



menú



**ANSIEDAD Y
DEPRESIÓN**



MENÚ ANSIEDAD Y DEPRESIÓN



	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
AL DESPERTAR	Agua tibia c/limon + 1 cdita aceite oliva / EJERCICIO						
JUGO 1	Jugo de guanábana con avena y ajonjolí + suplemento de vitaminas C, D, Zinc y equinácea + col fermentada + complejo B						
COMIDA 1	Quinoa con leche 3/4 taza de quinoa cocida 240 ml leche de soya 1 plátano picado 1/2 taza de arándanos 1 nuez de brasil 2 cdas de linaza	Avena con arándanos 3/4 taza de avena cocida 1 tza de arándanos 1 pieza de plátano 240 ml de leche de soya 2 cdas de chia y linaza en polvo 10 mitades nuez de castilla	Avena con algarrobo 3/4 taza de avena remojada 240ml leche de soya 1 taza de fresas 1/2 cdita de canela 1 cda de crema de nueces o cacahuete 1 taza de fresas para decorar 1 pieza de platano para decorar	Camote al horno 1 camote de 100g al horno o vapor 1 taza de arándanos 1/2 taza de frambuesas 1 pieza plátano 1 cda de chía con canela molida 10 pzas de nueces o semillas molidas (girasol, ajonjoli) 240ml de leche de soya	Avena con amaranto 3/4 taza de avena cocida con ama 240ml de leche de soya 1 cda de linaza 1 taza de mango picado 3/4 taza de arándanos azules frescos 240 ml de leche de soya	Mix de cereales 3/4 taza de (avena, quinoa, cebada) 1 taza de frutos rojos 1 plátano 1 cda de linaza 240ml de leche de soya 10 piezas de almendras o nueces	Avena chocoberris 3/4 taza de avena cocida 1 taza de berries o manzana 1 plátano + 1 cda miel 1 taza de bebida de soya 2 cdas de nueces castilla 2 cdas de linaza en polvo 1 cda de algarrobo
JUGO 2	Jugo de betabel con apio y suplemento de vitaminas C, D, Zinc y equinácea + col fermentada + complejo B						
COMIDA 2	EL RETO VERDE 28 DIAS DE COMER ENSALADAS p. 94 o 3 tazas de ensalada fresca 1 caldo de legumbres 1/2 taza de quinoa o arroz integral.	EL RETO VERDE 28 DIAS DE COMER ENSALADAS p.54, o 3 tazas de ensalada fresca 1 caldo de legumbres 1/2 taza de quinoa o arroz integral.	EL RETO VERDE 28 DIAS DE COMER ENSALADAS P.42 o 3 tazas de ensalada fresca 1 caldo de legumbres 1/2 taza de quinoa o arroz integral.	EL RETO VERDE 28 DIAS DE COMER ENSALADAS P.78 o 3 tazas de ensalada fresca 1 caldo de legumbres 1/2 taza de quinoa o arroz integral	EL RETO VERDE 28 DIAS DE COMER ENSALADAS p.52 o 3 tazas de ensalada fresca 1 caldo de legumbres 1/2 taza de quinoa o arroz integral	EL 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	EL RETO VERDE 28 DIAS DE COMER ENSALADAS P.36 o 3 tazas de ensalada fresca 1 caldo de legumbres 1/2 taza de quinoa o arroz integral
JUGO 3	Jugo de betabel con apio y suplemento de vitaminas C, D, Zinc y equinácea + col fermentada + complejo B						

COMIDA 3

Sopa prebiótica

INFUSIÓN

Jengibre con zarzamora y menta o te RED GWANDHA



MENÚ ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14	
AL DESPERTAR	Agua tibia c/limón + 1 cdita aceite oliva / EJERCICIO						
JUGO 1	Jugo de guanábana con avena y ajonjolí + suplemento de vitaminas C, D, Zinc y equinácea + col fermentada + complejo B						
COMIDA 1	Yogur de tofu con arándanos 60g de tofu 1 plátano maduro 1 taza de arándanos 10 mitades de nuez de castilla 1 nuez de brasil	Muesli matutino 3/4 taza de avena remojada c/leche 1 taza de mango picado 2 cdas de linaza 2 cdas de pasitas 10 puezas de almendras 2 cdas de hojuelas de coco 2 ramitas de menta decora	Camote cocido 1 pieza de camote cocido o asado 1 platano maduro 1 cda de linaza molida 1/2 taza de frutos rojos 10 mitades de nuez de castilla 240ml de bebida de soya	Avena con cebada cocida 3/4 taza de avena con cebada cocida en agua 1/2 taza de guayaba c/ 2 cdas chia y 1 cda de miel cocidas 3 guayabas frescas picadas 1 cda de crema de cacahuate o nueces 10 mitades de nuez de castilla 2 ramitas de menta decora 200ml de leche de soya	Yogur de avena con fresa 1/2 taza de avena cocida c/chia 1 pieza de platano 1 taza de fresa 10 almendras fileteadas 2 tostadas de guacamole con 2 cdas de pepita de calabaza 1 cda de crema de cacahuate o nueces 10 piezas de almendras 240ml de leche de soya 2 ramitas de menta decora 200ml de leche de soya	Avena frutos rojos 1/2 taza de avena cocida c/chia 1 taza de frutos rojos 1 pieza de platano 2 cdas de amaranto 10 piezas de almendras 240ml de leche de soya 2 ramitas de menta decora	Sandwich de berenjena 2 rebanadas de pan multigrano 2 cdas de mantequilla de ajo 1 bologna de soya 2 rebanadas de berenjena asada 1 taza de espinacas 2 ramitas de albahaca
JUGO 2	Jugo de betabel con apio y suplemento de vitaminas C, D, Zinc y equinácea + col fermentada + complejo B						
COMIDA 2	EL RETO VERDE 28 DIAS DE COMER ENSALADAS P. 78 o 3 tazas de ensalada fresca 1 caldo de legumbres 1/2 taza de quinoa o arroz integral	EL 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	EL RETO VERDE 28 DIAS DE COMER ENSALADAS P. 68 o 3 tazas de ensalada fresca 1 caldo de legumbres 1/2 taza de quinoa o arroz integral	EL RETO VERDE 28 DIAS DE COMER ENSALADAS P. 62 o 3 tazas de ensalada fresca 1 caldo de legumbres 1/2 taza de quinoa o arroz integral	EL RETO VERDE 28 DIAS DE COMER ENSALADAS P. 74 o 3 tazas de ensalada fresca 1 caldo de legumbres 1/2 taza de quinoa o arroz integral	EL RETO VERDE 28 DIAS DE COMER ENSALADAS P.76 o 3 tazas de ensalada fresca 1 caldo de legumbres 1/2 taza de quinoa o arroz integral	EL RETO VERDE 28 DIAS DE COMER ENSALADAS P.82 o 3 tazas de ensalada fresca 1 caldo de legumbres 1/2 taza de quinoa o arroz integral
JUGO 3	Jugo de betabel con apio y suplemento de vitaminas C, D, Zinc y equinácea + col fermentada + complejo B						
COMIDA 3	3 ciruelas + tostada de aguacate	5 higos frescos + 1 taza palomitas	1 taza de uvas moradas o rojas	1 pieza de toronja rosa	2 granadas	3 kiwis	2 manzanas rojas con limón
INFUSIÓN	Te RED GWANDHA o bebida dorada						

