

{ RESET-DETOX | MENÚ 1 por MARCELA BORTONI }

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Deshebrada en salsa verde + 1/2 aguacate	Licuada rosa o licuado verde	Tinga de pollo con pico de gallo + 1/2 aguacate	Licuada rosa o licuado verde	Cochinita pibil + 1/2 aguacate	Licuada rosa o licuado verde	Pollo en salsa con verduras + 1/2 aguacate
COMIDA	Pescado asado + calabacitas + tomate	Ensalada de pollo + 1/2 aguacate	Camarones al ajo + verduras	Lomo de cerdo + Verduras	Salmón asado + pimientos + cebolla	Pescado a la veracruzana + verduras + 1/2 aguacate	Fajitas de pollo + espárragos
CENA	Ceviche de champiñones	Albóndigas en salsa + verduras	Sopa de tomate + tocino	Ensalada de verduras a la vinagreta	Nopales a la mexicana + carne seca	Verduras asadas	Lomo de atún + pico de gallo + 1/4 de aguacate

ALIMENTOS SIN MEDIDA (SE PUEDE COMER ENTRE COMIDAS A CUALQUIER HORA)

- Ajo
- Alfalfa
- Apio
- Azúcar de dieta stevia
- Canela
- Cebolla
- Cilantro
- Chile (verde o rojo)
- Gelatina Light
- Germinados
- Jícama (remojada en agua 6 horas)
- Jengibre
- Limón
- Nopales (no deshidratados)
- Lechuga
- Mostaza
- Pepino sin semillas
- Salsa casera (no embotellada)
- Tamarindo natural (no pulpa)
- Chicharrón de cerdo libre de canola

- Infusión de té natural
- Tomate
- Zanahoria cruda en trozos (no baby)
- Aderezo vinagre balsámico con aceite de oliva extra virgen.
- Aceite de oliva en atomizador.
- Café de grano (no crema en polvo).
- Nieve de agua ó paletas de agua con Stevia (tamarindo, limón o jamaica).
- Con moderación whisky o vodka con agua mineral.
- Colágeno Hidrolizado
- Germinados
- Jengibre
- Té Rojo o BossTea
- Fresas
- Berries
- Toronja
- Kiwi



VERDURAS LIBRES (Antes de las 6:00pm berenjenas, chicharos y ejotes)

- Acelgas
- Alcachofas
- Berros
- Brócoli
- Berenjenas
- Calabacitas
- Col
- Coliflor
- Chayote
- Champiñones
- Espinacas
- Espárragos
- Flor de calabaza
- Germinados
- Nopales
- Pimientos
- Rabanillos
- Repollo
- Palmito

BLOQUEAN LA BAJA DE PESO Y GENERAN ENFERMEDAD

- Empanizados
- Refrescos
- Frituras
- Enlatados
- Aderezos cremosos y aspartame.
- Acesulfame K y aspartame
- Fructosa (jarabe de maíz)

VERDURAS PROHIBIDAS

- Elote
- Papa
- Zanahoria cocida
- Betabel
- Edamames

TOMAR 2 LITROS DE TÉ

- O bien:
- BossTea
- JamaicaFit, limonada o tamarindo con stevia bien diluida, no concentrada.
- Agua mineral con limón y sal de mar o flor de sal

Licuada rosa o verde:

-Rosa: Fresas congeladas, 1 vaso de agua, 1 medida proteína Fitmingo, 1 cucharada colágeno marino o bovino

-Verde: ½ taza piña, ½ taza pepino libanés, 1 cucharada de colágeno, 1 medida proteína Fitmingo, 1 vaso agua



- nutricionamarcebortoni
- nutricionavanzada
- 81 2607 5900

VINAGRETAS

MEDITERRÁNEA

6 cucharadas aceite de oliva extra virge + 1 cucharada ajo bien picado + 1 puñado de perejil bien picado + 2 cucharadas vinagre de manzana orgánico + flor de sal al gusto.

FRUTOS ROJOS

50 ml de vinagre balsámico + 100 ml de aceite de oliva extra virgen + 1/2 taza de frutos rojos (fresa, frambuesa, moras o zarzamoras) + flor de sal al gusto.

LIBANESA

1 cucharada sopera de tahini + 100 ml de aceite de oliva extra virgen + 30 ml de vinagre de Jerez + 1/2 diente de ajo (opcional) + jugo de 1/2 limón + flor de sal y pimienta negra molida.

BALSÁMICA

6 cucharadas aceite de oliva extra virge + 1 cucharada ajo bien picado + 1 puñado de perejil bien picado + 2 cucharadas vinagre de manzana orgánico + flor de sal al gusto.

ORIENTAL

200 ml de vinagre de arroz + 2 cucharadas de miel de maple + 100 ml de aceite de oliva extra virgen + 1 cucharada de ajo molido + 1 cucharada de tomillo, flor de sal y pimienta negra al gusto.

AGUACATE

1 aguacate triturado + 1 cucharada de jugo de limón + 1/2 taza de aceite de oliva extra virgen + 1/4 taza de vinagre + eneldo y flor de sal al gusto.

**{ PARA BAJAR MÁS RÁPIDO DE PESO, ES NECESARIO
REALIZAR 3 TIEMPOS DE COMIDA AL DÍA
QUE NO PASEN MÁS DE 6 HORAS ENTRE CADA TIEMPO }**



 [nutriciologamarcebortoni](#)
 [nutricionavanzada](#)
 81 2607 5900