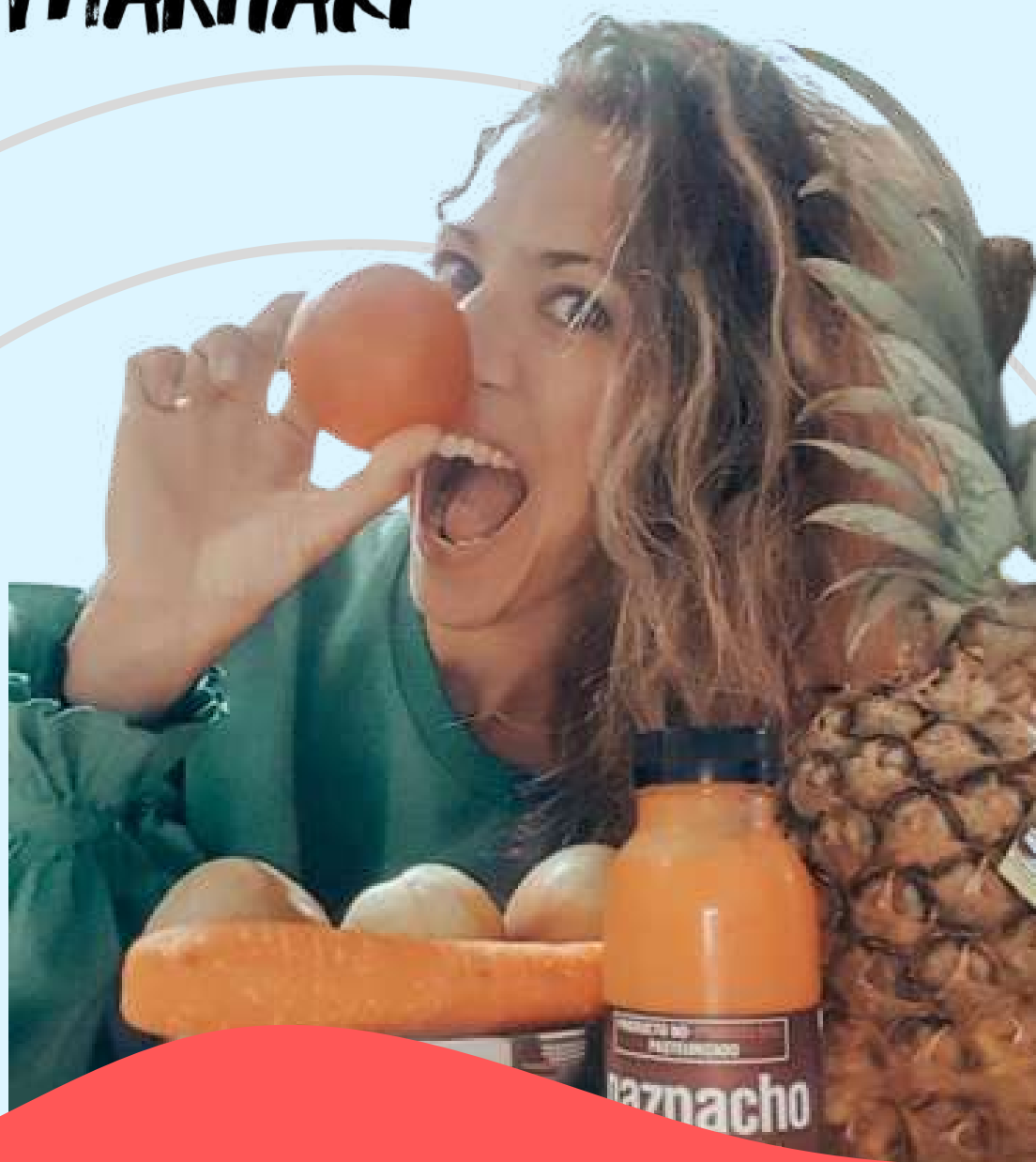


RETO

MARTTAKI



DIA 1

MENÚ DETOX SALUDABLE

NUESTROS IMPRESINDIBLES

Durante estos días vamos a acompañar nuestras pautas alimentarias con alimentos que son claves para limpiar nuestro organismo.

1- EL LIMÓN.

