

Menú Depurativo Y Saciante De 3 Días

Este menú está diseñado con combinaciones inteligentes de alimentos que nutren y equilibran tu cuerpo.

Día 1.

- Desayuno: Fruta fresca con un puñado de hojas verdes y canela.
- Almuerzo: Ensalada de quinoa con los 6 sabores del ayurveda.
- Cena: Espinacas con patatas, pasas y piñones.

Día 2.

- Desayuno: Batido verde con mango, o batido detox para eliminar metales pesados
- Almuerzo: Ensalada templada de lentejas con pepino, hojas verdes, pimiento y aliño de mostaza.
- Cena: Parrillada de verduras con hummus.

Día 3.

- Desayuno: Porridge de avena con frutos rojos.
- Almuerzo: Boniato al horno relleno con champiñones con ajo y perejil, y ensalada.
- Cena: Ensalada de judías verdes da Vinci con chips de boniato al horno/airfryer (o de patata).

Tentempiés

- Manzana, apio y dátiles.
- Agua de coco, plátano y hojas verdes como lechuga, canónigos, o rúcula.
- Naranja, aguacate y espinacas.



ARMONÍA CORPORAL
el efecto secundario de una vida sana

Mentxu da Vinci

Guía de Combinación de Alimentos

Estas combinaciones están pensadas para ayudar a mantener niveles estables de azúcar en sangre y evitar la liberación excesiva de adrenalina, lo que favorece la salud suprarrenal y combate la fatiga y el cansancio.

Principios Claves para una Digestión Óptima y una Alimentación Consciente

- **Evita mezclar proteínas con hidratos de carbono** en la misma comida. Puede causar fermentaciones indeseadas y digestiones pesadas (tu estómago te lo agradecerá).
- **Combina inteligentemente:**
 - **Proteínas** (vegetales o animales) + **vegetales sin almidón.**
 - **Hidratos de carbono** (boniato, arroz, quinoa...) + **vegetales sin almidón.**
- **La fruta (a no ser que se indique) se come sola**, idealmente por la mañana o en batidos.
Si ya has comido, espera 3-4 horas antes de volver a consumirla.
- **Evita gluten y lácteos**, suelen inflamarse y entorpecer la digestión.
Si tomas lácteos, elige de cabra u oveja.
- **Reduce al máximo las grasas** durante procesos depurativos para no sobrecargar al hígado, que ya está bastante ocupado eliminando toxinas.
- **Minimiza la proteína animal** si buscas una desintoxicación más profunda. Y si la necesitas, que sea en la cena y siempre acompañada de vegetales o ensalada.
- **Come comida REAL**, sin etiquetas y lo menos procesada posible. Lo natural es lo que tu cuerpo reconoce al instante.
- **Bebe suficiente agua entre comidas**, nunca justo antes ni durante. Esto favorece la digestión y eliminación de toxinas (tu vejiga te dará las gracias).
- **Evita combinaciones que sobrecargan** la digestión y potencian el sobrepeso u obesidad, como azúcares o carbohidratos con grasas o con proteínas densas.
- **Planifica tus comidas con conciencia:** anticiparte evita caer en opciones rápidas que no te nutren.
Preparar es cuidarte (y tener cosas ricas listas siempre es un plan ganador).



ARMONÍA CORPORAL
el efecto secundario de una vida sana

