Inspírate con esta Guía Alimentaria de 21 Días para el Cambio de Estación

Restaura tu cuerpo en los Equinoccios

STUDIO AUSTRALIA
BARCELONA

The DETOX JOURNEY
A FOOD CLEANSE EXPERIENCE

Es una oportunidad para cambiar hábitos no deseados.

Puedes dejar atrás o cambiar tu relación con cosas como:

- Cafeína
- Azúcar
- Alcohol
- Gluten
- Cigarrillos
-

Este es tu momento para establecer nuevos hábitos, como beber suficiente agua cada día, consumir alimentos nutritivos que alimenten tus células y disfrutar de un buen descanso nocturno.

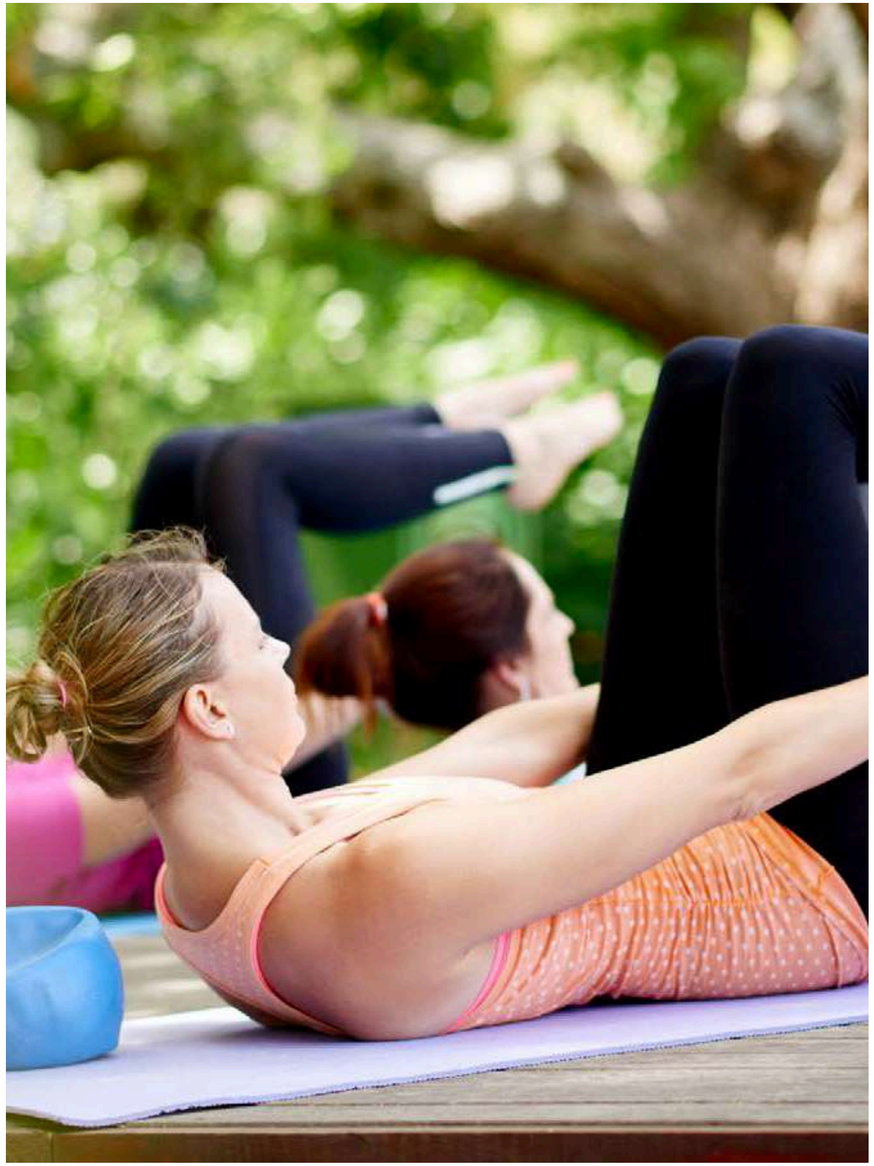
¡Es hora de recuperar tu brillo!

Los hábitos, buenos y malos, influyen en cómo nos relacionamos con nuestros cuerpos y cómo pensamos.

Observar y modificar conscientemente estos hábitos es un desafío, pero uno que puede cambiar tu vida para siempre.

Esta es una oportunidad para aprender a vivir en equilibrio con los alimentos, entender por qué reiniciar tu cuerpo durante los equinoccios es el mejor momento y sentir cómo tu elección de estilo de vida está afectando tu salud.

¡Comencemos a reiniciar tu cuerpo en 21 días!



9 beneficios que obtendrás al restaurar el equilibrio:

1. Mantener un peso ideal para tu cuerpo.
2. Revitalizar tu belleza.
3. Tener una mente más clara y mejor concentración.
4. Piel más clara y rejuvenecida.
5. Disfrutar de un cuerpo que funciona mejor.
6. Mayor energía.
7. Mejor digestión.
8. Mejora de la inmunidad.
9. Cambiar hábitos y adicciones como azúcar, sal, alcohol, comida chatarra, nicotina, etc.

Consideraciones de salud antes de planificar tu reinicio.

Si estás bajo medicación o tienes alguna enfermedad, recomendamos que hables con tu médico antes de comenzar cualquier reinicio, desintoxicación o limpieza.

¿Por qué un reinicio en el cambio de estación?

Cada año, cuando las estaciones cambian de primavera a verano o de otoño a invierno, hay cambios obvios en la naturaleza que nos rodea. ¿Te das cuenta de que estos cambios también influyen en tu cuerpo?

Nuestros cuerpos se adaptan físicamente a las estaciones, al igual que la naturaleza. Estamos sincronizados con estas fluctuaciones.

Primavera: La energía se expande. Al igual que los árboles y plantas que brotan nuevas hojas y flores, necesitamos nutrirnos.

Otoño: La energía se contrae mientras el cuerpo se prepara para proteger los órganos del clima frío. Es momento de conservar.

Comer alimentos estacionales es lo mejor para tu salud, ya que consumes alimentos frescos y naturalmente maduros.

Están en su pico nutricional, con mayores niveles de vitaminas, minerales y antioxidantes.

”

Consejo:

Cuando comes de manera estacional y local, no solo cuidas de tu cuerpo, sino también del planeta. Cultivar alimentos fuera de su temporada natural requiere enormes cantidades de agua y combustibles fósiles, además de las emisiones ambientales derivadas del transporte.

¿Por qué deberías reiniciar tus hábitos de estilo de vida?

La simple realidad es que la mayoría de nuestros estilos de vida están llenos de conservantes y toxinas debido a lo que consideramos la conveniencia y el 'modo' de vida moderno.

Tómate un momento para pensar en los alimentos procesados y los azúcares refinados, el alcohol, la cafeína, el tabaco, los medicamentos recetados o recreativos y los aditivos alimentarios artificiales que podrían estar presentes en tu día a día..

Todos estos tienen un efecto acumulativo en tu salud.

Nuestros cuerpos están programados para funcionar a nivel celular y eliminar estas toxinas y sustancias no deseadas a través de los principales órganos de desintoxicación: el hígado, los riñones, los intestinos, la piel y los pulmones.

Eliminamos toxinas mediante la respiración, la evacuación intestinal, la micción y la transpiración. Pero cuando nuestros cuerpos no pueden eliminar suficientemente estos químicos tóxicos, los almacenamos en nuestra grasa corporal, piel, cabello y en los sistemas gastrointestinal y linfático.

