



# DÉTOX Fertilidad

Por Eva Jordá para SanaTuVida Coaching



DÉTOX  
Fertilidad



## DÉTOX FERTILIDAD

Programa de 7 días depurativos para aumentar la fertilidad

Junio 2019

Creado por Eva Jordá para SanaTuVida Coaching

Imágenes: Unsplash / SanaTuVida Coaching

[www.sanatuvidacoaching.com](http://www.sanatuvidacoaching.com) / [info@sanatuvidacoaching.com](mailto:info@sanatuvidacoaching.com)

SanaTuVida Coaching 2019 / Eva Jordá, 2019

Este ebook es propiedad completa de la autora Eva Jordá. Queda rigurosamente prohibido, bajo sanción establecida por las leyes que amparan y protegen los derechos de autor, la reproducción total o parcial de todo el material contenido en este ebook, por cualquier método o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, sin consentimiento de su autora, que no sea para uso personal y no público.



BIENVENIDA AL DÉTOX FERTILIDAD!

## 10 días para limpiarte y aumentar tu fertilidad...

Hola!

Soy Eva Jordá, creadora de SanaTuVida Coaching y directora de su escuela online con la Certificación de EXPERTO EN DÉTOX.

He realizado este programa para guiarte a través de este plan de 7 días para que elimines tóxicos y toxinas, aumente tu energía, refuerces tu salud y equilibres tus sistemas, especialmente el hormonal y el reproductor. Pero lo especial de este plan de nutrición es que, además, aprenderás hábitos saludables y cocinarás recetas creadas con alimentos que potenciarán tus órganos reproductores, aumentarán tu pasión y tu amor por tí.

Comenzamos!



ANTES

de comenzar...





# RECOMENDACIONES

## Fertilidad

Un détox es un programa que te ayudará a eliminar las toxinas internas del cuerpo y alejar los tóxicos de tu alimentación. Son recetas limpias y naturales que apoyarán al sistema de eliminación para limpiar tu organismo de líquidos acumulados, grasa localizada y desinflamarte. Esto facilitará el buen funcionamiento de todos tus sistemas, especialmente el hormonal y el reproductor.

No es una dieta, sino el inicio hacia un estilo de vida más saludable sin toxinas ni tóxicos. Un re- aprender a comer de forma sana, limpia y natural.

Lo ideal es que no consumas azúcares, harinas refinadas o con gluten ni productos altamente procesados durante los 7 días.

Si vas a incluir proteína animal, como se indica en algunas recetas como "OPCIONAL", hazlo en pequeñas cantidades y lo más limpias posibles, sin hormonas añadidas ni alimentados por piensos hormonados de granja o piscifactorías. Se recomienda que el huevo sea ecológico, el pescado salvaje de alta mar y la carne de animales libres, en pastoreo.

Si sientes algún síntoma de eliminación como dolor de cabeza, cansancio o irritabilidad, toma un gran vaso de agua para eliminar las molestias habituales en un détox, cena más temprano y acuéstate más pronto para que tu cuerpo se regenere más y mejor. Estás eliminando tanto toxinas del cuerpo como de la mente, así que ámate más durante estos días y haz cosas que te hagan feliz, cada día.

Te recomiendo:

- Anticiparte a las recetas. Léelas un día antes porque siempre puedes elaborar y adelantar alguna elaboración de un día para otro.
- Compra todos los ingredientes en un sólo día para ahorrar tiempo
- Si algún alimento no lo toleras, omítelo o sustitúyelo por alguno similar
- Las recetas, normalmente rinden para dos personas. Es ideal y más motivante, si quieres hacerlo con alguien más en casa. Pero si te sobran, guárdalas en el refri en tarro de cristal
- Si algún día no puedes hacer una receta, no te juzgues. Come lo más saludable posible o algún resto de otro platillo que te haya sobrado.
- Come tranquila, sin televisión o móvil, ni discusiones negativas o tensas. Mejor, come con consciencia, saboreando los alimentos.
- Toma agua durante todo el día y muy poca durante las comidas para no diluir los jugos gástricos y tener buenas digestiones.
- Come sólo cuando tengas hambre y para de comer cuando sientas saciedad. Aprende a escuchar a tu cuerpo.
- Haz un pequeño ritual antes de acostarte. Cena lo más pronto posible y no te acuestes inmediatamente. Realiza algún paseo, lee un libro que te inspire y una hora antes no veas televisión, ordenador o móvil. Mejor respira, medita y da las gracias por el día de hoy.

