

PLANIFICACIÓN SEMANAL LA DOCENA DIARIA

DÍA 1

- POROTOS
- BAYAS
- OTRAS FRUTAS
- VEGETALES CRUCÍFEROS
- VERDURAS
- OTRAS VERDURAS
- SEMILLAS DE LINO
- NUECES Y SEMILLAS
- ESPECIAS
- GRANOS ENTEROS
- BEBIDAS
- EJERCICIO

DÍA 2

- POROTOS
- BAYAS
- OTRAS FRUTAS
- VEGETALES CRUCÍFEROS
- VERDURAS
- OTRAS VERDURAS
- SEMILLAS DE LINO
- NUECES Y SEMILLAS
- ESPECIAS
- GRANOS ENTEROS
- BEBIDAS
- EJERCICIO

DÍA 3

- POROTOS
- BAYAS
- OTRAS FRUTAS
- VEGETALES CRUCÍFEROS
- VERDURAS
- OTRAS VERDURAS
- SEMILLAS DE LINO
- NUECES Y SEMILLAS
- ESPECIAS
- GRANOS ENTEROS
- BEBIDAS
- EJERCICIO

DÍA 4

- POROTOS
- BAYAS
- OTRAS FRUTAS
- VEGETALES CRUCÍFEROS
- VERDURAS
- OTRAS VERDURAS
- SEMILLAS DE LINO
- NUECES Y SEMILLAS
- ESPECIAS
- GRANOS ENTEROS
- BEBIDAS
- EJERCICIO

DÍA 5

- POROTOS
- BAYAS
- OTRAS FRUTAS
- VEGETALES CRUCÍFEROS
- VERDURAS
- OTRAS VERDURAS
- SEMILLAS DE LINO
- NUECES Y SEMILLAS
- ESPECIAS
- GRANOS ENTEROS
- BEBIDAS
- EJERCICIO

DÍA 6

- POROTOS
- BAYAS
- OTRAS FRUTAS
- VEGETALES CRUCÍFEROS
- VERDURAS
- OTRAS VERDURAS
- SEMILLAS DE LINO
- NUECES Y SEMILLAS
- ESPECIAS
- GRANOS ENTEROS
- BEBIDAS
- EJERCICIO

DÍA 7

- POROTOS
- BAYAS
- OTRAS FRUTAS
- VEGETALES CRUCÍFEROS
- VERDURAS
- OTRAS VERDURAS
- SEMILLAS DE LINO
- NUECES Y SEMILLAS
- ESPECIAS
- GRANOS ENTEROS
- BEBIDAS
- EJERCICIO



DÍA DE EJEMPLO

Desayuno
Tostadas con palta y tomate con bebida vegetal.

Almuerzo
Sándwich de hummus, espinacas, rallado, zanahoria y pimienta roja, o como ensalada con quinoa.

Cena
Tazón con arroz integral, tofu asado, camote, col rizada, brócoli y porotos negros con jengibre, ajo, soja, chile, cúrcuma y sésamo.

Aperitivos
Batido de arándanos y plátano congelado, con una cucharada de linaza y semillas de chía. Nueces / nueces y mezcla de frutas.