La manera en que el cuerpo mantiene su capacidad de sanarse es a través de la nutrición.

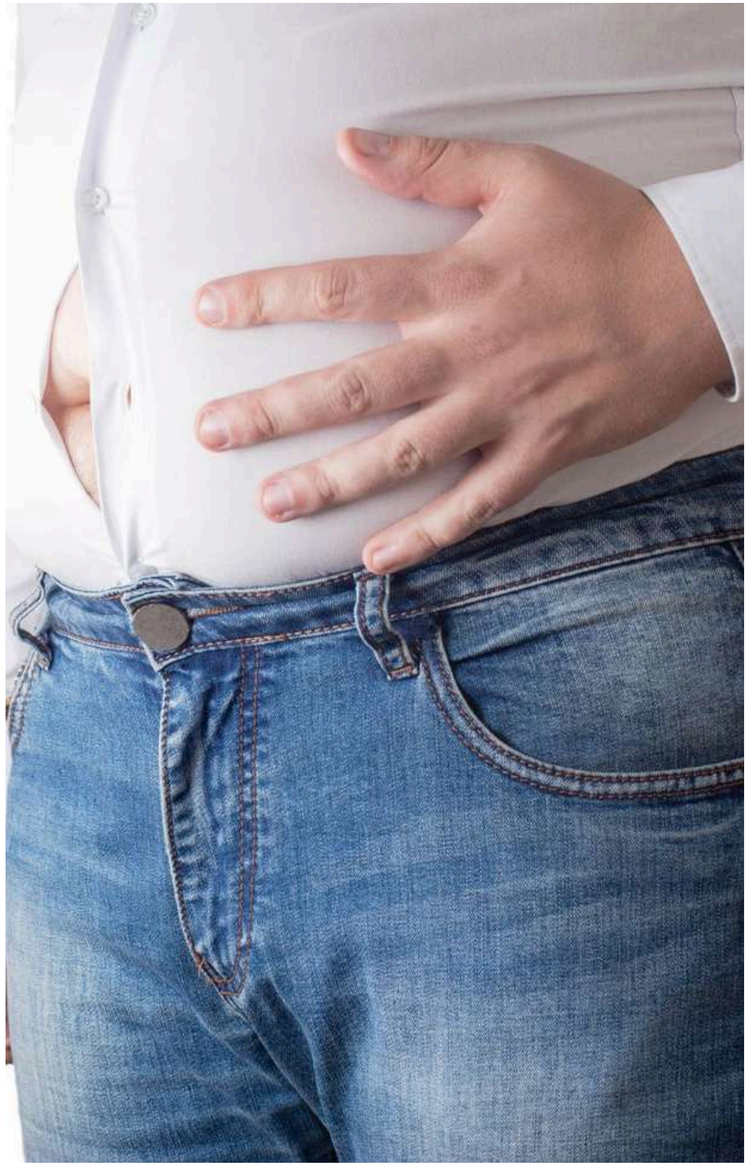
Tan simple como pueda parecer, cuando consumimos cantidades suficientes de alimentos frescos y nutritivos, nuestro cuerpo trabaja eficientemente para repararse y sanarse de forma continua, y obtenemos increíbles beneficios para la salud.

¡La razón perfecta para hacer un reinicio!

20 razones importantes o síntomas por los que podrías querer hacer un reinicio de tu cuerpo:

Si aún no estás convencido, aquí tienes algunos problemas con los que podrías estar lidiando y que se pueden mejorar, cambiar o incluso eliminar con un reinicio:

- Fatiga y niveles bajos de energía
- Consumo diario de alcohol
- Indigestión, hinchazón y reflujo ácido
- Tener sobrepeso o sentirte insatisfecho con tu peso actual
- Antojos, especialmente de azúcar
- Dolores de cabeza frecuentes o migrañas
- Mal aliento o mal olor corporal
- Alergias y problemas de la piel
- Intolerancias alimentarias
- Irritabilidad, cambios de humor o depresión
- Mala alimentación
- Patrones de sueño deficientes
- Dejar de fumar cigarrillos
- Problemas intestinales o estreñimiento
- Infecciones de levadura recurrentes o hongos en los pies
- Náuseas
- Colesterol alto
- Síndrome premenstrual (PMS)
- Consumo regular de cafeína y bebidas procesadas con cafeína
- Dolores artríticos y molestias físicas



“

SENTIR LÁSTIMA POR TI MISMO Y TU CONDICIÓN ACTUAL NO SOLO ES UNA PÉRDIDA DE ENERGÍA, SINO EL PEOR HÁBITO QUE PUEDES TENER

— Dale Carnegie

¿Cómo funciona un reinicio?

Elementos fundamentales de este reinicio de 21 días:

1. Primero, decide por qué quieres hacer este reinicio.

- ¿Qué quieres lograr?
- Una vez que lo hayas pensado, ¡escríbelo!
- Haz que tus metas sean realistas.
- Cree en ti mismo y en tu capacidad para lograrlo.
- ¡Comienza con este plan hoy mismo!

RECUERDA, ¿CÓMO PUEDES ALCANZAR UNA META SI NO ENTIENDES CUÁL ES?

2. Prepárate para tu reinicio

- **Elige una fecha y despeja tu agenda**

Para tener éxito en un reinicio, necesitas un plan. Elegir una fecha y estar preparado es el primer paso.

Dedica este tiempo a ti mismo, despeja tu agenda y márcalo en tu calendario o diario.

Pide apoyo a tus amigos y familiares

- **Comunícales que necesitas su apoyo durante estas semanas.**

Encuentra un aliado o invita a tus amigos y familiares a unirse al reinicio contigo

Siempre es más fácil reiniciar con un amigo o pareja. Tener a alguien con quien compartir el proceso y los sacrificios es un gran apoyo, y hace que el camino sea mucho más llevadero y divertido.

- **Limpia tu despensa y nevera**

Es muy difícil hacer un reinicio si tienes alimentos que no deberías consumir en la nevera o los armarios.

Si puedes, elimina esos productos de tu hogar. Es mejor no tener la tentación cerca.

3. Lleva un diario

Con demasiada facilidad olvidamos nuestras experiencias, incluidas las emociones y desafíos que las acompañan, una vez que han pasado. Llevar un diario de lo que comes y bebes cada día, cuánto agua consumes, cómo te sientes y cómo reacciona tu cuerpo a medida que avanzas en cada etapa de este reinicio es una herramienta increíble.
Te brinda la oportunidad de reflexionar sobre el proceso del reinicio y monitorear cuánto cambian tu cuerpo y mente con el tiempo.

4. Alimentos no permitidos durante tu reinicio:

- **CARNE**

Carne roja, pollo, pavo, otras aves y cualquier producto cárnico como salchichas, hamburguesas y patés.

- **LÁCTEOS**

Leche, quesos, huevos (este reinicio permite consumir claras de huevo y yogur de leche de cabra), crema, mantequilla y margarina.

- **TRIGO Y GLUTEN**

Pan, croissants, cereales de desayuno, pasteles, galletas, tartas, hojaldres, pasta de trigo, arroz blanco o refinado.

- **TODOS LOS SNACKS SALADOS Y PATATAS FRITAS**

Incluidos los frutos secos salados.

- **AZÚCAR**

Chocolate, dulces, mermeladas y azúcar.

- **ALIMENTOS PROCESADOS**

Todas las comidas preparadas, salsas listas para usar y comida para llevar.