### TIPS FERTILIDAD

Cada día, al pie de la página con las recetas, dispondrás de un tip para realizar. Ponlo en práctica porque te ayudarán a crearte una vida más feliz, estar más a gusto contigo misma y descubrir lo maravillosa que eres. Sácale todo el partido a estos tips.

# RITUALES

## FERTILIDAD



# RITUALES FERTILIDAD

*para comenzar con amor cada día*

## DESPERTAR

El momento de despertar es MUY IMPORTANTE. Es una nueva oportunidad para crear la vida que deseas tener. Hazlo con tiempo, pon tu despertador 15 minutos antes de lo habitual y dedícate el inicio de tu jornada estirándote en la cama, como hacen los animales. Mientras lo haces... SONRÍE! Y piensa en tus sueños, en lo que te gustaría hacer, tener y cómo te gustaría verte: bella, sana y feliz!

## MEDITA

Luego dedica unos minutos a respirar, cerrar tus ojos y agradecer todo lo que tienes y a quien tienes en tu vida. Suelta tus hombros, relájate, deja que la calma inunde todo tu ser, para comenzar tu día sin prisas, sabiendo que todo lo que vaya a ocurrir hoy, es por y para tu mayor bien. Así atraerás situaciones, cosas y personas maravillosas a tu vida. También puedes realizar una de las meditaciones o visualizaciones del curso FERTILIDAD: BABY ON THE WAY,

## LIMPIA TU BOCA

Límpiate la lengua con un raspador o cuchara. La lengua acumula mucha suciedad y por las papilas se eliminan muchas toxinas que si no las quitas, te las vuelves a tragar. Incorpora este hábito cada mañana. De paso, limpia también tus dientes.

## HIDRATACIÓN INTERNA

Luego toma un gran vaso de agua de baja mineralización y añádele si gustas, el zumo de medio limón.

## SHOT

Si tomas café, trata durante esta semana de reducir la cantidad de 1 ó 2 tazas. Procura que sea de grano ecológico y que puedas molerlo y tomar su infusión. Trata de no tomarlo a primera hora de la mañana y sustitúyelo por este Shot Fertilidad que te dará un plus de energía natural para todo el día:

2 Tazas de uvas negras, 1 trozo de Jengibre natural pelado, 1cdta. de canela y 1 vaso de agua. Tómate 1/2 vasito cada día. Te saldrá mucha cantidad y te rendirá para tomarlo durante varios días.

## BRILLA

Ponte bonita y mientras te arreglas piropéate en el espejo. No tienes que esperar al sábado para ponerte tu mejor vestido, un bonito lápiz de labios o unos tacones. Atrévete a brillar y a ser tú misma.



RECETARIO

FERTILIDAD



# RECETAS BÁSICAS

## CALDO VEGETAL DEPURATIVO:

Para este detox vas a necesitar caldo, por lo que te recomendamos que lo tengas listo y preparado un día antes, ya que te ahorrará tiempo y enriquecerá nutritivamente todos tus platos. Lo ideal es preparar 3 litros y dejarlos en botellas de cristal en la nevera (Evita congelarlos)

Mejor en una olla a fuego medio/lento hasta que las verduras esté blandas y dejar unos minutos en reposo para que se suelten bien todos sus sabores. Evitar cocinar a temperaturas demasiado altas como en olla exprés, si no es muy necesario, ya que destruyen por completo vitaminas y minerales.

Tras colar el caldo, las verduras sobrantes se pueden reutilizar haciendo un puré con un poco de caldo, unas croquetas, lasaña vegetal, etc.

