

A top-down view of a black bowl filled with a healthy meal. The bowl contains a portion of cooked quinoa mixed with corn and beans, topped with a dark sauce. Beside the quinoa is a fresh salad of green spinach leaves and sliced red tomatoes. A person's hands are visible holding the sides of the bowl. A semi-transparent white rectangular box is centered over the bowl, containing the text 'detox hepático' in orange script and 'SEMANA DOS' in black sans-serif.

# *detox hepático*

## SEMANA DOS

# Vamos por más ...

¡Felicidades! Si ya llegaste a esta fase es porque has decidido tener una mejor calidad de vida, sentirte mejor, verte bien y estar bien en general, te lo mereces.  
¡Vamos por mas !

## Desayuno

Todas las mañanas: Tónico depurador hepático : 3 dientes de ajo, 3 cucharadas de aceite de oliva y el jugo de 3 limones, licuar todo y beber sin colar .Partir el ajo a la mitad y quitar la membrana para que el sabor no sea tan fuerte .

Para desayunar: puedes elegir entre el smoothie del día, un plato de fruta con nueces y semillas o avena preparada al gusto ya sea caliente o fría.

\*Avena : natural no de sobrecitos , fría o caliente hecha con leches vegetales acompañada de pasitas, chía, linaza, nueces , canela, semillas , amaranto y frutas y/o miel de abeja.

## Comida

Elegir la receta de la semana, o hacer tus propios platillos basados en los siguientes lineamientos;

\*Ensaladas: Por ensalada nos referimos a vegetales frescos y crudos. Pueden incluir cualquier tipo de lechuga y vegetales de hoja verde, zanahoria, pepino, pimientos de colores, brócoli, coliflor, cebolla morada, aguacate, repollo morado y blanco, espinaca, acelga, jícama, calabacita, betabel, apio, cilantro, champiñón y hongos, tomate, germinados, nopalitos, rábano, elote, vegetales frescos en general. Acompañar ensaladas con vinagretas y aderezos caseros, hechos a base de hierbas de olor, condimentos y especias de su agrado.

\*Platillo de arroz integral o quínoa: Arroz integral (remojado toda la noche, enjuagado y cocido) o quínoa (remojada por mínimo 1 hora y enjuagada) al gusto con betabel, ejote, zanahoria, chayote, cebolla cambray, ajo, jengibre, brócoli, apio, repollo, pimientos de colores, calabacita, coliflor, chile poblano, vegetales frescos en general o leguminosas. Acompañar con salsa de soya fermentada o cualquier tipo de salsa casera.

\*Leguminosas: Una porción de leguminosas como: garbanzo, frijol de cualquier tipo, lenteja, habas, habichuelas, etc. acompañado de cualquiera tipo de vegetales frescos. Cocinar como platillo principal, guarnición, guisados o enteros, en sopa o caldo. Remojar las leguminosas durante toda la noche previa a su cocción. Salar hasta después de que estén cocidos.

# Vamos por más ...

## Cena

-Tomar antes de Cenar: Tónico depurativo. 1 pepino entero (sin cáscara), 1 chayote entero (sin cáscara), 1 puño de perejil y 1 cdita de cúrcuma. Extraer pepino, chayote y perejil y mezclar con cúrcuma, o Licúe todo, agregando un poco de agua y colar . -Después del tónico, preparar alguna de las recetas de la semana para cenar u optar por una sopa de verduras al gusto, con arroz integral o leguminoso, de lo que haya sobrado a medio día, o vegetales al vapor con salsa o aderezo.

## Jugos de Apoyo

- Para tomar cualquiera de estos jugos:
- \*Manzana verde, acelga, pimiento rojo y apio.
- \*Zanahoria, espinaca, manzana verde y perejil.
- \*Kiwi, naranja y papaya.
- \*Pera, manzana verde y jengibre.
- \*Repollo, coliflor y germinado.
- \*Zanahoria, manzana verde y germinada de alfalfa.
- \*Manzana verde.