- **SIN CAFEÍNA**

Café y té, incluido el té verde.

- **ADEREZOS**

Todas las salsas, encurtidos, aderezos para ensaladas ya preparados y mayonesa.

- **SAL**

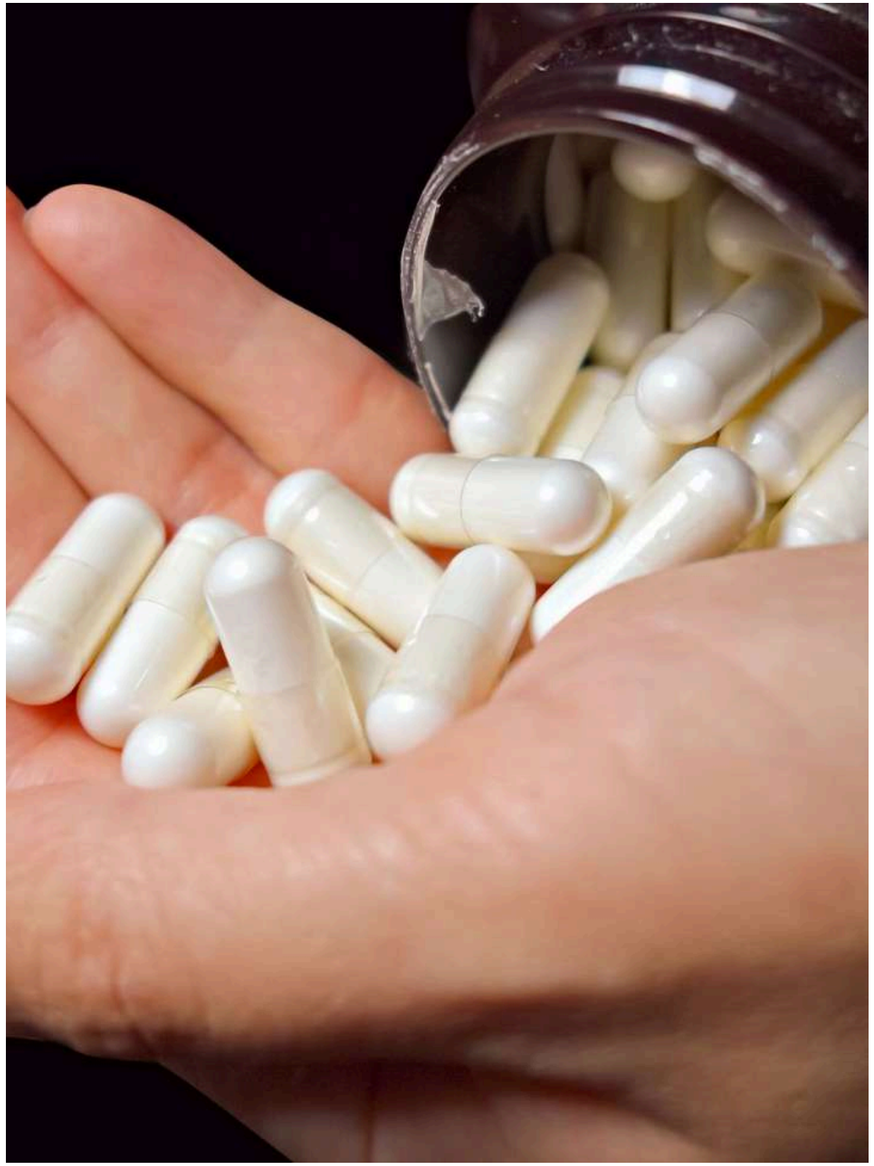
Excepto sal marina o sal vegetal.

- **BEBIDAS**

Refrescos, incluidas las versiones dietéticas.

5. Hábitos no permitidos durante tu reinicio:

- **SIN ALCOHOL**
- **SIN CIGARRILLOS, VAPEO O PUROS**
- **SIN DROGAS RECREATIVAS**



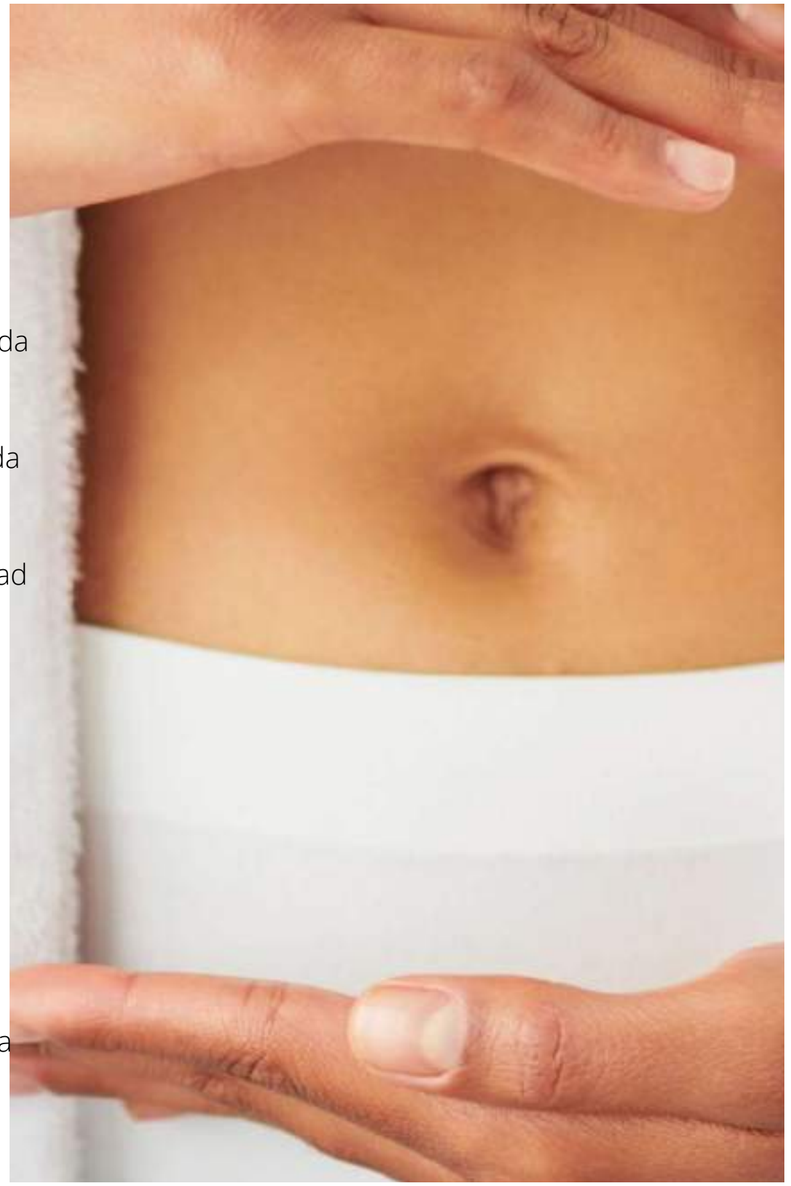
6. Suplementos: Probióticos para tu microbioma

Los probióticos son microorganismos vivos que están presentes de forma natural en el tracto digestivo y la vagina.
Se consideran beneficiosos y a menudo se les llama bacterias ‘amigables’.
Las formas en que se cree que promueven la salud incluyen:

- Suprimir el crecimiento de bacterias potencialmente dañinas.
- Mejorar la función del sistema inmunológico.
- Fortalecer la barrera protectora del tracto digestivo.
- Ayudar en la producción de vitamina K.

