



# Menú 9 Días Detox UltraOrganics

**IMPORTANTE:** Si padeces alguna enfermedad, tomas medicamentos, diabetes, estás embarazada, lactando o eres menor de edad te sugerimos consultar con su médico si pueden realizar el plan 9 Días Detox

	DÍA 1 Detox	DÍA 2 Antiinflamatorio	DÍA 3 Antiinflamatorio	DÍA 4 Antioxidante	DÍA 5 Antioxidante	DÍA 6 Antioxidante	DÍA 7 Reparador de Metabolismo	DÍA 8 Reparador de Metabolismo	DÍA 9 Reparador de Metabolismo
Smoothie	MEZCLA 1 Smoothie Detox	MEZCLA 2 Smoothie Anti-inflamatorio	MEZCLA 2 Smoothie Anti-inflamatorio	MEZCLA 3 Smoothie Antioxidante	MEZCLA 3 Smoothie Antioxidante	MEZCLA 3 Smoothie Antioxidante	Mezcla 4 Smoothie Metabólico	Mezcla 4 Smoothie Metabólico	Mezcla 4 Smoothie Metabólico
Desayuno (7:00 - 10:00 hrs)	Compota de manzana-canela con semillas hemp	Tortilla de huevo a la mexicana	Hot cakes de chocolate	Tortilla de claras con mix verde	Tortilla de claras multicolor	Sándwich vegano	Budín de chía con frutas	Mollete de frijoles	Yogur griego rojo
Colación (10:00 - 12:00 hrs)	Taquitos de jícama con zanahoria y arándanos	Jícama con mandarina (o naranja)	Fresas con yogur griego	Jícama con zanahoria y arándanos	Yogur griego con frutos rojos deshidratados	Jícama con mandarina y espinacas	Aguacate con albahaca	Gelatina de agua con nuez y arándanos	Jícama, pepino y piña
Comida (14:00 - 16:00 hrs)	Smoothie de piña y Ensalada de papaya con aguacate	Ensalada de mix verde con mango y Salmón a la plancha	Champiñones rellenos de guacamole y Atún a la plancha	Carpaccio de betabel asado Salmón a la plancha	Ensalada de Quinoa con Atún o Salmón a la plancha	Pasta de calabacín al pesto	Pescado al limón con puré de plátano macho	Fajitas de pollo con guacamole	Chile relleno de atún en salsa roja
Colación (17:00 - 18:00 hrs)	Blueberries con plátano dominico	Pera con espinacas y arándano	Toast de cacao con mezcla de frutos rojos	Nopales a la mexicana	Leche dorada	Elote con sal y limón Té de jengibre	Leche dorada	Té verde	Blueberries con durazno y almendras
Cena (19:00 - 21:30 hrs)	Smoothie fresco y Papaya con yogur griego	Licuido de cacao y Tostadas de humus con nopal	Té de hierbabuena Tacos de calabacita a la mexicana	Licuido leche de coco, maca y semillas	Licuido de leche de coco y frutos rojos	Licuido de leche de coco y berries deshidratados	Smoothie fresco y Papaya con Yogur	Licuido de leche de coco y frutos rojos	Licuido de leche de coco y dátil