



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 cdtita aceite oliva / EJERCICIO													
JUGO 1													
Jugo de guanábana con avena y ajonjolni + suplemento de vitaminas C, D, Zinc y equinácea + col fermentada + complejo B													
COMIDA 1		Quinoa con leche		Avena con arándanos		Avena con algarrobo		Camote al horno		Avena con amaranto		Mix de cereales	
		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		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		3/4 taza de avena remojada 240ml leche de soya 1 taza de fresas 1/2 cdtita de canela 1 cda de crema de nueces o cacahuete 1 taza de fresas para decorar 1 pieza de platano para decorar		1 camote de 100g al horno o vapor 1 taza de arándanos 1/2 taza de frambuesas 1 pieza plátano 1 cda de chia con canela molida 10 pzas de nueces o semillas molidas (girasol ajonjoliti) 240ml de leche de soya		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		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		EL RETO VERDE 28 DIAS DE COMER ENSALADAS p. 54,		EL RETO VERDE 28 DIAS DE COMER ENSALADAS P.42		EL RETO VERDE 28 DIAS DE COMER ENSALADAS P.78		EL RETO VERDE 28 DIAS DE COMER ENSALADAS p.52		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.		o 3 tazas de ensalada fresca 1 caldo de legumbres 1/2 taza de quinoa o arroz integral.		o 3 tazas de ensalada fresca 1 caldo de legumbres 1/2 taza de quinoa o arroz integral.		o 3 tazas de ensalada fresca 1 caldo de legumbres 1/2 taza de quinoa o arroz integral		o 3 tazas de ensalada fresca 1 caldo de legumbres 1/2 taza de quinoa o arroz integral		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 prebiotica											
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/limon + 1 cdita aceite oliva / EJERCICIO

JUGO 1

Jugo de guanábana con avena y ajonjolli + suplemento de vitaminas C, D, Zinc y equinácea + col fermentada + complejo B

COMIDA 1	Yogur de tofu con arandanos 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 plátano 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 t de guayaba c/ 2 cdas chia y 1 cda de miel cocidas 3 guayabas frescas picadas 1 cda de crema de cacahuete 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 1 pieza de platano 1 taza de fresa 10 almendras fileteadas 2 tostadas de guacamole con 2 cdas de pepita de calabaza 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	Sadwich 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