Por ejemplo, la quinoa, la pasta y los guisos se pueden cocer sólo con agua, pero siempre aumentará su valor nutricional si es un caldo vegetal. Evita hacer el típico caldo con carne, recuerda que es un CALDO VEGETAL NUTRITIVO no un guiso.

Lo puedes hacer con todas las verduras que desees de la temporada y mucho mejor si son ecológicas. Puedes ir probando diferentes combinaciones, porque dependiendo de unas u otras, da un sabor diferente.

Toma nota de ideas para preparar tu CALDO VEGETAL NUTRITIVO

Verduras	Hojas y Plantas	Hierbas	Especias
Cebolla y todas sus variedades	Albahaca	Tomillo	Nuez moscada
Ajo	Hierbabuena	Orégano	Curry
Nabo, patata, chirivía y otros tubérculos	Menta	Romero	Pimientas
Tomate	Laurel	Hinojo	Cúrcuma
Zanahoria	Perejil	Eneldo	Pimiento rojo
Puerro	Cilantro	Estragón	Mostaza
Apio	Espinacas	Perifollo	Azafrán
Calabacín	Acelgas	Etc.	Cardamomo
Brócoli	Apio		Comino
Pimientos	Etc.		Jengibre
Champiñones			Etc.
Col			
Etc			

## RECOMENDACIONES:

- Añade siempre un chorrito de aceite de oliva virgen
- Evita salarlo. Eso lo puedes hacer después cuando lo utilices para enriquecer otros platos

## LECHES VEGETALES CASERAS:

### LECHE DE ANACARDOS

1 Litro y medio de agua natural de baja mineralización  
1 bolsita de anacardos crudos (de 150 a 200 gramos)

Remojar la noche de antes los anacardos con agua (evitar la de grifo)  
Al día siguiente, enjuagarlos, y triturarlos con un poco de agua, e ir incorporando el resto del agua poco a poco, para que se triture bien. Evitar colar esta leche, ya que los anacardos, a no llevar piel que los recubra, es muy suave de sabor y sus pequeños grumitos nos aportan energía extra, característica de los frutos secos.

### LECHE DE ALMENDRAS

1 Litro y medio de agua natural de baja mineralización  
1 bolsita de almendras crudas con o sin su piel (se la puedes quitar escaldándolas en agua hirviendo durante 1 minuto)

Remojar la noche de antes las almendras con o sin piel con agua (evitar la de grifo)  
Al día siguiente, enjuagarlas, y triturarlos con un poco de agua, e ir incorporando el resto del agua poco a poco, para que se triture bien. Evitar colar esta leche, sus pequeños grumitos nos aportan energía extra, característica de los frutos secos.

### LECHE DE COCO

1 coco grande  
6 tazas de agua

Elegir el coco más grande, que al agitarlo esté lleno de agua.  
Limpiarle los 3 ojitos con un paño y con la punta de un cuchillo probar en los 3 cual se agujerea más fácilmente. Perforar con una varilla o utensilio afilado para despejar el agujero, para que salga por ahí todo el agua de coco, que reservaremos coladito en un vaso.  
Una vez el coco vacío de su agua, envolver con un secamanos y con la ayuda de un martillo, teniendo mucha precaución con las manos, romperlo en varios trozos. Pelarlo tanto de la capa marrón externa, como de la interna, con un pelador.  
Lavar bien la carne blanca y triturlarla en litro y medio de agua, pero echándola muy poco a poco para que se pueda batir bien.  
Colar en un colador de tela, reservando los restos de coco que se congelarán en una bolsita para utilizarlo como toppings en los batidos.  
Tratar de no endulzar, ya que al mezclarlo con las frutas, éstas ya llevan. También esta leche se utilizará en una de las recetas saladas y no conviene endulzar.

# SNACKS FERTILIDAD

*En pequeñas cantidades: para merendar o a media mañana*

## Líquidos:

- ❖ Té herbal sin teína como manzanilla, poleo, Rooibos, kukicha, bancha...
- ❖ Agua saborizada con rodajas de manzana, naranja, menta, pepino, ramita canela o limón...
- ❖ Batido con leche de almendras y frutas como mango, papaya, fresa, endulzado con miel solamente.

