

Lady BROKER

Plan de alimentación

Desintoxicación hígado y bazo

Crear un plan de alimentación enfocado en desintoxicar el bazo y el hígado requiere un enfoque integral que incluya alimentos que promuevan la salud de estos órganos, apoyen la eliminación de toxinas y reduzcan la carga en el sistema digestivo. Aquí te presento un plan de alimentación de 5 días, basado en principios de nutrición y medicina integrativa



DIA 1

Preparación



DESAYUNO

- Jugo verde: Apio, pepino, manzana verde, espinaca, jengibre y limón.
- Avena integral con arándanos y semillas de chía.

MEDIA MAÑANA:

- Una manzana verde.
- Té de diente de león (ayuda a la función hepática).



ALMUERZO:

- Ensalada detox: Espinacas, remolacha rallada, zanahoria, aguacate, nueces y aderezo de limón y aceite de oliva.
- Pechuga de pollo a la plancha con especias (cúrcuma, romero, ajo).



MERIENDA:

- Infusión de jengibre con limón.
- 10 almendras crudas.

CENA:

- Sopa de miso con tofu, algas y champiñones.
- Espárragos al vapor con aceite de oliva y ajo.



DÍA 2

ELIMINACIÓN

De Tóxicos

DESAYUNO

- Smoothie de remolacha, zanahoria, jengibre, cúrcuma y manzana.
- Tostada de pan integral con aguacate y semillas de sésamo.

MEDIA MAÑANA

- Pera fresca.
- Té de cardo mariano (protege y regenera el hígado).

Lady BROKER.

ALMUERZO

- Quinoa con verduras al vapor (brócoli, col rizada, calabacín) y garbanzos.
- Ensalada de rúcula con aderezo de aceite de oliva y limón.

MERIENDA

- Un puñado de bayas (arándanos, frambuesas).
- Agua con pepino y menta.

CENA

- Filete de salmón al horno con limón y eneldo.
- Coles de Bruselas asadas con ajo y aceite de oliva.



DIA 3

Regeneración Hepática



DESAYUNO

- Jugo de zanahoria, manzana, cúrcuma y limón.
- Porridge de avena con almendras y canela.

MEDIA MAÑANA:

- Mandarina.
- Infusión de diente de león.).



ALMUERZO:

- Ensalada de lentejas con espinacas, tomate cherry, cebolla morada, pepino y aderezo de mostaza y miel.
- Brócoli al vapor con un toque de aceite de oliva y ajo.



MERIENDA:

- Jugo verde de apio, espinaca, pepino y limón.
- Un puñado de nueces.

CENA:

- Sopa de calabaza y zanahoria.
- Ensalada de espinacas y rúcula con aguacate y piñones.

APOYO *al Bazo*

DESAYUNO

- Smoothie de pera, espinaca, jengibre y linaza.
- Tostada de centeno con hummus y rodajas de pepino.

MEDIA MAÑANA

- Mango fresco.
- Infusión de ortiga.



ALMUERZO

- Sopa de lentejas con cúrcuma, ajo y espinaca.
- Ensalada de col rizada con almendras laminadas y vinagreta de limón.

MERIENDA

- Agua de coco
- Zanahorias baby

CENA

- Filete de pollo al horno con especias (romero, cúrcuma).
- Verduras al vapor (calabacín, brócoli, coliflor) con aceite de oliva.



DIA 5

Mantenimiento y Equilibrio



DESAYUNO

- Jugo de manzana verde, pepino, espinaca y jengibre
- Avena cocida con leche de almendras, canela y bayas

MEDIA MAÑANA:

- Melocotón fresco
- Infusión de jengibre



ALMUERZO:

- Ensalada de garbanzos con espinacas, tomate, pepino, cebolla y aderezo de limón y aceite de oliva.
- Espárragos al vapor con ajo y aceite de oliva.