## Tés de Apoyo

- Para tomar a cualquier hora del día:
- \*Té de manzanilla con 1 raja de canela (Hervir agua y agregar)
- \*Cualquier tipo de té herbal o hecho con aceites esenciales si los tienes en casa

# Importante

Esta semana la dedicaremos a la expulsión de piedras, es de suma importancia que sigas las indicaciones para poder lograrlo, es tu decisión hacerlo o no.

Si decides no hacerlo, te pedimos que el día 13 y 14 repitas cualquiera del menú de los días anteriores.

## PROCEDIMIENTO PARA LIMPIEZA HEPÁTICA Y DE LA VESÍCULA

- TODA LA SEMANA, tomarse al menos 1 lt de jugo de manzana VERDE recién extraído o comprado (sin azúcar añadida, Marcas: Aires de Campo, Manzanísimo, vienen en galones de vidrio) en cualquier momento del día, TODOS LOS DÍAS. Las tomas están divididas a lo largo del día, en tu menú del día viene.

- Día 13: Después de la comida ( a más tardar a las 2pm) ingerir sólo agua.

Vas a necesitar Sulfato de Magnesio/Sales de Epsom, Marca Magsokon. Diluir 3 triángulos en un litro de agua o 100gr. Se va a dividir este litro en 4 tomas de 250ml.

\*Toma 1: A las 6pm.

\*Toma 2: A las 8pm. a las 9PM: Hacer media taza de jugo de toronja y agregar media taza de aceite de oliva extra virgen. Mezclar bien. Tomarse rápidamente a un lado de su cama, y de inmediato acostarse del lado derecho de tu cuerpo, permaneciendo inmóvil por 20 minutos. Después podrás cambiar la postura.

-Día 14:

\*Toma 3: A las 6am (Se puede volver a dormir).

\*Toma 4: A las 8am. Después de esta toma, empezar a incorporar alimento poco a poco, empezando con una pieza de fruta o un jugo.

-Posteriormente: Estar pendiente de su cuerpo, hidratación sumamente importante, evitar esfuerzos innecesarios, y reposar a la medida posible.

-DETALLES: Este proceso es para evacuar piedras del hígado y la vesícula.

-El sulfato de magnesio dilata sus conductos que darán acceso a las piedras a sus intestinos. Su consumo suelta el estómago y puede causar náusea.

-El jugo de manzana (ácido málico) es para ablandar las piedras.

- El aceite de oliva con el jugo de toronja lubrica para que las piedras salgan

# Importante

- ES RECOMENDABLE UN LAVADO COLÓNICO DESPUÉS, casero o de preferencia en un lugar especializado.(Hidroterapia de colon)
- El aceite es para proteger los conductos terminar de aflojar las piedras y el jugo de toronja para ir limpiando el paso de las piedras.
- Después de cada dosis de sulfato de magnesio, tomar 2 vasos grandes de agua.
- Puede que empiece a evacuar piedras desde la primera toma.
- Observe bien las piedras. Son de un color verde brillante, blancas (calcificadas) o negras (las más antiguas). Flotarán y se acompañarán de una espumita o pajita blanca, que es colesterol.

## Sugerencias

- \*Tomar 1 taza de té de diente de león al día, para estimular limpieza de Hígado.
- \*Leches vegetales permitidas: almendras, coco, arroz o cualquier lechada casera.
- \*Endulzantes permitidos: miel de abeja, stevia verde y piloncillo.
- \*Puedes utilizar verduras o frutas congeladas.
- \*Si hay hambre entre horas consumir un jugo, una pieza de fruta o una colación de vegetales, un puño de nueces, hummus casero, sólo si es muy necesario, primero probar con un vaso grande de agua.
- \*Tomar probióticos de mínimo 3 billones por unidad.
- \*Aceites permitidos: oliva y coco para cocinar, aceite de oliva extra virgen para aderezos.
- \*Las cantidades a consumir las elige cada quien, según sus necesidades, es importante aprender a escuchar al cuerpo y saciarse sin llenarse pero tampoco pasar hambre.
- \*Puede seguir el esquema recomendado del recetario, o elegir libremente que comer en base a lo permitido, utilice su creatividad, cocine con gusto y disfrute de cada alimento.