## Frutas:

Las mejores frutas son las que contienen menos azúcar y más agua (ejemplo: naranja, mango, limón, mandarina, sandía, melón y papaya). Durante el detox, evitar el plátano, a excepción de los que utilizamos en los batidos, ya que es más dulce y no tiene mucha agua. No abusar de la fruta ya que contiene mucho azúcar. Máximo un pedazo al día durante el detox (adicional a la fruta en los batidos.) Aprovechar los restos que van quedando en las recetas de frutas y verduras, para tomarlos como snack.

- ❖ Jugos de frutas: Melón, Sandía, Fresas, Papaya... hechos con frutas frescas y sin azúcar. Aprovechar los restos que van quedando en las recetas de frutas y verduras, para tomarlos como snack.

Nueces, Almendras, anacardos, nueces de macadamia o Pistachos:

- ❖ Máximo un puñadito al día y tratar de que estén remojados en agua de baja mineralización, a noche anterior para que se activen y sean más digestibles.

## Chocolate:

- ❖ Cacao mínimo 70% sin azúcar adicional, ideal ecológico y una porción pequeña al día máximo. Cuanto más puro mejor pues contendrá todas las propiedades del cacao.

## Verduras:

- ❖ Palitos de apio y zanahoria con dip de guacamole casero
- ❖ Ensalada de pepino con limón
- ❖ Batidos de verduras

## Agua:

- ❖ Toda la que quieras pero de baja mineralización.

## A TENER EN CUENTA

Estos snacks no están incluidos en las listas de la compra puesto que son opcionales, según tus gustos. Elígelos en función del hambre que tengas o tus preferencias y cómpralos.

# MENÚ 7 DÍAS

## Planificador semanal

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
<b>DÍA 1</b>	PUDING SENSUAL	NOODLES AMOROSOS	ENSALADA LUJURIOSA
<b>DÍA 2</b>	SMOOTHIE CHOCO EXCITANTE	TACOS PICARONES	CREMA SABROSONA
<b>DÍA 3</b>	BROCHETA PIRRINGUI	BUDDHABOWL APAPACHO	HUMMUS DAME BESITOS
<b>DÍA 4</b>	BATIDO GREEN ADELGAZANTE	PARRILLADA SEXY HOT	SOPA VIVA DE PASIÓN
<b>DÍA 5</b>	TOSTADAS CAPRICHOSAS	ARROZ AL CURRY CARIÑOSO	PORTOBELLOS RELLENOS DE AMOR
<b>DÍA 6</b>	SMOOTHIE BOWL DESEO	TARTAR PROVOCATIVO	ENSALADA TIBIA DE CARICIAS
<b>DÍA 7</b>	PANCAKES CONSENTIDOS	BOWL DE HUMMUS MIMOSO	CENA LIBRE

### MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS

1 taza : 1 vaso de 200gr. aproximadamente

1 Cda. 1 cucharada sopera

1 Cdta. 1 cucharadita de postre

1 puño: 1/2 taza

# LISTA DE COMPRAS

para los 7 días

## FRUTAS

1 taza Arándanos  
6 Limón  
1 lima de piel verde  
20 Fresas o fresones  
7 Aguacate  
2 Plátano  
1 racimo de Uvas negras  
1 Kiwi verde  
1 rodaja de piña  
1 manzana roja  
1 mango pequeño

## VERDURAS

7 Ajos  
5 Cebolla blanca  
3 Cebolla morada  
2 Pimiento verde  
3 Pimiento rojo  
4 Pepino  
3 Tomate  
12 Tomatitos Cherry  
1 trozo de Jengibre  
1/2 calabaza pequeña tipo  
haloween  
2 calabacín o calabacita  
1 mazorca de maíz  
4 Zanahoria  
6 rabanitos  
1 vara de Apio  
6 Champiñones  
1 Patata  
2 Betabel o remolacha  
2 Portobellos  
6 espárragos verdes