Dado que vamos a reiniciar tu cuerpo, incluido tu sistema digestivo, es importante apoyar tu microbioma con probióticos.

7. Cómo elegir los mejores probióticos para ti



Hay muchos productos para elegir, así que es importante tomarte un momento para encontrar el mejor suplemento para tu cuerpo.

1**, Asegúrate de que sean seguros para ti**

Si tienes condiciones de salud graves o problemas con tu sistema inmunológico, consulta a tu médico para obtener su recomendación.

2. **Opta por calidad**

Los probióticos no siempre son verificados para garantizar su calidad, por lo que es importante elegir una marca recomendada por tu farmacéutico homeopático, naturópata o especialista en salud de confianza.

3. **Elige los tipos adecuados**

Consulta a un especialista sobre los tipos de bacterias que necesita tu cuerpo. Hay tres tipos principales de probióticos, y cada uno tiene beneficios específicos para la salud intestinal.

4. **Cuenta las Unidades Formadoras de Colonias (CFU)**

Las CFU indican cuántas bacterias vivas o células viables contiene cada dosis. Dependiendo de lo que desees tratar, la cantidad puede variar. La mayoría de los suplementos probióticos contienen de 1 a 10 mil millones de CFU por dosis.

5. **Verifica la dosis**

Asegúrate de entender cuánta cantidad necesitas tomar para obtener los beneficios esperados.

6. **Comprende cómo almacenarlos**

Las fórmulas secadas con calor deben almacenarse en el refrigerador, mientras que las fórmulas liofilizadas suelen tolerar la temperatura ambiente. Revisa las instrucciones de almacenamiento del producto.

7**. Asegúrate de los ingredientes**

Si eres alérgico a la leche o la soja, verifica que no estén presentes en el suplemento.

8. **Revisa la fecha de caducidad**

Asegúrate de que el producto esté dentro de su vida útil para garantizar su eficacia.

9. **Dale un mes**

Todos somos diferentes y tenemos un microbioma único. No todos los probióticos serán adecuados para tu intestino. Prueba un curso durante un mes y, si no notas beneficios, considera cambiar a otro producto.

Tomarte el tiempo para elegir el probiótico adecuado puede marcar una gran diferencia en tu bienestar general.

IMPORTANTE: Existen enfermedades o condiciones que pueden causar aumento de peso, así como otras que están asociadas con dificultades para ganar peso.

Si tienes alguno de estos problemas, es importante que entiendas que este reinicio no debería causarte ningún daño. Sin embargo, debes hablar con tu médico o especialista antes de comenzar y adaptar el programa según sea necesario.

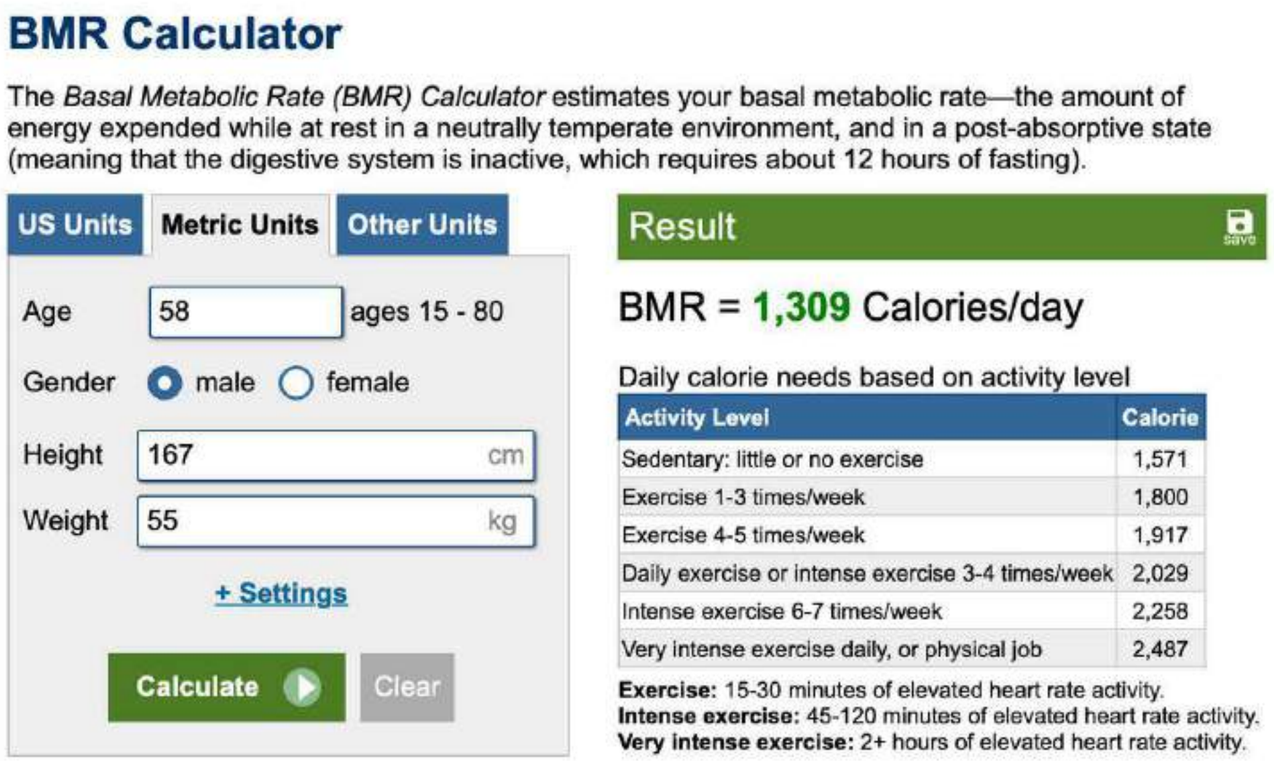
8. Entendiendo las calorías para alcanzar tus objetivos

Todos tenemos una cantidad mínima de calorías que nuestro cuerpo quema para mantener las funciones básicas de la vida.

Es la cantidad de energía que gastarías si estuvieras en estado de reposo en un ambiente templado.

Si comprendes cuál es esa cantidad de calorías para tu cuerpo, puedes usarla como base para determinar la cantidad de calorías que necesitas consumir, sumando el ejercicio y las actividades diarias, para ganar, mantener o perder peso mientras realizas tu reinicio.

Tómate un momento para calcular tu tasa metabólica basal (TMB) con el enlace al calculador que encontrarás a continuación y ajusta los menús para adaptarlos a tus necesidades.



Check your basal metabolic rate here:
https://www.calculator.net/bmr-calculator.html?ctype=metric&cage=58&csex=f&cheightfeet=5&cheightinch=10&cpound=160&cheightmeter=167&ckg=55&cmop=0&coutunit=c&cformula=m&cfatpct=20&x=55&y=1

¿Por qué? Porque permite que tu hígado y otros órganos principales "descansen" del intenso proceso de la digestión, dando al cuerpo la oportunidad de reparar tejidos y células, y eliminar toxinas y desechos.
Para que este proceso sea eficiente, ¡debemos alimentar el cuerpo con una buena cantidad de alimentos crudos y nutritivos!

Comenzamos el reinicio de 21 días con un ¡Limpieza de 3 días con alimentos crudos!

9. Limpieza de 3 Días con Alimentos Crudos

Este menú está basado en 1500 calorías.