## Evitar Por Completo

- Alcohol.
- Cigarro.
- Alimentos Procesados.
- Azúcar y endulzantes artificiales.
- Harinas.
- Alimentos de origen animal.
- Lácteos.



# Recomendaciones

## Recomendaciones Generales

-Hidratación: Multiplicar 0.033 por su peso total y es el mínimo de agua a consumir por día.

-Ejercicio: Mínimo 30 minutos al día de ejercicio de su preferencia. 4 días a la semana.

-Meditación: Tomarse mínimo 15 minutos para reflexionar, meditar, orar, agradecer, hacer introspección en general. Recordar que también es un proceso mental y espiritual.

-Ejercicio de Respiración: Hacer en el tiempo de meditación ejercicios de respiración profunda para oxigenar el cuerpo y relajarse, 5 minutos mínimo de ciclos de 5 segundos de inhalación y 10 segundos de exhalación repetidamente.

-Apoyo: Buscar apoyo de tu familia, amistades o colaboradores, que se sumen a este proceso o te sirvan de apoyo moral.

-Poder de la intención: Si llevas a cabo el proceso con buenas intenciones, una actitud positiva, una visión de los beneficios y lo hace por mejorar su calidad de vida, disfrutarás más cada paso.

-Diario: Llevar un registro por escrito de cualquier observación o expresión que sientas necesario hacer te servirá para exteriorizar lo que estás experimentando, expresa tus pensamientos y tus sentimientos.

-Evita subirte a la báscula: Es necesario quitarle el poder a nuestro peso, no hay que dejar que te produzca ansiedad, estrés o alteraciones en su estado de ánimo, evita pesarte y enfócate en sentirte bien, reconéctate con tu cuerpo.

-Desinfección de frutas y verduras: Desinfectar en 1 litro de agua con 1Cda de bicarbonato de sodio o con extracto de semilla de toronja, o ambos.

-Consumir ingredientes frescos: Darle rotación a los insumos cada 3 días, para que estén frescos, que sean locales a la medida posible y de temporada. Comprar lo que se pueda en mercados y fruterías

# Just do it

Te comparto nuestra plantilla (la encuentras en nuestro grupo también), en donde daremos seguimiento y haremos el check de cada día, así que ánimo a compartir y contagiar a las personas en tus redes sociales con el #detoxhepatico @bymirgomez

Vamos a compartir en nuestra comunidad, tanto facebook (click para ir al grupo) como en tu instagram.

Así que ánimo y a comprometernos estos 14 días!!!



# Lista del super

1 plátano  
1 col morada  
1 naranja  
1 piña  
1 kg de limón  
50 manzanas verdes  
2 zanahorias  
3 cebollas moradas  
apio  
1 mango  
1 canasta de champiñones  
1 pimienta roja  
1 pimienta naranja  
1 calabaza  
1 cabeza de ajo  
6 jitomates  
1 col pequeña  
elotitos dulces (pueden ser congelados)  
chícharos (pueden ser congelados)  
perejil  
cilantro  
4 nopales  
acelgas  
espinacas  
1 tz de ejotes  
1/3 tz de fresas  
2 jalapeños (opcional)  
2 aguacates  
5 jitomates cherry  
lechuga para tacos  
cebollín  
jengibre  
hojas de menta  
2 rábanos  
1/2 tz uvas  
1 kiwi  
puño germinados  
1 camote (naranja por dentro)  
3 toronjas

linaza  
pimienta cayena  
cúrcuma  
quinoa  
sal  
pimienta negra  
aceite de aguacate  
orégano molido  
2 pzas chile guajillo  
aceite oliva extra virgen prensado en frío  
agua de coco natural  
chia  
parika  
avena  
comino  
vinagre de manzana con madre  
mostaza djon  
amaranto  
frijol negro  
arroz integral (sino quinoa)  
crema cacahuete natural  
aminos o soya reducida en sodio  
maple natural  
semillas de girasol  
ajonjolí  
  
Sulfato de magnesio/ sales de epton marca magsokon 3 triángulos



# AL DESPERTAR

# 8

Tónico depurador hepático : 3 dientes de ajo, 3 cucharadas de aceite de oliva y el jugo de 3 limones, licuar todo y beber sin colar .Partir el ajo a la mitad y quitar la membrana para que el sabor no sea tan fuerte .