## HOJAS

6 Hojas de Lechuga  
5 hojas de Kale  
1 ramillete de Cilantro  
1 ramillete de Perejil  
1 ramillete de Hierbabuena  
1 taza de rúcula

## SEMILLAS/ESPECIAS

1 bolsita de Chía  
Canela  
Mostaza de dijon  
Vainilla líquida  
Cacao puro en polvo  
Semillas de Calabaza  
Pimentón rojo en polvo  
Comino  
Romero fresco o seco  
Semillas de Sésamo  
Curry en polvo  
1 bolsita de almendras

## VARIOS

1 bolsita de avena s/gluten  
5 taza leche vegetal  
Miel ecológica  
Azúcar panela  
Levadura Nutricional  
Tallarines de arroz  
Salsa de soja o tamari  
Aceite de Oliva Virgen o  
coco  
Sal del Himalaya  
1/2 taza Agua de coco  
1 yogur Kéfir o vegetal  
3 tortitas de maiz  
5 tazas Caldo Vegetal  
1 bolsita de Quinoa  
1 bolsita de judías negras  
1 paquete de garbanzos  
2 tostas de pan s/guten o  
Ezequiel  
1 bolsita de arroz  
1 bolsita de Harina s/gluten

## OPCIONAL

12 Gambas  
3 Huevo ecológico  
1 Filete de pollo o pavo  
orgánico  
2 trozos de Queso fresco  
ecológico y ligero  
1 lomito de Salmón salvaje  
(no de piscifactoría)  
Queso para gratinar



# DÍA 1



## DESAYUNO

### PUDING SENSUAL

- 3 cdas. de avena s/gluten
- 1 cda. de chía
- 1 taza de Leche Vegetal
- 1/2 cdta. de Canela
- 1 cdta. de Miel
- 1/2 taza de arándanos (u otras frutillas del bosque)

Dejar la noche de antes en el refri la leche con la avena, la chia, la canela y la miel. Remover bien. Al día siguiente, añadir los arándanos por encima.



## COMIDA

### NOODLES AMOROSOS

- 1 taza de espagueti o tallarines de arroz cocidos
- 2 ajos laminados
- 1 cebolla pequeña a tiras muy finas
- 1 pimiento verde a tacos muy pequeños
- OPCIONAL: 6 gambas a la plancha y un huevo ecológico cocido
- 3 cucharadas de tamari o soja
- 1 limón

1 aceite de oliva virgen o de coco  
Cocer la pasta, refrescarla con agua. Sofreír los ajos, la cebolla y el pimiento, hasta que estén tiernos y añadir la salsa de tamari o soja, el limón y el aceite. Servir encima de los noodles y si tomas proteína animal, poner las gambas y el huevo por encima.



## CENA

### ENSALADA LUJURIOSA

- 1 taza de fresas troceadas
- 6 hojas de lechuga laminadas
- 1 aguacate a dados
- 1 pepino a cuadraditos
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- 1 cda. de miel

Poner todos los ingredientes de la ensalada en un plato y poner por encima el aderezo, mezclando la mostaza, aceite, sal y la miel.

## TIPS AFRODISÍACOS

Escribe las cosas que más te gustan de ti, de tu forma de ser y de tu cuerpo. Arréglate hoy y ponte super bonita. Repite esas frases durante todo el día. Piropéate. La chica más gusta es la que más se gusta a ella misma! Comienza un romance contigo misma... Enamórate de ti!



## DESAYUNO

### SMOOTHIE CHOCO-EXCITANTE

- 1 Plátano
- 1 aguacate
- 1 taza de hojas de kale
- 1/2 taza de agua de coco
- 1/2 taza de yogur kéfir ecológico de cabra
- 1 cda. de vainilla líquida
- 1 cda. de Cacao puro en polvo
- 1 cda. de Miel

Batir todo junto hasta que quede cremoso.