ISi deseas perder peso y tu Tasa Metabólica Basal (TMB) está alrededor de 1500 calorías, ¡siguiendo este menú verás resultados!

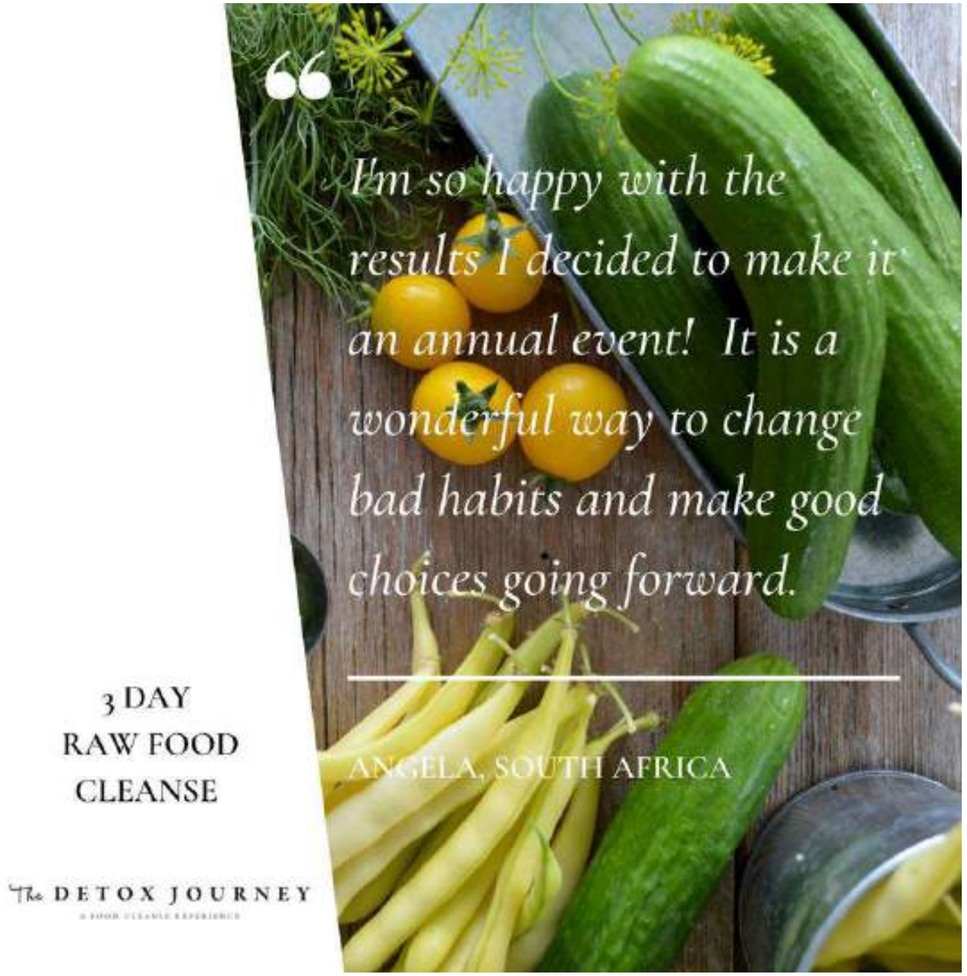
Por otro lado, si deseas mantener tu peso o ganarlo, necesitarás aumentar la cantidad de calorías para asegurarte de que la energía que tu cuerpo requiere sea suficiente.

Por ejemplo:

TMB = 1,605 calorías/día

Necesidades calóricas diarias según el nivel de actividad:

Nivel de Actividad	Calorías Diarias
Sedentario (poco o ningún ejercicio)	1,571 calorías
Ejercicio 1-3 veces por semana	1,800 calorías
Ejercicio 4-5 veces por semana	1,917 calorías
Ejercicio diario o intenso 3-4 veces por semana	2,029 calorías
Ejercicio intenso 6-7 veces por semana	2,258 calorías
Ejercicio muy intenso diario o trabajo físico	2,487 calorías



Ejercicio: 15-30 minutos de actividad con ritmo cardíaco elevado.
Ejercicio intenso: 45-120 minutos de actividad con ritmo cardíaco elevado.
Ejercicio muy intenso: Más de 2 horas de actividad con ritmo cardíaco elevado.

¿Qué son los alimentos crudos?

Definamos qué son los alimentos crudos.

El principio detrás del movimiento de alimentos "enteros y crudos" es que los alimentos de origen vegetal que consumimos no deben cocinarse por encima de 45 °C o 115 °F.

Esto permite que las enzimas vivas contenidas en los alimentos ayuden a nuestro cuerpo a procesarlos.

¡Los alimentos crudos son como un tónico para nuestro cuerpo!

MENÚ DÍA 1 | 1500 calorías | Planificador de Reinicio de 21 Días

DESAYUNO
Batido verde (2-3 tazas) (para 2 personas):
- 1 taza de jugo de manzana orgánico
- 1 taza de espinacas (compactadas)
- 3 ramas de apio
- 1 manzana mediana
- 1/2 taza de agua

Calorías totales del plato: 260 (130 calorías por persona)

MERIENDA DE LA MAÑANA (1 persona)
- 1 zanahoria pequeña
- 21 avellanas

Calorías: 199

ALMUERZO
Ensalada de aguacate (para 2 personas):
- 2 tazas de lechuga rallada
- 1 aguacate mediano
- 3 ramas de apio picadas
- 1/2 bulbo de hinojo
- 1/2 taza de alfalfa
- 1 cucharada de cebollino picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Jugo de 1/2 limón
- Espolvorear con 1 cucharada de semillas de girasol y 1 cucharada de piñones

Calorías totales del plato: 500 (250 calorías por persona)

MERIENDA DE LA TARDE
- 1 vaso de jugo de manzana
- 23 almendras
- 1 dátil medjool

Calorías: 350

MENÚ DÍA 1 | 1500 calorías | Planificador de Reinicio de 21 Días

CENA

Sopa de miso (1 persona):

- 1 cucharada de miso
- 10 hojas de espinaca
- 4 champiñones, en rodajas finas
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de cilantro picado

Calorías: 82

Ensalada de col (Ensalada de col morada) (2 personas):

- 1 calabacín pequeño, rallado
- 1 zanahoria mediana, rallada
- 2 tazas de col morada, rallada
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- (Sazonar con Herbamare y pimienta negra al gusto)

Calorías (total): 131 (65.5 por persona)

Aguacates aderezados (1 persona):

- 1/2 aguacate mediano
- 1 cucharada de cebollino picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 tomate cherry, picado

Calorías: 183

POSTRE (1 persona):

- 1 taza de fresas cortadas por la mitad
- 1 taza de yogur de leche de cabra
- 1 cucharada de miel

Calorías: 258

MENÚ DÍA 2 | 1500 calorías | Planificador de Reinicio de 21 Días

DESAYUNO

Batido verde (2-3 tazas) (para 2 personas):

- 1 taza de jugo de manzana orgánico
- 1 taza de espinacas (compactadas)
- 3 ramas de apio
- 1 manzana mediana
- 1/2 taza de agua

Calorías: 216

MERIENDA DE LA MAÑANA (1 persona):

- 1 plátano pequeño
- 1 cucharada de miel
- 21 avellanas

Calorías: 332

ALMUERZO

Wraps de lechuga:

- 2 zanahorias pequeñas, ralladas
- 1 pepino pequeño, finamente rebanado
- 4 champiñones, en rodajas
- 1/4 de aguacate
- 2 hojas grandes de lechuga iceberg
- 1/4 de cucharadita de vinagre balsámico
- 1 cucharada de cebollino picado
- 12 aceitunas

Calorías: 273

MERIENDA DE LA TARDE

- 1 vaso de jugo de manzana
- 23 almendras

Calorías: 284

MENÚ DÍA 2 | 1500 calorías | Planificador de Reinicio de 21 Días

CENA

Pasta de verduras (para 2 personas):

- 2 calabacines pequeños en espirales (con un espiralizador de vegetales)

Salsa:

- 4 tomates cherry
- 1 tomate mediano, picado
- 10 aceitunas
- 1/4 de diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 tazas de espinacas
- 1 cucharada de cebollino picado
- 2 cucharadas de pimiento rojo picado

Calorías totales del plato: 137 (68.5 por persona)

Ensalada de hinojo (1 persona):

- 1 bulbo de hinojo
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Calorías: 52

ENSALADA DE RÚCULA Y PERA (para 2 personas):

- 3 tazas de rúcula
- 2 peras verdes pequeñas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de vinagre balsámico

Calorías totales del plato: 292 (146 por persona)

POSTRE (para 2 personas):

- 1 taza de frambuesas
- 1 taza de fresas cortadas por la mitad
- 1 taza de yogur de leche de cabra
- 1/2 cucharada de miel

Calorías totales del plato: 290 (145 por persona)

Consumo diario de agua: 8 vasos

MENÚ DÍA 3 | 1500 calorías | Planificador de Reinicio de 21 Días

DESAYUNO

Batido verde (2-3 tazas) (para 2 personas):

- 1 taza de jugo de manzana orgánico
- 1 taza de espinacas (compactadas)
- 3 ramas de apio
- 1 manzana mediana
- 1/2 taza de agua

Calorías: 216

MERIENDA DE LA MAÑANA (1 persona):

- 1 bulbo de hinojo
- 23 almendras

Calorías: 204

ALMUERZO

Ensalada (1 persona):

- 2 tazas de lechuga
- 1/2 zanahoria pequeña, en rodajas
- 10 aceitunas
- 1 pepino pequeño
- 1/2 tomate pequeño
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharada de vinagre balsámico
- 1/4 de aguacate

Calorías: 259

MERIENDA DE LA TARDE

- 1 plátano pequeño
- 1 cucharada de miel
- 21 avellanas

Calorías: 288

MENÚ DÍA 3 | 1500 calorías | Planificador de Reinicio de 21 Días

CENA

Sopa de miso (1 persona):

- 1 cucharada de miso
- 10 hojas de espinaca
- 4 champiñones, en rodajas finas
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de cilantro picado

Calorías: 102

Ensalada de tomate (1 persona):

- 1 tomate mediano
- 1 aguacate mediano
- 1 rodaja de cebolla roja
- 1 pepino pequeño (sin piel)
- 8 hojas de albahaca, en tiras
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de vinagre balsámico

Calorías: 369

POSTRE (1 persona):

- 1 taza de fresas cortadas por la mitad
- 1/2 cucharada de miel

Calorías: 76

Consumo diario de agua: 8 vasos

”

CUANDO SIENTAS GANAS DE RENDIRTE, PREGÚNTATE POR QUÉ EMPEZASTE.

The DETOX JOURNEY

10. Menús de Mantenimiento

21 Day Reset Planner | Menús de Mantenimiento | Días 4 al 21

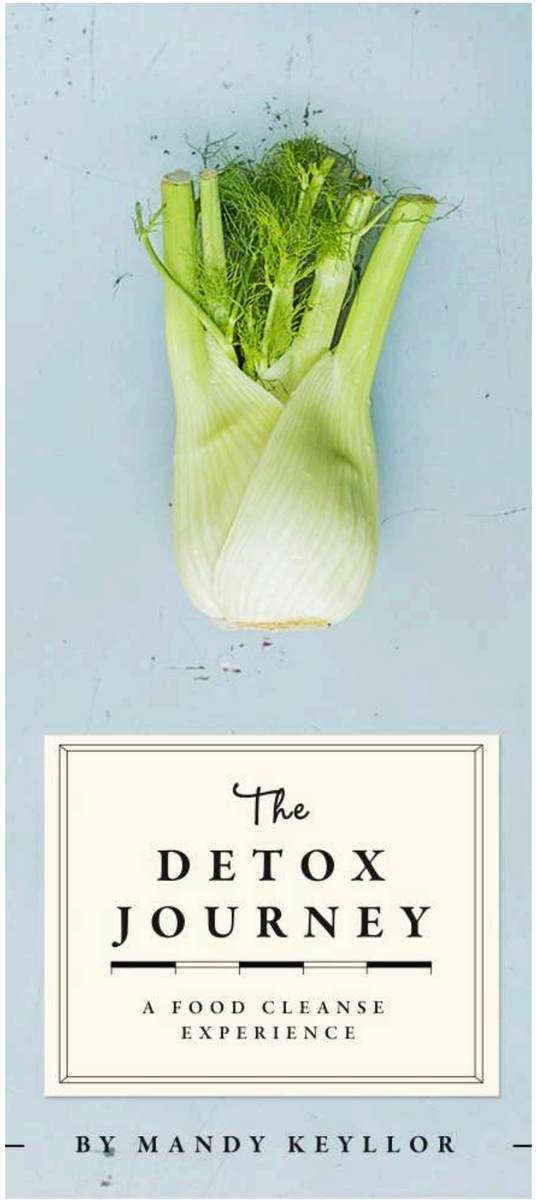
Los planes alimenticios diarios están basados en aproximadamente 1800 calorías por día.

CLAVE:

- Recetas en azul del ebook The Detox Journey ebook. Obtén el programa completo de 14 días de desintoxicación clásica y más de 30 recetas por solo 9,90 €.
- ¡Recetas en verde a continuación!

NOTAS:

- Esta es una guía para que sigas durante tus semanas de mantenimiento con comidas sugeridas.
- Puedes usar cualquiera de las opciones a tu discreción.
- Repite, mezcla y sustituye según tu día o estilo de vida.
- Recomendamos, para obtener resultados, que intentes hacer ejercicio 6 días a la semana.



Try our Barre Pilates and fitness classes on the Studio Australia Barcelona YouTube channel!

LINK: https://www.youtube.com/playlist?list=PLE3xrt5yjUBaY3_iXOWb72c1DHqipuBWB

Planificador de Reinicio de 21 Días | Días 4 - 10

Dias 4 - 10

NOTA: AL LEVANTARSE: AGUA CALIENTE CON LIMÓN + DISPARO DE JENGIBRE

Comida	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
Desayuno	Batido verde de Mandy	1/2 taza de avena cruda + 1 taza de yogur de leche de cabra + 1 cda de semillas y bayas	Tortilla de claras de huevo	Batido verde de Mandy	Tortilla de claras de huevo	1/2 taza de avena cruda + 1 taza de yogur de leche de cabra + 1 cda de semillas y bayas	Tortilla de claras de huevo
Snack	1 dátil Medjool + 23 almendras	1 manzana verde	4 cdas colmadas de semillas de girasol	1 zanahoria + 23 almendras	1 plátano	1 bulbo de hinojo grande con Herbamare	2 dátiles Medjool
Almuerzo	2 crackers de centeno con 1/2 aguacate y tomate + sal Herbamare	Guacamole con bastones de zanahoria y apio	Ensalada de remolacha en pan de centeno	Plato de hinojo, nueces y aguacate	Plato de aperitivos	Wraps de lechuga	Ensalada de sandía y 21 avellanas
Snack	Como arriba	Como arriba	Como arriba	Como arriba	Como arriba	Como arriba	Como arriba
Cena	Salteado de albahaca	Sopa de fideos con jengibre	Chili de frijoles blancos y quinoa	Pastelitos de pescado picantes	Sopa de vegetales asados	Pescado al horno con ensalada verde	Sopa tailandesa cruda
Postre	1 taza de yogur de leche de cabra, 1 cda miel + 1/2 taza de arándanos	1 trufa de cacao crudo	Plato de frutas con bayas y sandía	1 manzana al horno con canela, pasas y miel + 1/2 taza de yogur de leche de cabra	1 trufa de cacao crudo	Plato de frutas con bayas y sandía	1 manzana al horno con canela, pasas y miel + 1/2 taza de yogur de leche de cabra