Después de 30 mins, tomar jugo de 3 manzanas verdes grandes o hasta 6 chicas.

# DESAYUNO

Smoothie Relax, Enjoy, Recharge

1/2 tz de col

1 tz de agua

1 naranja pelada

1 tz de piña

jugo de 1 limón

2 cdas de linaza

1. Licúa todos los ingredientes

# SNACK

Jugo de 3 manzanas verdes grandes o hasta 6 chicas

# COMIDA

1 tz de agua

1/4 cebolla morada

1 vara de apio

2 o 3 champiñones en pedacitos

1/2 morron rojo

1 calabaza en cuadritos

pimienta de cayena (opcional)

1 diente de ajo

1 cdita de cúrcuma

3 jitomates en puré (pásalos por la licuadora)

1/2 tz de elotitos dulces

1 tz de quinoa cocida

Sal y pimienta al gusto

1. En una olla coloca la taza de agua, agrega la cebolla y el apio, cocer hasta que estén suaves.

2. Agrega champiñones, pimienta, calabaza, pimienta de cayena (opcional), ajo, cocina hasta que estén suaves, aprox. 10 mins.

3. Agrega el puré de jitomate, cúrcuma, sal y pimienta. Mezcla bien.

4. Una vez que este hirviendo agrega los elotitos dulces y la quinoa. Mezcla y apaga el fuego.

## SNACK

Jugo de 3 manzanas verdes grandes o hasta 6 chicas

## ANTES DE CENAR

Tónico depurativo. 1 pepino entero (sin cáscara), 1 chayote entero (sin cáscara), 1 puño de perejil y 1 cdita de cúrcuma. Extraer pepino, chayote y perejil y mezclar con cúrcuma, o Licúe todo, agregando un poco de agua y colar.

## CENA

Sopa Get Away Clean

1/2 pieza de cebolla morada  
1 cda de aceite de aguacate  
1 cda de orégano molido  
2 piezas de chile guajillo  
3 piezas de jitomate  
1 dieta de ajo  
4 pencas de nopales o 2 tzs ya cortados  
puño de acelgas  
1 tz de ejotes, despuntados y picados  
puño de cilantro  
sal de mar y pimienta negra al gusto

1. Cortar las pencas de nopal en tiras o cuadros, poner a cocer con suficiente agua junto con los ejotes, deja hervir hasta que los nopales estén suaves.
2. Quitar semillas y chiles e hidratar en agua caliente. Ya que están suaves, licuar con el jitomate, ajo, orégano, sal y pimienta.
3. En una olla coloca la salsa de jitomate, 2 tzs de agua, deja que hierva y agrega los nopales y ejotes, al final la acelga en rebanadas.

## AL DESPERTAR

9

Tónico depurador hepático : 3 dientes de ajo, 3 cucharadas de aceite de oliva y el jugo de 3 limones, licuar todo y beber sin colar .Partir el ajo a la mitad y quitar la membrana para que el sabor no sea tan fuerte .

Después de 30 mins Jugo de 3 manzanas verdes grandes o hasta 6 chicas.

## DESAYUNO

Smoothie Cleanse, Eat, Repeat!