## COMIDA

### TACOS PICARONES

- 3 Tortitas de maiz
- 1/2 pimiento rojo a taquitos
- 1 pimiento verde a taquitos
- 1/2 cebolla a taquitos
- 1 ramillete de cilantro picadito
- 1/2 taza de guacamole sencillo (1 aguacate, 1 ajo, 1 tomate rallado, aceite, sal de himalaya, zumo de limón)
- OPCIONAL: 1 filete de pollo o pavo orgánico a la plancha y a tacos

Tostar las tortitas. Poner en la base el guacamole y por encima los pimientos, la cebolla y el cilantro.



## CENA

### CREMA SABROSONA

- 1/2 calabaza pequeña a tacos grandes
- 1 ajo laminado
- 1 cebolla pequeña laminada
- 3 tazas de caldo vegetal
- Semillas de calabaza
- Aceite, sal y pimiento o pimentón rojo en polvo
- OPCIONAL: Queso ligero ecológico

Sofreír el ajo y la cebolla con e aceite. Añadir la calabaza y remover unos minutos hasta que se ablanden. Añadir el caldo y cocer a fuego medio durante 25 minutos. Añadir la sal y triturar. Servir un buen tazón, con las semillas, el queso y el pimentón en polvo por encima.

## TIPS AFRODISÍACOS

Haz una lista con las cosas que te hacen feliz, te ponen el ama en fiesta, te hacen disfrutar, pasarlo bien o te dan paz y tranquilidad. Hoy, tu tarea consistirá en dedicarte un tiempo para ti haciendo algo de esa lista y disfrutándolo al máximo. Ten una cita contigo misma cada día!

# DÍA 3



## DESAYUNO

### BROCHETA PIRINGUI

- 3 Palitos de madera para brochetas
- 6 uvas negras
- 1 kiwi verde
- 1 rodaja de piña
- 6 fresas

Lavar bien las frutas e insertarlas en las brochetas. Disfrutar comiéndolas, masticando muy bien las frutas.



## COMIDA

### BUDDHABOWL APAPACHO

- 1 Taza de quinoa cocida según el fabricante
- 1 taza de judías negras cocidas
- 1/2 cebolla morada a taquitos
- 6 tomates cherry cortados por la mitad
- 1/4 de pimiento rojo a taquitos
- 1 ramillete de cilantro picadito
- 1/2 taza de maíz cocido
- 1/2 aguacate laminado

Acompañar con una vinagreta de: aceite de oliva, zumo de un limón, vinagre de módena y una pizca de sal.

Servir en un bol, separando los ingrediente y la vinagreta por encima.



## CENA

### HUMMUS DAME BESITOS

- 2 Tazas de garbanzos cocidos según el fabricante
- 1 diente de ajo
- 1 limón (su zumo)
- 1 buen chorrito de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de comino.
- 1/2cdta. de sal

Un pellizco de pimentón dulce.

Para los crudités: 1 Zanahoria, 1 pepino y 6 rabanitos cortados en bastones

Triturar todo junto hasta que esté cremoso y servir con un chorrito de aceite, una pizca de pimentón y los bastones de los crudités.

Reservaremos hummus para la comida del día 7

## TIPS AFRODISÍACOS

SONRÍE Y AGRADECE! Hoy al despertar sonrío y da las gracias por todo lo que tienes en tu vida. Mantén tu sonrisa al menos durante 1 minuto mientras te alegras por todas las bendiciones como: estar viva, poder respirar, amar, bailar, hablar, tener una casa y todo lo que se te ocurra. Feliz día!





## DESAYUNO

### BATIDO GREEN ADELGAZANTE

- 1 vara de apio
- 1 pepino
- 1 puñadito de kale
- 1 manzana verde
- 1 trocito pequeño de jengibre
- 1 limón (su zumo)

Batir todo junto hasta que esté muy cremoso.



## COMIDA

### PARRILLADA SEXY HOT

- 1 calabacín o calabacita cortado a rodajas de 1cm
  - 1/2 cebolla morada laminada
  - 1/2 mazorca de maíz
  - 1/2 pimiento rojo a tiras
  - 6 champiñones laminados
  - 1 zanahoria a tiras largas
  - 1 patata con piel lavada a rodajas
  - 1 aderezo para servir sobre las verduras hecho de: 1 ajo y unas ramitas de perejil picados en mortero con un poco de sal. Luego añadirle el jugo de 1/2 limón y 2 cdas. de aceite de oliva.
- Asar las verduras en una parrilla con unas gotas de aceite y romero fresco para aromatizar. Servir en una fuente.