Es uno de los alimentos más depurativos y beneficiosos para la salud. Posee Vitaminas C, B6 y ácido fólico, además de minerales como potasio, magnesio, calcio, fósforo. Frena el ataque de bacterias y virus, y es un gran estimulante del sistema inmunológico.

Si lo tomamos en ayunas con agua, te ayudará a regular el pH y a estimular la depuración del hígado y la vesícula, dos órganos que son fundamentales para digerir las grasas y eliminar toxinas.

Por eso, durante los cuatro días que estemos haciendo el reto, tomarás todos los días un vasito de agua con limón nada más levantarte.

TIP: Para no dañar tú esmalte dental, te recomiendo que lo tomes con una pajita :)



MARTTAKI

NOTAS ACLARATORIAS

Como ya he comentado en alguna ocasión, ésta no es una dieta convencional, así que el menú tampoco va a ser un menú estricto.

No quiero que pases hambre, tampoco obligarte a comer cosas que no te gustan, ni que peses la comida y cuentes calorías.

Sólo te voy a dar unos consejos sencillos para que aprendas a comer equilibrado.

A continuación te voy a dejar una lista con preguntas y respuestas de las posibles dudas que te puedan surgir:



MARTTAKI

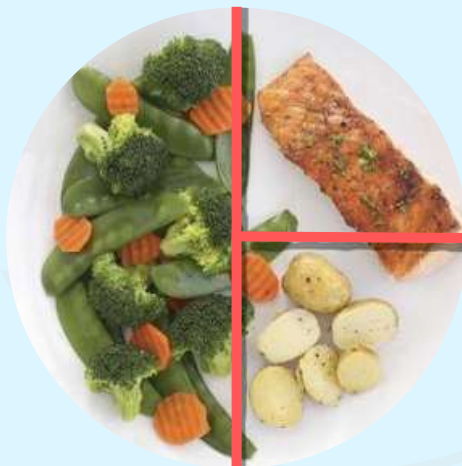
NOTAS ACLARATORIAS

¿Qué cantidades debe contener mi plato?

Mi plato debe ser un plato equilibrado, pero no es necesario medir los ingredientes.

Lo único a tener en cuenta es que:

- 1- Podemos tomar verduras ilimitadas las necesarias para quedarnos sin hambre, mínimo el 50% del plato.**
- 2- La proteína (carne, pescado, huevo) debe ocupar el 25% del plato.**
- 3- Los cereales (pasta, arroz) deberían corresponder al 25% restante**



MARTTAKI

NOTAS ACLARATORIAS

¿Puedo cambiar algún ingrediente si no me gusta?

¡Claro que puedes! La idea es que aprendas a comer de forma saludable, pero que esto no sea una tortura.

Los menús están indicados cumpliendo con los principales macronutrientes así que siempre que pertenezca a la misma categoría (carne, pescado, cereal, legumbre...) puedes cambiarlo sin ningún problema.

Por ejemplo, si no te gusta el lenguado, puedes tomar el pescado que te guste, (lubina) y si no te gustan las lentejas, puedes cambiarlo por la legumbre que te guste, por ejemplo, garbanzos.

La idea es que hagas tu menú a tu gusto, siempre y cuando se respeten las pautas que te voy dando. Pero lo más importante, es que no te cueste y lo hagas de forma cómoda.

MARTTAKI

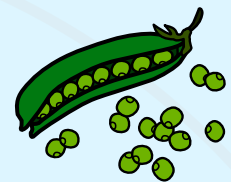
NOTAS ACLARATORIAS

¿Qué no puedo añadir a mis ensaladas?

- Maíz (que es un cereal)



- Los guisantes (que son legumbres)



- La patata (es una hortaliza con alto contenido en hidratos)



- Aguacate: Con moderación 2 veces por semana en días alternos. Podemos incluirlo sin problema, ya que es muy rico nutricionalmente, pero también muy calórico.



NOTAS ACLARATORIAS

¿Cómo tienen que ser mis batidos?

Cuando hablamos de batidos verdes (los del desayuno) no son batidos que licuamos, sino son batidos que hacemos con la batidora.

Al licuar quitamos muchas propiedades tanto de la fruta como de la verdura (como la fibra) por eso evitamos licuar.