1 tz de fresa  
1 tz de agua de coco  
puño de espinacas  
1 vara de apio  
1 cda de chia  
2 cdas de avena

1. Licúa todos los ingredientes

## SNACK

Jugo de 3 manzanas verdes grandes o hasta 6 chicas

## COMIDA

Tacos

1 tz de champiñones, finamente picados  
1/2 cdita de comino en polvo  
1/4 cebolla, en cuadritos  
1 diente de ajo, picado  
1 jalapeño (opcional)  
1/2 aguacate en cuadritos  
4 jitomates cherry en cuartos  
jugo de limón al gusto  
Sal y pimienta

1. En un bowl mezcla todos los ingredientes de los tacos. Reserva.

2. En un bowl más pequeño agrega todos los ingredientes de la salsa. Reserva.

2. Para servir coloca las hojas de lechuga, 2 o 3 cdas de la mezcla y finalmente agrega salsa al gusto.

Summer salsa

2 jitomates  
1/2 pimiento naranja, en cuadritos  
1/8 de cebolla morada, en cuadritos  
puñito de cilantro  
jugo de limón al gusto  
sal y pimienta

Hojas de lechuga para servir

## SNACK

9

Jugo de 3 manzanas verdes grandes o hasta 6 chicas

## ANTES DE CENAR

Tónico depurativo. 1 pepino entero (sin cáscara), 1 chayote entero (sin cáscara), 1 puño de perejil y 1 cdita de cúrcuma. Extraer pepino, chayote y perejil y mezclar con cúrcuma, o Licúe todo, agregando un poco de agua y colar.

## CENA

Sopa Get Away Clean

1/2 pieza de cebolla morada  
1 cda de aceite de aguacate  
1 cda de orégano molido  
2 piezas de chile guajillo  
3 piezas de jitomate  
1 dieta de ajo  
4 pencas de nopales o 2 tzs ya cortados  
puño de acelgas  
1 tz de ejotes, despuntados y picados  
puño de cilantro  
sal de mar y pimienta negra al gusto

1. Cortar las pencas de nopal en tiras o cuadros, poner a cocer con suficiente agua junto con los ejotes, deja hervir hasta que los nopales estén suaves.
2. Quitar semillas y chiles e hidratar en agua caliente. Ya que están suaves, licuar con el jitomate, ajo, orégano, sal y pimienta.
3. En una olla coloca la salsa de jitomate, 2 tzs de agua, deja que hierva y agrega los nopales y ejotes, al final la acelga en rebanadas.

## AL DESPERTAR

# 10

Tónico depurador hepático : 3 dientes de ajo, 3 cucharadas de aceite de oliva y el jugo de 3 limones, licuar todo y beber sin colar .Partir el ajo a la mitad y quitar la membrana para que el sabor no sea tan fuerte .

Después de 30 mins Jugo de 3 manzanas verdes grandes o hasta 6 chicas.

## DESAYUNO

Smoothie Good Clean Fun

1 kiwi

1/2 tz de piña

puño de acelgas

1 tz de agua de coco

1/2 tz de uvas verdes

1 cda de semillas de chia

1. Licúa todos los ingredientes

## SNACK

Jugo de 3 manzanas verdes grandes o hasta 6 chicas

## COMIDA

1/4 de col morada, finamente picada

1 cucharada de vinagre de manzana

sal y pimienta

1/2 tz de quinoa cocida

puño generoso de espinacas

1 cucharada de jugo de limón

1/2 tz de elotitos dulces

2 rábanos, en rodajas finas

Puñito de menta, picada.

1. Coloca todos los ingredientes del aderezo en un recipiente y mezclar. Reserva.

2. Coloca todos los ingredientes de la ensalada en un bowl.

3. Agrega el aderezo.

Para el aderezo:

2 cucharadas de aceite de oliva

Jugo de 1 limón

1 diente de ajo, picadito

Jengibre rallado al gusto

1 cucharadita de mostaza dijon

sal y pimienta al gusto

## SNACK

# 10

Jugo de 3 manzanas verdes grandes o hasta 6 chicas

## ANTES DE CENAR

Tónico depurativo. 1 pepino entero (sin cáscara), 1 chayote entero (sin cáscara), 1 puño de perejil y 1 cdita de cúrcuma. Extraer pepino, chayote y perejil y mezclar con cúrcuma, o Licúe todo, agregando un poco de agua y colar.