## CENA

### SOPA VIVA DE PASIÓN

- 1 betabel o remolacha pequeña
  - 1 manzana roja
  - 1/2 cebolla morada
  - 1 aguacate pequeño
  - 1 limón (su zumo)
  - 1 cdta. de jengibre picado
  - 2 cdas. de aceite de oliva
  - 1 pizca de sal
  - Sésamo
  - 2 tazas de caldo vegetal
- Tritura todo junto hasta que esté cremoso. Sirve el sésamo por encima

## TIPS AFRODISÍACOS

MÍMATE! Hoy exfolia todo tu cuerpo en seco con un cepillo de cerdas naturales o guante de crin. Luego date una ducha o baño de espuma. Mientras aplícate una mascarilla en el pelo y en la cara. Después hidrata toda tu piel, mientras te dices lo feliz que estás por vivir en tu cuerpo, agrádecele todo lo que hace por ti cada día y lo mucho que lo amas.



## DESAYUNO

### TOSTADAS CAPRICIOSAS

- 2 Tostadas de pan sin gluten o ezequiel
- 1 Tomate a rodajas finas
- 1 aguacate pequeño machacado
- OPCIONAL: 1 revuelto de huevo ecológico

Tostar el pan y poner por encima el aguacate e tomate y el revuelto.

Acompañar de tu té favorito.



## COMIDA

### ARROZ AL CURRY CARIÑOSO

- OPCIONAL: 1 lomo de salmón al vapor o a la plancha
- 1/2 taza de arroz cocido según fabricante
- 1/2 cebolla mediana rallada
- 1 Ajo laminado
- 2 cdtas de curry en polvo
- 1 cda. de avena sin gluten
- 1/2 vaso de leche vegetal

Sal, aceite de oliva, pimienta y Sésamo tostado

Sofreír la cebolla y el ajo. cuando estén transparentes, añadirle el curry y la avena y remover durante unos minutos. luego añadir la leche y mezclar todo junto. Pasar por una batidora hasta que quede cremoso. Servir con el sésamo tostado por encima.



## CENA

### PORTOBELLOS RELLENOS DE AMOR

- 2 Portobellos grandes limpios y sin el tronquito
- 2 hojas de kale troceadas
- 1/2 calabacín o calabacita a taquitos
- 1/2 cebolla a daditos
- 6 espárragos
- 6 tomates cherry
- Queso para gratinar

Sofreír la cebolla, la calabacita, las hojas de kale y a parte dura de los espárragos a taquitos. Rellenar los portobellos y espolvorear con queso. Hornearlos a 180° durante 20min. Mientras, saltar a la plancha las puntas de los espárragos y servir junto a los cherrys.

## TIPS AFRODISÍACOS

BAILA O CANTA! Que tal si hoy inicias tu día, añadiendo a tu ritual mañanero una canción que te encante y que puedas bailarla, cantarla, moviendo tu cuerpo como si estuvieras encima de un escenario. Hoy tú eres la estrella de rock! Ponte tus cascos y dale al play. Mueve tu cuerpo y disfruta!





## DESAYUNO

### SMOOTHIE BOWL DESEO

- 1 Plátano (reservar unas rodajas finas)
- 8 fresas (reservar unas rodajas finas)
- 1 vaso de leche vegetal
- 1 cda. de Avena sin gluten
- 12 hojas de menta o hierbabuena (reservar 4 hojas)
- 1 cdta. de canela

Triturar todo junto hasta que esté cremoso. Servir con los toppings de plátano, fresa, unos copos de avena y la hierbabuena.



