

YOGA: AYUNO & DETOX

Lista de materiales/ingredientes:

(Lista por día)

Viernes 1 de mayo:

- Agua de pipa - 500 ml
- Limones - (4x)
- Pepino - 1x
- Una pizca de sal
- Apio - 5 ramas
- Fresas - 8x
- Mandarina - 1
- Culantro - 2 ramos
- Goji berries - ½ taza Moras / arándanos
- (opcional) gotas de fitoplancton, spirulina, msm

Sábado 2 de mayo:

- Coco - 1x
- Espinaca - 2 ramos
- Agua de pipa 500ml
- Apios - 4 ramas
- Jengibre - 500g
- Remolachas - 3x
- Zanahorias - 3x
- Manzanas - 3x
- Canela (opcional)

Domingo 3 de mayo:

- Kale - 3 hojas grandes
- Apio - 6 ramas
- Jengibre
- Pepino - 1x
- Piña verde - 1x
- Tomates - 4x

- Chile mundial rojo - 1x
- Cebolla - 1x
- Remolacha - 1x (mediana)
- Ajo - 3 dientes de ajo
- Aguacate - 1x
- Limón - 1x
- Arugula - 3 hojitas
- Aceite de olive
- Agua
- Vinagre Blanco
- Pimiento
- Sal marina gruesa
- Comino molido - 1 cdta

(Lista completa)

- Espinaca (2 ramos)
- Apio (3x)
- Pepino (2x)
- Remolacha (5x)
- Kale (3 ramos)
- Culantro (2 ramos)
- Arugula (2x)
- Zanahorias (4x)
- Cocos (10x)
- Jengibre (600g)
- Cebollas (2x)
- Tomates (4x)
- Chile mundial rojo (1x)
- Aguacate (2x)
- Piña verde (1x)
- Manzanas (3x)
- Fresas (8x)
- Moras (1 bolsita)
- Arándanos (9x)
- Mandarinas (2x)
- Limones (1 maya)
- Sal / sal marina gruesa

- Comino molido
- Ajo (2x)
- Aceite de oliva extra virgen
- Vinagre Blanco
- Pimiento
- Opcional: Spirulina, Fitoplancton, MSM, Goji Berries,

**** Solo se necesita una licuadora. Si tiene un extractor también puede ser útil. ****

****Los “superfoods” son opcionales y no necesarios. Recomendamos ingredientes de origen orgánicos, en lo medido de lo posible. ****