## CENA

Sopa Get Away Clean

1/2 pieza de cebolla morada  
1 cda de aceite de aguacate  
1 cda de orégano molido  
2 piezas de chile guajillo  
3 piezas de jitomate  
1 dieta de ajo  
4 pencas de nopales o 2 tzs ya cortados  
puño de acelgas  
1 tz de ejotes, despuntados y picados  
puño de cilantro  
sal de mar y pimienta negra al gusto

1. Cortar las pencas de nopal en tiras o cuadros, poner a cocer con suficiente agua junto con los ejotes, deja hervir hasta que los nopales estén suaves.
2. Quitar semillas y chiles e hidratar en agua caliente. Ya que están suaves, licuar con el jitomate, ajo, orégano, sal y pimienta.
3. En una olla coloca la salsa de jitomate, 2 tzs de agua, deja que hierva y agrega los nopales y ejotes, al final la acelga en rebanadas.



# AL DESPERTAR

# 11

Tónico depurador hepático : 3 dientes de ajo, 3 cucharadas de aceite de oliva y el jugo de 3 limones, licuar todo y beber sin colar .Partir el ajo a la mitad y quitar la membrana para que el sabor no sea tan fuerte .

Después de 30 mins, tomar jugo de 3 manzanas verdes grandes o hasta 6 chicas.

## DESAYUNO

Smoothie what the fit

1/2 pepino

puño de espinacas

1 tzs de piña miel

jugo de medio limón

1 1/2 tz de agua

1 cda de chia

puño de germinados

1. Licúa todos los ingredientes

## SNACK

Jugo de 3 manzanas verdes grandes o hasta 6 chicas

## COMIDA

Hamburguesa

- 1 taza de camote cocido aplastado.
- 1/2 taza de frijol negro cocido.
- 1 taza de arroz integral cocido o quinoa
- 1/4 taza de nuez picada muy finamente
- 1/4 taza se cebollín
- 1 y 1/2 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de paprika
- sal al gusto
- pimienta (ajusta tus condimentos al gusto).

1. Mezcla tus ingredientes en un bowl, puedes hacerlo con las manos, apachurra levemente los frijoles para ayudar a que los demás ingredientes se mantengan unidos.
2. Refrigera por unos 10 mins la mezcla antes de formar las hamburguesas.
3. En un sartén con un poco de aceite coloca una hamburguesa, voltea cuando ya este dorado. También puedes hornearlas.

Sugerencia: sirve con cebolla morada, jitomate, arugula y aguacate.

## SNACK

# 11

Jugo de 3 manzanas verdes grandes o hasta 6 chicas

## ANTES DE CENAR

Tónico depurativo. 1 pepino entero (sin cáscara), 1 chayote entero (sin cáscara), 1 puño de perejil y 1 cdita de cúrcuma. Extraer pepino, chayote y perejil y mezclar con cúrcuma, o Licúe todo, agregando un poco de agua y colar.

## CENA

Sopa Get Away Clean

1/2 pieza de cebolla morada  
1 cda de aceite de aguacate  
1 cda de orégano molido  
2 piezas de chile guajillo  
3 piezas de jitomate  
1 dieta de ajo  
4 pencas de nopales o 2 tzs ya cortados  
puño de acelgas  
1 tz de ejotes, despuntados y picados  
puño de cilantro  
sal de mar y pimienta negra al gusto

1. Cortar las pencas de nopal en tiras o cuadros, poner a cocer con suficiente agua junto con los ejotes, deja hervir hasta que los nopales estén suaves.
2. Quitar semillas y chiles e hidratar en agua caliente. Ya que están suaves, licuar con el jitomate, ajo, orégano, sal y pimienta.
3. En una olla coloca la salsa de jitomate, 2 tzs de agua, deja que hierva y agrega los nopales y ejotes, al final la acelga en rebanadas.

## AL DESPERTAR

# 12

Tónico depurador hepático : 3 dientes de ajo, 3 cucharadas de aceite de oliva y el jugo de 3 limones, licuar todo y beber sin colar .Partir el ajo a la mitad y quitar la membrana para que el sabor no sea tan fuerte .