Ejercicio	60 min Barre Pilates, caminata o cardio	60 min Barre Pilates, caminata o cardio	60 min Barre Pilates, caminata o cardio	Día de descanso	Barre Pilates, caminata o cardio	60 min Barre Pilates, caminata o cardio	60 min Barre Pilates, caminata o cardio

Planificador de Reinicio de 21 Días | Días 11 -17

NOTA: AL LEVANTARSE: AGUA CALIENTE CON LIMÓN + DISPARO DE JENGIBRE

Dias 11 - 17

Comida	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
Desayuno	1/2 taza de avena cruda + 1 taza de yogur de leche de cabra + 1 cda de semillas y bayas	Batido verde de Mandy	Tortilla de claras de huevo	Batido verde de Mandy	Tortilla de claras de huevo	1/2 taza de avena cruda + 1 taza de yogur de leche de cabra + 1 cda de semillas y bayas	Tortilla de claras de huevo
Snack	1 dátil Medjool + 23 almendras	2 kiwi	4 cdas colmadas de semillas de girasol	1 zanahoria + 23 almendras	1 plátano	1 bulbo de hinojo grande con Herbamare	2 dátiles Medjool
Almuerzo	2 crackers de centeno con 1/2 aguacate y tomate + sal Herbamare	Guacamole con bastones de zanahoria y apio	2 crackers de centeno + 100 g de atún en lata + pepino, cebollino	Tortilla de claras de huevo con champiñones y espinacas	Plato de aperitivos	Wraps de lechuga	2 crackers de centeno con 200 gramos de queso cottage
Snack	Como arriba	Como arriba	Como arriba	Como arriba	Como arriba	Como arriba	Como arriba
Cena	1 hamburguesa vegetal con una ensalada verde grande	Sopa de calabaza moscada	Chili de frijoles blancos y quinoa	Filetes de coliflor asada con guisantes verdes y champiñones	Sopa de vegetales asados	Pescado al horno con ensalada verde	Verduras mixtas con coco y arroz integral
Postre	1 taza de yogur de leche de cabra, 1 cda miel + 1/2 taza de arándanos	2 dátiles Medjool	Plato de frutas con bayas y sandía	1 taza de yogur de leche de cabra con 1/2 taza de puré de manzana	2 dátiles Medjool	1 taza de yogur de leche de cabra, 1 cucharadita de miel + 1/2 taza de arándanos	1 taza de yogur de leche de cabra con 1/2 taza de puré de manzana
Ejercicio	60 min Barre Pilates, caminata o cardio	60 min Barre Pilates, caminata o cardio	60 min Barre Pilates, caminata o cardio	Día de descanso	Barre Pilates, caminata o cardio	60 min Barre Pilates, caminata o cardio	60 min Barre Pilates, caminata o cardio

Dias 18 - 21

Planificador de Reinicio de 21 Días | Días 18 - 21

NOTA: AL LEVANTARSE: AGUA CALIENTE CON LIMÓN + DISPARO DE JENGIBRE

Comida	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
Desayuno	1/2 taza de avena cruda + 1 taza de yogur de leche de cabra + 1 cda de semillas y bayas	Batido verde de Mandy	Tortilla de claras de huevo	1/2 taza de avena cruda + 1 taza de yogur de leche de cabra + 1 cda de semillas y bayas
Snack	1 dátil Medjool + 23 almendras	2 kiwi	4 cdas colmadas de semillas de girasol	1 zanahoria + 23 almendras
Almuerzo	2 crackers de centeno con 1/2 aguacate y tomate + sal Herbamare	Guacamole con bastones de zanahoria y apio	Ensalada de remolacha en pan de centeno	Plato de hinojo, nueces y aguacate
Snack	Como arriba	Como arriba	Como arriba	Como arriba
Cena	Hamburguesas de remolacha y quinoa con una ensalada verde grande (¡sin pan de pita!)	Sopa de miso desintoxicante	Salteado de albahaca con arroz salvaje o arroz integral	Filetes de coliflor asada con guisantes verdes y champiñones
Postre	Plato de frutas con bayas y melón	2 dátiles Medjool	Plato de frutas con bayas y sandía	1 taza de yogur de leche de cabra con 1/2 taza de puré de manzana
Ejercicio	60 min Barre Pilates, caminata o cardio	60 min Barre Pilates, caminata o cardio	60 min Barre Pilates, caminata o cardio	Día de descanso

11. Planificador de Reinicio de 21 Días | Recetas Extra

Shot de Jengibre Matutino

Potenciador de Inmunidad con Jengibre

Ingredientes

1 litro de agua
500 g de raíz de jengibre, lavada y cortada en trozos pequeños
1 rama de canela (5-6 cm de largo)
Jugo de 1 limón fresco

Preparación

Lleva el agua a ebullición.
Añade los ingredientes.
Cubre la olla con una tapa.
Deja hervir a fuego lento durante 15-20 minutos.
Retira los ingredientes y conserva el líquido.
Guárdalo en un recipiente de vidrio en el refrigerador por hasta 10 días.

Bebe un shot de 40-50 ml con el estómago vacío cada mañana.

STUDIO AUSTRALIA
BARCELONA

Chili de Frijoles Blancos y Quinoa

The DETOX JOURNEY

A FOOD CLEANSE EXPERIENCE

Chili de Frijoles Blancos y Quinoa

Ingredientes

- 100 gramos de frijoles blancos orgánicos, enjuagados (puedes usar frijoles rojos si lo prefieres, bajos en sodio)
- 1/4 taza de quinoa, sin cocinar, enjuagada
- 1 taza de caldo de verduras (orgánico)
- 1/4 de lata de tomates orgánicos en cubos
- 1/4 de bandeja (250 g) de tomates cherry
- 1 cucharada de cilantro fresco, picado
- 1/4 de chile verde grande, finamente picado
- 1 cucharadita de ajo triturado
- 1/4 de pimiento verde, picado
- 1/4 de cebolla mediana, picada en cubos
- 1/4 cucharadita de polvo de chile
- 1/4 cucharadita de polvo de comino
- Pimienta negra molida y sal marina al gusto

Método

Coloca todos los ingredientes en una cacerola grande. Enciende el fuego a medio/alto y lleva a ebullición. Luego, cubre y deja hervir a fuego lento durante aproximadamente una hora.

