

**Día 1**

Legumbres ♥♥♥♥

Bayas ♥

Otras frutas ♥♥♥

Verduras crucíferas ♥

Verduras de hoja verde ♥♥

Otras verduras ♥♥

Semillas de lino ♥

Frutos secos y semillas ♥

Hierbas aromáticas y especias ♥

Cereales integrales ♥♥♥

Bebidas ♥♥♥

Ejercicio físico ♥♥♥♥♥

**Día 2**

Legumbres ♥♥♥♥

Bayas ♥

Otras frutas ♥♥♥

Verduras crucíferas ♥

Verduras de hoja verde ♥♥

Otras verduras ♥♥

Semillas de lino ♥

Frutos secos y semillas ♥

Hierbas aromáticas y especias ♥

Cereales integrales ♥♥♥

Bebidas ♥♥♥

Ejercicio físico ♥♥♥♥♥

**Día 3**

Legumbres ♥♥♥♥

Bayas ♥

Otras frutas ♥♥♥

Verduras crucíferas ♥

Verduras de hoja verde ♥♥

Otras verduras ♥♥

Semillas de lino ♥

Frutos secos y semillas ♥

Hierbas aromáticas y especias ♥

Cereales integrales ♥♥♥

Bebidas ♥♥♥

Ejercicio físico ♥♥♥♥♥

**Día 4**

Legumbres ♥♥♥♥

Bayas ♥

Otras frutas ♥♥♥

Verduras crucíferas ♥

Verduras de hoja verde ♥♥

Otras verduras ♥♥

Semillas de lino ♥

Frutos secos y semillas ♥

Hierbas aromáticas y especias ♥

Cereales integrales ♥♥♥

Bebidas ♥♥♥

Ejercicio físico ♥♥♥♥♥

**Día 5**

Legumbres ♥♥♥♥

Bayas ♥

Otras frutas ♥♥♥

Verduras crucíferas ♥

Verduras de hoja verde ♥♥

Otras verduras ♥♥

Semillas de lino ♥

Frutos secos y semillas ♥

Hierbas aromáticas y especias ♥

Cereales integrales ♥♥♥

Bebidas ♥♥♥

Ejercicio físico ♥♥♥♥♥

**Día 6**

Legumbres ♥♥♥♥

Bayas ♥

Otras frutas ♥♥♥

Verduras crucíferas ♥

Verduras de hoja verde ♥♥

Otras verduras ♥♥

Semillas de lino ♥

Frutos secos y semillas ♥

Hierbas aromáticas y especias ♥

Cereales integrales ♥♥♥

Bebidas ♥♥♥

Ejercicio físico ♥♥♥♥♥

**Día 7**

Legumbres ♥♥♥♥

Bayas ♥

Otras frutas ♥♥♥

Verduras crucíferas ♥

Verduras de hoja verde ♥♥

Otras verduras ♥♥

Semillas de lino ♥

Frutos secos y semillas ♥

Hierbas aromáticas y especias ♥

Cereales integrales ♥♥♥

Bebidas ♥♥♥

Ejercicio físico ♥♥♥♥♥

**Ejemplo**

**Desayuno**  
Tostada con marmite, aguacate y tomate

**Comida**  
Sándwich de *hummus*, espinacas, zanahoria rallada y pimiento rojo; o en ensalada con quinoa

**Cena**  
Arroz integral, tofu, boniato asado, col rizada, brócoli y judías negras; aliñado con jengibre, ajo, soja, chili, cúrcuma y sésamo

**Aperitivos**  
*Smoothie* de bayas congeladas y plátano, con una cucharada de semillas de lino y chía. Frutos secos/Frutos secos con frutas.