## COMIDA

### TARTAR PROVOCATIVO

- 6 gambas o langostinos cocidos y troceados (reservar 1 para decorar)
- 1 lima verde (reservar una rodaja para decorar y el resto para zumo)
- 1/2 cebolla a daditos
- 1 aguacate a daditos
- 1 mango pequeño a daditos
- 1 ramitas de cilantro picadito (reservar 2 hojitas)
- aceite de oliva y sal

En un molde circular, poner una capa de mango, otra de langostinos y otra de aguacate. Mezclar el cilantro, el aceite, la sal y el zumo de limón y verter por encima. Servir con la gamba, la rodaja de lima y las hojas de cilantro por encima.



## CENA

### ENSALADA TIBIA DE CARICIAS

- 1/2 calabacín o calabacita a cuartos
- 1 zanahoria a rodajas
- 1 cebolla morada a láminas
- 1/2 pimiento rojo en cuadrados
- OPCIONAL: Queso ligero ecológico.

Poner todas las verduras en una bandeja de horno bien esparcidas por la base. Regar con aceite, sal, orégano y romero. Hornear 15min a 180°. Luego remover las verduras, regar de nuevo con el aceite si necesita y las especias. 15min más. Servir en una fuente grande, acompañado del queso si se desea.

## TIPS AFRODISÍACOS

ESCRIBE TUS SUEÑOS! Hoy anota todos los sueños que te gustaría disfrutar en tu vida. Viajes, pareja, amigos, profesión, estudios, dinero, espiritualidad, cuerpo...Anota todo lo que te gustaría ser, hacer o tener. Tanto al momento justo de despertar y antes de dormirte, visualízate lográndolos. SUEÑA!





## DESAYUNO

### PANCAKES CONSENTIDOS

- 1 taza de harina sin gluten
- 2 tazas de leche vegetal
- 1 huevo ecológico
- 1 pizca de sal
- 1 cdta. de azúcar panela
- 1 cdta. levadura nutricional
- 1 chorrito de Aceite de oliva
- toppings: frutas, frutas del bosque al gusto, miel

Batir la harina con la leche, el huevo, la sal, la panela, la levadura y el aceite hasta que quede cremoso. Dejar reposar en el refri por unas horas. Hacer los pancakes en una sartén antiadherente con el aceite. Servir con los toppings por encima.



## COMIDA

### BOWL CON HUMMUS MIMOSO

- 1 Hummus de garbanzos reservado del día 3
- 1 remolacha cruda pequeña
- 1 puñado de rúcula
- 1 taza de quinoa cocida según fabricante
- 1 puñadito de almendras remojadas
- 1 tomate a taquitos
- 1 pepino a taquitos
- 1 zanahoria a bastones

Triturar el humus con la remolacha hasta que quede cremoso. Servir en un bol, por separado el resto de ingredientes, para que quede muy colorido.



## CENA

### CENA DE APROVECHAMIENTO

Para terminar los 7 días, realizaremos una cena libre con recetas o verduras que nos hayan sobrado de otros días. Es una manera de no desperdiciar alimentos y terminarlos esta noche. Siéntete libre de crear tu propio plato con restos saludables de otros días.

### TIPS AFRODISÍACOS

#### MUÉVETE Y HAZ EJERCICIO!

Recuerda que nuestro cuerpo está hecho para moverse y cuando no lo hacemos se atrofia, se ablanda e incluso todas sus funciones corporales se entorpecen. El ejercicio te fortalecerá, reafirmará y te llenará de vitalidad. Realiza cada día tu sesión y pronto verás los cambios. Vuélvete SEXY!

# TUS ANOTACIONES *Personales*

---

---

---

# TUS ANOTACIONES *Personales*

---

---

---

# TUS ANOTACIONES *Personales*

---

---

---

Si te gustó este detox y deseas que te avisemos para participar en los próximos puedes hacer click sobre el logo o escribirnos a:



SanaTuVida Coaching  
[info@sanatuvidacoaching.com](mailto:info@sanatuvidacoaching.com)

# DÉTOX Fertilidad

Por Eva Jordá para SanaTuVida Coaching





DÉTOX  
Fertilidad

Por Eva Jordá para SanaTuVida Coaching

