajas de tomate
2 rebanadas de cebolla morada

Jugo de sandía

2 tazas de sandía
10 almendras
2 tostadas de frijol con aguacate
1/2 taza de salsa de tomate

Cereal fibroso

3/4 taza de avena remojada
1 taza de manzana picada
1 pieza de plátano picado
1 cda crema cacahuete
2 cdas de linaza en polvo
1 cda de salvado de trigo
2 cdas de pasitas + canela
240ml de bebida de soja

Papa con cebollín y brócoli

1 taza de papa
1/4 taza de cebollín
1 taza floretes picados de brócoli
1/2 taza de salsa de tomate
1 taza de frijoles de la olla
1 tortilla de maíz

Fruta de temporada

3 tazas de melón
10 almendras remojadas
1 cda de linaza molida
1 taza de atole de avena, trigo
1 rebanada de pan integral con 3 rebanadas de aguacate

Salchichas a las mexicanas con papa

1 taza de papa cocida
1 salchicha de soja y/o frijol olla
30g de queso de almendras
1/2 pieza de aguacate
2 tazas de hojas verdes con limon
1 tortilla de maíz

Gacha

2 cdas de mijo
2 cdas de quinoa
3 cdas de avena
1 cda de cebada
1/2 cda de canela polvo
240ml de leche de soja
1 plátano
1 taza de arándanos congelados

JUGO 2

Jugo de zanahoria 60 ml

COMIDA 2

Reto verde 28 días de comer ensaladas p.38
o 3 tazas de ensalada fresca
1 caldo de legumbres
1/2 taza de quinoa o arroz integral

Reto verde 28 días de comer ensaladas p.90

o 3 tazas de ensalada fresca
1 caldo de legumbres
1/2 taza de quinoa o arroz integral

Reto verde 28 días de comer ensaladas p.82

o 3 tazas de ensalada fresca
1 caldo de legumbres
1/2 taza de quinoa o arroz integral

Reto verde 28 días de comer ensaladas p.62

o 3 tazas de ensalada fresca
1 caldo de legumbres
1/2 taza de quinoa o arroz integral

Reto verde 28 días de comer ensaladas p.76

o 3 tazas de ensalada fresca
1 caldo de legumbres
1/2 taza de quinoa o arroz integral

Reto verde 28 días de comer ensaladas p.44

o 3 tazas de ensalada fresca
1 caldo de legumbres
1/2 taza de quinoa o arroz integral

Reto verde 28 días de comer ensaladas p. 60

o 3 tazas de ensalada fresca
1 caldo de legumbres
1/2 taza de quinoa o arroz integral

JUGO 3

COMIDA 3

1 pera + 1 taza de palomitas

3 ciruelas frescas

1 taza de leche con
1 cucharada de linaza

3 guayabas + 1 taza

de palomitas

2 naranjas o mango

1 taza de leche con
1 cucharada de linaza

1 toronja + 1 taza

de palomitas

3 kiwis o mango

1 taza de leche con
1 cucharada de linaza

2 duraznos +

1 taza de palomitas

INFUSIÓN

Canela, jengibre, curcuma y naranja o cáscaras de piña con canela



MENÚ HIPERTENSIÓN ARTERIAL

DIA 8

DIA 9

DIA 10

DIA 11

DIA 12

DIA 13

DIA 14

AL DESPERTAR

Agua tibia c/limon + 1 cdita aceite oliva / EJERCICIO

JUGO 1

Jugo de manzana verde, apio, perejil, 1 florete de brocoli y 1cm jengibre 60ml+ clorofila

COMIDA 1	COMIDA 1	COMIDA 1	COMIDA 1	COMIDA 1	COMIDA 1	COMIDA 1
Espárragos con tofu 1 taza de espárragos 60g de tofu 1 taza de espinacas 1/2 taza de tomate 1/2 taza de cebolla 1 cda de levadura nutricional 1 tortilla de maíz	Sandwich multigrano de berenjena 2 rebanadas de pan multigrano 2 cdas de mantequilla de ajo 4 laminas de berenjena asada 5 hojas de albahaca 2 hojas de lechuga romana 1 bologna de soya 1 taza de calabazas salteadas	Camote a vapor 1 pieza de camote 100g 1 plátano en rebanadas 1 pera salteada con canela 2 cdas de linaza en polvo 2 ciruelas pasas 2 cdas de nuez de castilla 240ml de leche de soya	Yogur de tofu con fresa 60g de tofu 1 taza de fresa 1/2 taza de frambuesa 1 plátano 1 cda de linaza molida 2 cdas de nueces 1 cda de germen de trigo	Atole de amaranto espeso 2 tazas de amaranto 2 cdas de avena 240ml de leche de soya 2 cucharadas de chia 2 dátiles picados 1 plátano rebanado 1 manzana picada	Quesadilla de champiñon 2 tortillas de maíz (100g c/u) 1 taza de champiñón 1 taza de flor de calabaza 60 g de queso de almendras 1/2 taza de pico callo con aguacate 1 limón	Ejotes con chorizo 1 taza de ejotes 1/3 taza de chorizo de soya 60 g de queso de almendras 1/4 pieza de aguacate 2 tortillas de maíz (100g c/u)

JUGO 2

Jugo de betabel con apio + jengibre en capsulas

COMIDA 2	COMIDA 2	COMIDA 2	COMIDA 2	COMIDA 2	COMIDA 2	COMIDA 2
Reto verde 28 dias de comer ensaladas p.80 o 3 tazas de ensalada fresca 1 caldo de legumbres 1/2 taza de quinoa o arroz integral	Reto verde 28 dias de comer ensaladas p.88 o 3 tazas de ensalada fresca 1 caldo de legumbres 1/2 taza de quinoa o arroz integral	Reto verde 28 dias de comer ensaladas p.96 o 3 tazas de ensalada fresca 1 caldo de legumbres 1/2 taza de quinoa o arroz integral	Reto verde 28 dias de comer ensaladas p.98 o 3 tazas de ensalada fresca 1 caldo de legumbres 1/2 taza de quinoa o arroz integral	Reto verde 28 dias de comer ensaladas p.56 o 3 tazas de ensalada fresca 1 caldo de legumbres 1/2 taza de quinoa o arroz integral	Reto verde 28 dias de comer ensaladas p.50 o 3 tazas de ensalada fresca 1 caldo de legumbres 1/2 taza de quinoa o arroz integral	Reto verde 28 dias de comer ensaladas p.46 o 3 tazas de ensalada fresca 1 caldo de legumbres 1/2 taza de quinoa o arroz integral

JUGO 3

Extracto de 2 pepinos, 1 taza de espinacas o kale, 3 varas apio, 1 limon, 1 manzana verde + col fermentada cápsulas

COMIDA 3	COMIDA 3	COMIDA 3	COMIDA 3	COMIDA 3	COMIDA 3	COMIDA 3
2 tazas de piña c/limon	2 tazas de pepino, jicama y zanahoria c/ limon	3/4 taza de uvas rojas	Caldo de verduras con chicharo y arroz	2 tazas de papaya con limón	1 t brocoli a vapor + pan c/mantequilla ajo	2 tazas de melón
INFUSIÓN	Hinojo con limon	Zarzamora con jamaica + romero	Zacate limon	Hinojo con limon	Zarzamora con jamaica + romero	Zacate limon
						Curcuma+ jengibre + canela