Después de 30 mins, tomar jugo de 3 manzanas verdes grandes o hasta 6 chicas.

## DESAYUNO

Smoothie Catch the Wave

puño de perejil

1/2 pepino

1/2 manzana

1/2 tz de piña

jugo de 1 limón

1 vara de apio

pedacito de jengibre

1 1/2 tz de agua

1 cda de chia

1. Licúa todos los ingredientes

## SNACK

Jugo de 3 manzanas verdes grandes o hasta 6 chicas

## COMIDA

Para el aderezo:

2 cucharadas de crema de cacahuete natural

1 cucharada. vinagre de manzana

1/2 cucharada aminos o soya reducida en sodio

jugo de 1 limón fresco

1 cucharaditas de maple natural

1 diente de ajo

pimienta al gusto

Para hacer el aderezo, licúa todos los ingredientes hasta que quede suave. Si esta espesa puedes agregar un poco de agua

Para hacer la ensalada, prepara todos los ingredientes. Esto se puede hacer por adelantado.

ENSALADA

1 puño de espinacas

1 puño de lechuga

Col morada al gusto

1 zanahorias en juliana

1/2 mango en dados

hojas de menta fresca al gusto picada

cilantro picado, al gusto

1 jalapeño, en rodajas finas (opcional)

1/2 tz de quinoa cocida

## SNACK

# 12

Jugo de 3 manzanas verdes grandes o hasta 6 chicas

## ANTES DE CENAR

Tónico depurativo. 1 pepino entero (sin cáscara), 1 chayote entero (sin cáscara), 1 puño de perejil y 1 cdita de cúrcuma. Extraer pepino, chayote y perejil y mezclar con cúrcuma, o Licúe todo, agregando un poco de agua y colar.

## CENA

Sopa Get Away Clean

1/2 pieza de cebolla morada  
1 cda de aceite de aguacate  
1 cda de orégano molido  
2 piezas de chile guajillo  
3 piezas de jitomate  
1 dieta de ajo  
4 pencas de nopales o 2 tzs ya cortados  
puño de acelgas  
1 tz de ejotes, despuntados y picados  
puño de cilantro  
sal de mar y pimienta negra al gusto

1. Cortar las pencas de nopal en tiras o cuadros, poner a cocer con suficiente agua junto con los ejotes, deja hervir hasta que los nopales estén suaves.
2. Quitar semillas y chiles e hidratar en agua caliente. Ya que están suaves, licuar con el jitomate, ajo, orégano, sal y pimienta.
3. En una olla coloca la salsa de jitomate, 2 tzs de agua, deja que hierva y agrega los nopales y ejotes, al final la acelga en rebanadas.

# AL DESPERTAR

# 13

Tónico depurador hepático : 3 dientes de ajo, 3 cucharadas de aceite de oliva y el jugo de 3 limones, licuar todo y beber sin colar .Partir el ajo a la mitad y quitar la membrana para que el sabor no sea tan fuerte .

Después de 30 mins Jugo de 3 manzanas verdes grandes o hasta 6 chicas.

# DESAYUNO

Smoothie Come Clean

1 tz de agua  
1/2 tz de amaranto  
1 manzana verde  
1 plátano  
puño de espinacas  
2 cdas de chia  
jugo de 1/2 limón

1. Licúa todos los ingredientes

# SNACK

Jugo de 3 manzanas verdes grandes o hasta 6 chicas

# COMIDA

recuerda ingerir a más tardar a las 2pm

Vegan Stir-Fry

Arroz De Coliflor:

1/2 coliflor, cortada en floretes  
Aceite de aguacate  
1 / 2 cucharadita de sal de mar

