NATURALMENTE
mari

TIEMPO	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	Batido: 1 taza de kale + 1 taza de yogurt de coco + 1 cdta de mantequilla de almendra + 1 taza de kale + 1 taza de piña + 1 banano criollo	1/2 taza de gallo pinto 1 huevo picado con kale y hongos 1 taza de papaya	2 tortillas de maíz delgadas 30 gramos de tofu al sartén 1/4 de aguacate 1 taza de fruta picada	Avena con coliflor: 1 taza de leche de almendra sin endulzar + 2 cdtas de arroz de coliflor + 1/2 taza de avena + endulzante + canela + vainilla + 1/4 taza de dátiles picados	Bowl: 2 tazas de frutas mixtas + 1/4 taza de almendras rebanadas + 1 cda de linaza	Smoothie bowl: 1/2 taza de leche de almendra + 1/2 taza de avena + 1 banano congelado Topping: 3 cdas de semillas de hemp	Sándwich: 2 tajdas de pan de masa madre + 2 cdtas de hummus + pepino en rodajas + alfalfa + tomate + 1/4 de guacamole
MERIENDA	1 taza de mango + 1 cda de linaza	Batido verde: 1 taza de lechuga romana + 1 melocotón + 1/2 banano + 1 cda de chía	1taza de papaya + 1 cda de linaza	1 taza de fresas 1 taza de palitos de apio	Batido verde: 1 taza de pepino +1 taza de sandía + 1 limón + 1 cda de chía	Batido verde: 1/2 taza de mango + 1/2 taza de agua de pipa + 1 taza de espinaca + 1 cda de chia	Batido verde: 1/2 taza de espinaca + 1/4 taza de kale + 1/4 taza de pepino + 1/4 de aguacate + 1 taza de piña + 1 cda de linaza
ALMUERZO	Bowl: 1 taza de arvejas + 1/2 zucchini crudo en zoodles + 1/2 taza de hongos alteados con ajo + 1 taza de kale masajeada con 2 cdtas de miel de abeja + 1 cdta de aceite de oliva + vinagre de manzana + 1 huevo al sartén + 60 gramos de cuadritos de pollo + 1/4 de aguacate	1/2 taza de quinoa 1/2 taza de frijoles 90 gramos de pescado a la plancha con olores naturales 1 taza de vainicas, chayote y brócoli	Bowl: 1/2 taza de arroz integral + 1/2 taza de garbanzos salteados con cebolla y paprika + 1 taza de kale + 1 taza de pico de gallo + 6 cdas de pollo desmenuzado Aderezo: 2 cdas de yogurt de coco licuado con albahaca, culantro, cebollino, menta y perejil	1/2 taza de puré de papa 1/2 taza de frijoles 90 gramos de carne molida baja en grasa para hacer tortas 1 taza de ensalada + limón 1/2 taza de zucchini	Ensalada: 1/2 taza de lechuga romana + + 1/2 taza de alfalfa + 1/2 taza de lentejas + 1/2 taza de piña + 1 taza de pepino y zanahoria+ 6 cdas de atún en agua . Aderezo: ajo, 1 cdta de aceite de oliva + vina-	Bowl: 1/2 taza de garbanzos + 1/2 taza de papa en cuadritos 1/2 taza de remolacha + 1 taza de espinaca + 1 cdta de aceite de oliva + 1 cdta de thaini + 90 gramos de cuadritos de carne de res	1 taza de arroz de coliflor (procesar la coliflor con cebolla, sal y pimienta) y saltear con 1 cdta de aceite de coco + 1 taza de pico de gallo + 150 gramos de cuadritos de carne de res
MERIENDA	Agua 1/4 taza de datiles 1/4 taza de semillas	Té de rosa de jamaica 1 taza de yogurt de coco + 2 cdas de granola	Té verde 1 manzana verde en rebanadas + untar 2 cdtas de mantequilla de almendra + 1 cdta de coco rallado	Infusión kiwi y pepino 1 taza de fresas 2 cdtas de mantequilla de almendra	Té de frutos rojos 1 taza de palitos de zanahoria 1/4 taza de hummus	Té de lavanda 1 naranja en gajos con canela 1/4 taza de nueces	Té de manzanilla Muffins de lentejas (ver receta)
CENA	90 gramos de ceviche 1 taza de ensalada 1 paquete de galletas sanisimo Té tilo	Chile dulce relleno: 2 chile dulces rellenos con: 1/2 taza de quinoa y vegetales 6 cdas de pollo desmenuzado en salsa de tomate natural	Bowl: 1/2 taza de gallo pinto 6 cdas de atún en agua 1 taza de brócoli Té de lavanda	Tacos: 2 tortillas tortirricas + 6 cdas de pollo desmenuzado salteados con ajo, paprika, sal y pimienta + 1 taza de pico de gallo + Aderezo de yogurt de coco del día anterior Té de manzanilla	1/2 taza de gajos de papa con cúrcuma, sal y pimienta 90 gramos de fajitas de pollo con chile dulce, hongos y cebolla Té de menta	1/2 taza de arroz con vegetales y cúrcuma 90 gramos de salmón al horno con romero 1 taza de vegetales al horno Té de tilo	Bowl: 1/2 taza de frijoles + 1/4 taza de quinoa + 1/4 taza de maíz dulce + salsa de tomate natural + 1/4 de aguacate Té de zacate limón

RECOMENDACIONES

1. Consumir 1 vaso de agua tibia con 1/2 limón exprimido a primera hora de la mañana.

2. Acompañar todos los tiempos de comida con 1 vaso de agua.

3. Identificar en que momento del día tengo más energía y soy más productivo

4. Aplicar diariamente tu propio ritual del sueño. Identificar si el té nocturno es una buena adquisición o no

5. Dormirse 30 minutos antes diariamente