MERIENDA:

- Rodajas de pepino con hummus
- Agua con limón y menta

CENA:

- Sopa de miso con tofu y algas.
- Ensalada de rúcula con aguacate, pepitas de girasol y vinagreta de limón



RECOMENDACIONES

Adicionales

HIDRATACIÓN

Bebe al menos 8 vasos de agua al día. Puedes añadir limón o pepino para mejorar la desintoxicación

INFUSIONES

Toma infusiones de diente de león, cardo mariano y ortiga, que son especialmente útiles para la función hepática y la salud del bazo

EVITAR

Durante estos 5 días, evita azúcares refinados, alimentos procesados, carnes rojas, alcohol y café

EJERCICIO Y MEDITACIÓN

Incluye ejercicio moderado, como caminatas diarias, y prácticas de meditación o yoga para reducir el estrés, que también impacta en la salud del hígado y bazo.

PLAN

Este plan está diseñado para ser balanceado y promover la salud integral del bazo y el hígado. Sin embargo, siempre es recomendable consultar con un médico o nutriólogo antes de iniciar cualquier plan de desintoxicación, especialmente si tienes condiciones médicas preexistentes.





Lista de súper

LISTA DE *Super*

Aquí tienes la lista de compras específica basada en el plan de alimentación de 5 días para desintoxicar el bazo y el hígado

FRUTAS

- 6 manzanas verdes
- 2 peras
- 2 mandarinas
- 2 mangos
- 1 melocotón
- 2 limones
- 2 limas
- 1 pepino
- 1 racimo de uvas
- 1 racimo de arándanos
- 1 racimo de frambuesas
- 2 plátanos
- 1 papaya pequeña



LISTA DE *Super*

ESPECIAS Y CONDIMENTOS

- Aceite de oliva virgen extra
- Aceite de coco
- Vinagre de manzana
- Vinagre balsámico
- Mostaza de Dijon
- Miel cruda
- Sal marina o sal del Himalaya
- Pimienta negra
- Cúrcuma en polvo
- Canela en polvo
- Hojuelas de pimentón
- Romero seco o fresco
- Eneldo fresco
- Comino
- Cardamomo

VERDURAS

- 1 paquete de espinacas frescas
- 1 paquete de rúcula fresca
- 1 paquete de col rizada (kale)
- 1 manojo de apio
- 1 paquete de lechuga
- 1 pepino grande
- 1 manojo de zanahorias
- 2 remolachas
- 1 calabaza pequeña
- 2 calabacines
- 1 brócoli
- 1 coliflor
- 1 paquete de espárragos
- 1 bolsa de coles de Bruselas
- 1 racimo de tomates cherry
- 1 cebolla morada
- 1 cabeza de ajo
- 1 trozo de jengibre fresco
- 1 paquete de algas
- 1 rábano
- 1 aguacate
- 1 paquete de champiñones

LISTA DE *Super*

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

- 1 bolsa de almendras crudas
- 1 bolsa de nueces
- 1 bolsa de semillas de chía
- 1 bolsa de semillas de linaza
- 1 bolsa de semillas de sésamo
- 1 bolsa de piñones
- 1 bolsa de pepitas de girasol

LEGUMBRES Y GRANOS

- 1 bolsa de lentejas (verdes o rojas)
- 1 bolsa de garbanzos
- 1 paquete de quinoa
- 1 paquete de avena integral
- 1 paquete de pan integral de centeno
- 1 paquete de miso (pasta de miso)



PROTEÍNAS

- 1 paquete de pechugas de pollo (orgánicas, si es posible)
- 2 filetes de salmón fresco (de preferencia salvaje)
- 1 bloque de tofu (opcional, para la sopa de miso)

LISTA DE *Super*

INFUSIONES Y TÉ

- Té de diente de león
- Té de cardo mariano
- Té de jengibre
- Té de ortiga

LÍQUIDOS

- Agua de coco (sin azúcar añadido)
- Leche de almendras (sin azúcar añadido)

EXTRAS

- Agua mineral (para infusiones)
- Agua filtrada (para cocinar y beber)
- Pepino, menta, limón (para añadir al agua)