Salteado de vegetales

2 cucharadas de aceite de aguacate  
1 ajo picado  
pedazo de jengibre picado (cantidad al gusto)  
1 chile serrano picado  
1/4 cebolla mediana, en rebanadas  
2 varas de apio  
1 zanahoria pequeña en rodajas  
1/2 taza de chícharos  
1 / 2 taza de pimiento rojo picado  
1 cucharadas de aminos o salsa de soya reducida en sodio  
pimienta negra al gusto  
1 cda de semillas de girasol  
1 cucharada semillas de ajonjolí

Para hacer el arroz de coliflor: Coloca las floretes de coliflor en el procesador de alimentos y pulsa alrededor de cinco veces hasta que adquiera que hagan trozos pequeños. Coloca el arroz en un sartén con un poco de aceite y sal, deja cocinar hasta que cambie de color (se hará transparente). Apaga y reserva.

Para hacer el salteado:

1. Calienta el aceite a fuego medio-alto en un wok o sartén profundo. Saltea con el ajo, el jengibre, el chile y la cebolla durante unos 5 minutos hasta que la cebolla esté suave y translúcida.
2. Agrega el apio, la zanahoria, los chícharos y el pimiento rojo, y saltea durante otros 5 minutos hasta que se ablanden.
3. Agrega los aminos o soya, y saltea durante otros 5 minutos hasta que las verduras estén al dente. Agrega las semillas, mezcla.
4. Sirve con el arroz de coliflor a modo de cama y encima los vegetales.

**1RA TOMA**

6pm

Diluir 3 triángulos Sulfato de Magnesio/Sales de Epsom, Marca Magsokon en un litro de agua. Se va a dividir este litro en 4 tomas de 250ml.

**2DA TOMA**

8pm

**MEZCLA**

9pm

Hacer media taza de jugo de toronja y agregar media taza de aceite de oliva extra virgen. Mezclar bien. Tomarse rápidamente a un lado de tu cama, y de inmediato acostarse del lado derecho de su cuerpo, permaneciendo inmóvil por 20 minutos. Después podrás cambiar la postura.



**3RA TOMA**

6 am

Después de la toma, puedes volver a dormir.

**4TA TOMA**

8 am

Después de esta toma, empezar a incorporar alimento poco a poco, empezando con una pieza de fruta o un jugo.

Posteriormente: Estar al pendiente de su cuerpo, hidratación sumamente importante, evitar esfuerzos innecesarios, y reposar a la medida posible.

# SOBRE NOSOTRAS



Soy Mir, amante de la Trofología, chef plant based, desde hace ya varios años he transitado a una alimentación alcalina, ¿la razón? mi hijo, de ahora 14 años, fue diagnosticado con sobrepeso infantil, esta fue mi "wake-up call" .

Hoy soy feliz compartiendo los cambios tan significativos que ha tenido nuestra vida, la comida ha sido mi medicina y quiero demostrarte que también puede ser la tuya.



Charmine es Trofologa por el INat, actualmente está estudiando la certificación para ser chef plant based.

La puedes seguir en:  
[Fb/enbalanceequilibriocuerpoymente/](https://www.facebook.com/enbalanceequilibriocuerpoymente/)

## DISCLAIMER AND COPYRIGHT

Este programa es responsabilidad exclusiva de quien lo recomienda y de quien lo utiliza, NO debe ser utilizado por menores de edad o personas con alguna condición médica. Antes de iniciar y practicar cualquier programa de ejercicio o nutrición consulta previamente a tu médico.

Las sugerencias descritas en el programa que a continuación se presenta han sido creadas con fines meramente informativos, de educación y divulgación. Con el presente programa, yo el autor, Mireille Gómez, by Mir Gomez, [www.bymirgomez.com](http://www.bymirgomez.com), no recomiendo, ni sugiero algún tipo de consejo médico, diagnóstico, prescripción o tratamiento para cualquier tipo de enfermedad o condición, por lo que se exime de cualquier tipo de responsabilidad que pudiera ser causada por la aplicación o utilización de este material o parte del mismo.



[/bymirgomez](https://www.facebook.com/bymirgomez)



[@bymirgomez](https://www.instagram.com/bymirgomez)

[www.bymirgomez.com](http://www.bymirgomez.com)