Pastelitos de Pescado Picantes

Pastelitos de Pescado Picantes

Ingredientes

400 gramos de pescado blanco cocido
1 cucharada de pasta de curry verde
1/2 taza de edamame cocido
2 hojas de lima kaffir secas (remojadas durante 10 minutos y finamente cortadas)
2 cucharadas de hojas y raíces de cilantro fresco finamente picadas
1 huevo, ligeramente batido
1 cucharadita de azúcar de coco
Una pizca de sal
Aceite vegetal

Preparación

Si estás usando edamame congelado, colócalo en un tazón poco profundo con agua caliente y déjalo descongelar durante 10 minutos.
Una vez descongelado, escurre y corta en cuartos.
Amasa todos los ingredientes con las manos hasta que la mezcla se compacte.
Forma 4 hamburguesas de tamaño uniforme.
Fríe en una sartén pequeña o wok, una a la vez, volteándolas hasta que estén doradas.
Rinde 2 porciones.
Disfrútalas con una ensalada de lechuga, pepino, tomate, cilantro y un aderezo tailandés.

STUDIO AUSTRALIA
BARCELONA

Sopa Tailandesa Cruda

Sopa Tailandesa Cruda

Ingredientes

Caldo de la Sopa
1 lata de 400 ml de leche de coco orgánica
2 tazas de agua de coco
1 cucharada de néctar de agave
1/2 cucharadita de pasta de curry rojo tailandés
1 diente de ajo, picado
1 cebolleta, en rodajas finas
2 cucharaditas de jugo de lima fresco
1/2 cucharadita de ralladura de lima
4 cucharaditas de miso blanco
2 cucharaditas de tamari
1/2 cucharadita de sal del Himalaya
1 cucharada de jengibre fresco rallado

Verduras
1/2 taza de brócoli, cortado en juliana
1/2 taza de pimiento rojo, cortado en juliana
1/2 taza de guisantes frescos
1/2 taza de bok choy, cortado en tiras finas
1/4 taza de hojas de cilantro, picadas
1/4 taza de zanahorias, cortadas en juliana
1 cebolleta, cortada en juliana (para decorar)

STUDIO AUSTRALIA
BARCELONA

Preparación

1. Coloca todos los ingredientes para el caldo en una licuadora y procésalos hasta obtener una mezcla suave.
2. Coloca un buen puñado de brotes de soja frescos en un tazón, vierte la sopa sobre ellos y decora con las cebolletas cortadas en juliana.

Sopa de Verduras Asadas al Horno

The DETOX JOURNEY

A FOOD CLEANSE EXPERIENCE

Sopa de Verduras Asadas al Horno

Ingredientes

1/2 bulbo de hinojo
1 remolacha mediana
1/2 taza de calabaza moscada
1 zanahoria pequeña
1/4 de cebolla roja mediana
1/2 diente de ajo
1/2 litro de caldo de verduras orgánico
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal marina y pimienta negra al gusto

Preparación

Prepara las verduras. Corta la cebolla en cuartos, las zanahorias por la mitad y el resto de las verduras en trozos de tamaño uniforme para que se cocinen de manera pareja.
Coloca todos los ingredientes en una bandeja para horno y cúbrelos con aceite de oliva. Sazona con sal marina y pimienta negra molida.
Asa en el horno durante unos 45 minutos a temperatura media.
Una vez que las verduras estén asadas, combínalas con el caldo de verduras orgánico y licúa hasta obtener una textura suave. Ajusta la sazón si es necesario. Lleva nuevamente a ebullición durante 2-3 minutos.
Sirve con una rebanada de pan de centeno.

Sopa de Calabaza Moscada

Sopa de calabaza moscada

Ingredientes

1 calabaza moscada
1 lata de leche de coco
Sal marina y pimienta negra recién molida al gusto
Hierbas frescas: perejil, cilantro, cebollino

Preparación

Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
Asa la calabaza pelada y sin semillas hasta que esté tierna.
Coloca la calabaza cocida en una cacerola y añade aproximadamente 3/4 de una lata de leche de coco.
Comienza a triturar la calabaza con un machacador de papas a fuego bajo. NOTA: También puedes hacer esto en una licuadora, pero ten cuidado si la calabaza aún está caliente.
Una vez que todo esté triturado, ajusta la consistencia añadiendo más leche de coco si es necesario. Sazona con sal y pimienta al gusto.
Decora con hierbas frescas y semillas de calabaza tostadas.

STUDIO AUSTRALIA
BARCELONA

Filetes de Coliflor con Alcaparras

Filetes de coliflor con alcaparras

Ingredientes

1 coliflor mediana, hojas y tallo recortados
aceite de oliva
2 cucharadas de alcaparras
2 cucharadas de vinagre de vino tinto
2 cucharadas de perejil picado

Preparación

Corta 2 rebanadas gruesas del centro de la coliflor. (Si solo quieres los filetes, hazlo de esta manera; personalmente, ¡yo uso toda la coliflor!). Unta ambos lados con aceite, sazona bien y colócalos en una bandeja para hornear. Asa a la parrilla a fuego alto hasta que la coliflor comience a dorarse. Voltea y haz lo mismo por el otro lado, luego baja el fuego y asa hasta que esté tierna.
Mientras tanto, calienta un poco de aceite de oliva en una sartén pequeña y añade las alcaparras. Fríelas hasta que empiecen a ponerse crujientes. Agrega el vinagre y el perejil, retira la sartén del fuego y sazona al gusto.
Sirve la coliflor con la salsa de alcaparras.

STUDIO AUSTRALIA
BARCELONA

Hamburguesas de Remolacha y Quinoa

The DETOX JOURNEY

A FOOD CLEANSE EXPERIENCE

Hamburguesas de Remolacha y Quinoa

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de cebolla, finamente picada
1 cucharadita de semillas de hinojo
1 taza de quinoa cocida
2 remolachas (500 g), peladas y ralladas
2 cucharadas de eneldo fresco, picado
2 claras de huevo, batidas
1/2 taza (65 g) de harina de trigo sarraceno
Sal marina y pimienta negra recién molida al gusto
1 aguacate grande
1 cucharada de jugo de limón
Hojas de lechuga, lavadas
Rodajas de tomate maduro
4 pitas integrales, tostadas y cortadas por la mitad

Preparación

Calienta la mitad del aceite en una sartén pequeña a fuego alto. Añade la cebolla y las semillas de hinojo y cocina durante 4-5 minutos o hasta que estén tiernas. Coloca la mezcla de cebolla, la quinoa, la remolacha, el eneldo, el huevo, la harina, la sal y la pimienta en un procesador de alimentos y pulsa hasta que estén justo combinados. Forma 4 hamburguesas.
Coloca el aguacate y el jugo de limón en un tazón pequeño y aplasta con un tenedor hasta que estén bien mezclados.
Calienta el aceite restante en una sartén grande antiadherente a fuego medio.
Añade las hamburguesas y cocina durante 3-4 minutos por cada lado o hasta que estén doradas.
Divide la mezcla de aguacate entre los panes. Coloca en la base las hojas de lechuga, las hamburguesas y el tomate. Cubre con la parte superior de las pitas y sirve con encurtidos si lo deseas. ¡Disfruta!

“

¡SI ERES LO SUFICIENTEMENTE VALIENTE PARA COMENZAR, ERES LO SUFICIENTEMENTE FUERTE PARA TERMINAR!

— Gary Ryan Blair

Studio Australia Barcelona
WhatsApp. +34 649347392
E. info@studioaustraliabarcelona.com

STUDIO AUSTRALIA
BARCELONA

The DETOX JOURNEY
A FOOD CLEANSE EXPERIENCE