Por eso, pondrás todos sus ingredientes en un recipiente con agua y lo tendrás listo para batirlo todo. Si ves que queda muy espeso puedes añadir más agua (a gusto) hasta alcanzar la textura que desees...y, ¡a disfrutar!



MARTTAKI

NOTAS ACLARATORIAS

Mi café

Durante estos días vamos a evitar tomar café.

Podrás sustituir el café por infusiones que contengan teína.

¿Cuáles son las razones?

Puede provocar acidez estomacal

Nada recomendable para colon irritable

Puede causar deshidratación

Dificulta la absorción del hierro

Pero si eres muy cafetera y no puedes evitarlo, podrás tomar SÓLO un café al día. A poder ser sólo o con bebida vegetal.

¡Tan sólo son cuatro días !

¿Crees que lo vas a poder lograr ?



MARTTAKI

NOTAS ACLARATORIAS

¿Qué frutas puedo tomar?

Puedes tomar cualquier fruta, pero ¡OJO!
Por que hay algunas frutas que por porsupuesto son muy saludables pero contienen mucha fructosa y cuando estamos intentando bajar de peso debemos controlar su ingesta.

Como por ejemplo: el caqui, el plátano, los higos.... son frutas que contienen mucho azúcar y solamente las comeremos un par de días a la semana.

Eso no quiere decir que una vez conseguido el peso que te sientas cómoda puedas volver a ingerirlas de manera más continua. Pero ahora, nos limitaremos a comer el resto de fruta, ya que hay una gran variedad.



MARTTAKI

NOTAS ACLARATORIAS

¿Cómo tienen que ser mis primeros platos?

Para estos días te recomiendo de primero tomarte un gazpacho andaluz bien fresquito y rico (puede ser comprado si no te da tiempo hacerlo. Ojo que no lleve pan). Pero si no eres muy amante del gazpacho puedes cambiarlo por un caldo de verduras, o una crema de verduras.

Otra opción es comerte los ingredientes del gazpacho en crudo en lugar de batirlo todo.



MARTTAKI

RETO DÍA 1

DESAYUNO

Batido verde : 3 rodajas de piña + 1/2 pepino + puñado de espinacas + 2 varitas de apio + agua (al gusto)

ALMUERZO

1 manzana + un puñado de frutos secos naturales + infusión

COMIDA

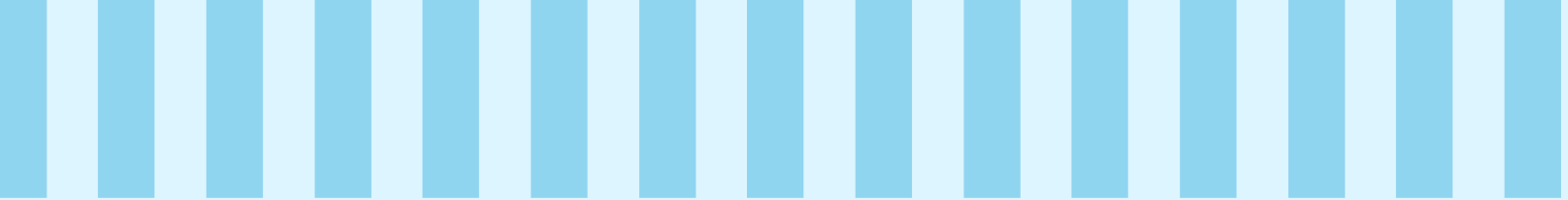
Vasito de gazpacho + Lata de atún natural o salmón plancha ó 2 huevos duro (puedes hacerte tortilla si lo prefieres) + Ensalada de cebolla, dos tomates, pimientos, pepinos y lechuga . Aliño: AOVE + sal Himalaya + Vinagre manzana. Postre: Infusión al gusto

MERIENDA

1 o 2 kiwis + infusión al gusto

CENA

Gazpacho + Parrillada de verduras + filete de pescado blanco a la plancha + infusión



RECUERDA

**NO QUIERO QUE LE PONGAS UN
PARCHE A LOS EXCESOS
QUE HEMOS COMETIDO.**

**QUIERO QUE ESTOS DÍAS
DEPURATIVOS SEAN LA EXCUSA
PARA ENGANCHARTE A LLEVAR
UN ESTILO DE VIDA
SALUDABLE PARA SIEMPRE.**



MARTTAKI