

# AYUNO DE DANIEL GUIA DE ALIMENTOS

## **DIA 1**

DESAYUNO: Tofu revuelto, pita y jugo de naranja

SNACK : frutas frescas

ALMUERZO : sopa de lentejas con verduras y ensalada verde

REFRIGERIO : una naranja

CENA: ensalada de quinoa , con aguacate picado

## **DIA 2**

DESAYUNO: Batido leche de almendras con bananas y fresas, galletas de avena opcional

REFRIGERIO: piña (cualquier fruta )

ALMUERZO: frijoles, arroz integral, ensalada de cebolla , tomate , aguacate , limon y papas al horno.

REFRIGERIO: duraznos

CENA : pita con humus, espinaca, apio y tomate.aguacte al gusto.

## **DIA**

### **3**

DESAYUNO: galletas de avena y jugo verde( espinaca, kale, pepinilos, apio y manzana)

REFRIGERIO : papaya picada

ALMUERZO: pasta integral con pasta de tomate, hongos y vegetales

REFRIGERIO: un puñado de pasas y nueces

CENA: guiso de arvejas, papa asada y ensalada de lechuga y tomate

## **DIA 4**

DESAYUNO: muffin de plátano y jugo de mora

REFRIGERIO: manzana

ALMUERZO: arroz tropical con piña y ensalada espinaca aderezada con limón y sal.

REFRIGERIO: kiwi y mango

CENA: crema de tomate y galletas integrales

## **DIA 5**

DESAYUNO: tostada integral de humus y aguacate jugo de lulo ( naranjilla)

REFRIGERIO: rodajas de piña

ALMUERZO: sopa de verduras (vegetales) arepa blanca

REFRIGERIO: 1 taza de fresas y arándanos

CENA: ceviche de coliflor

## **DIA 6**

DESAYUNO :omelet de garbanzo y jugo de naranja

REFRIGERIO: mandarinas

ALMUERZO : delicias de arvejas y zanahoria , pure de papas y rodajas de tomate

REFRIGERIO: una taza de melón picada

CENA: ensalada verde con pico de gallo y aguacate y garbanzos

## **DIA 7**

DESAYUNO: overnight oat o avena fría.

REFRIGERIO jugo naranja, zanahoria y apio

ALMUERZO: estofado de carne de soya y plátano asado

REFRIGERIO taza de sandia picada

CENA: sopa de vegetales

## **DIA 8**

DESAYUNO: Batido leche de almendras, banana y mantequilla de mani

REFRIGERIO: manzana

ALMUERZO: loaf de legumbres camote y nueces

REFRIGERIO: rodajas de piña

CENA: wrap de humus, aguacate ,tomate, lechuga limón.

## **DIA 9**

DESAYUNO: ensalada de frutas y vaso de leche de almendras o coco

REFRIGERIO: 1 manzana

ALMUERZO :hamburguesa se calabazin y zanahoria

REFRIGERIO 1 taza de uvas

CENA: menestra de verduras griego

## **DIA 10**

DESAYUNO: avena con canela y pasas. Fria o caliente

REFRIGERIO: batido de frutas a su elección

ALMUERZO: tallarin thai con salsa de curry-mani

REFRIGERIO: ensalada de berries

CENA: verduras al vapor y mangu

## **DIA 11**

DESAYUNO: Omelete de calabazin

REFRIGERIO: mango

ALMUERZO: bisteck de berenjena con pure de papas

REFRIGERIO: 1 taza de cherries

CENA: ensalada tropical ( lechuga, tomate, mandarina, mango, cranberies, almendras, piña)

## **DIA 12**

DESAYUNO: panecillos de maiz y jugo de guayaba

REFRIGERIO: peras

ALMUERZO: salteado de verduras con arroz integral

REFRIGERIO: 1 puñado de cranberies y nueces

CENA: crema de calabaza y galletas integrales

## **DIA 13**

**DESAYUNO:** batido de piña y mango en leche de coco

**REFRIGERIO:** manzanas

**ALMUERZO:** lasaña de berengena y ensalada verde

**REFRIGERIO:** naranjas

**CENA:** arepa de maiz con vegetales calientes (brócoli, coliflor zanahoria, maíz, repollo, arveja) jugo de frutas

## **DIA 14**

**DESAYUNO:** arepa de choclo y avena caliente con leche (coco o almendras) y canela al gusto

**REFRIGERIO:** galletas de avena

**ALMUERZO:** frijoles guisados, ensalada de aguacate, maduro al horno

**REFRIGERIO :** blubberies y nueces

**CENA :** ensalada bowl ( frijoles guisados, aguacate, apio, zanahoria picada, tomates, limón y sal)

## **DIA 15**

**DESAYUNO:** omelete de verduras

**REFRIGERIO :** toronja

**ALMUERZO :** portobello rellenos de quinoa

**REFRIGERIO:** 1 manzana y 1 durazno

**CENA:** ensalada verde (espinaca, kale, repollo, pepinillos apio, limón y sal) con tofu

## **DIA 16**

**DESAYUNO:** avena caliente con pasas, manzanas y canela (leche almendras o coco)

**REFRIGERIO:** mandarina

**ALMUERZO :** tortilla española con pico de gallo

**REFRIGERIO :** ensalada de frutas

**CENA :** sopa de vegetales con pita

## **DIA 17**

**DESAYUNO:** tofu revuelto con espinacas y jugo natural

**REFRIGERIO :** 2 rodajas de piña

**ALMUERZO :** pastel de verduras con rodajas de tomate y pepinillo( aderezo : limón y sal)

**REFRIGERIO :** 1taza de fresas y kiwi

**CENA:** vegetales salteados y plátano asado

## **DIA18**

**DESAYUNO :**Batido tropical (piña, mango, kiwi y leche de almendras)

**REFRIGERIO :** 1 taza de sandia

**ALMUERZO :** albóndigas de soya

**REFRIGERIO :** 1taza de uvas

**CENA:** tacos de vegetales y champiñones

## **DIA 19**

**DESAYUNO** : tostadas integrales con mantequilla de mani y jugo de mora

**REFRIGERIO:** papaya picada

**ALMUERZO** : quiche verde

**REFRIGERIO** : 1 puñado de almendras con cranberries **CENA:**  
wrap de aguacate con pico de gallo y lechuga.

## **DIA 20**

**DESAYUNO** : 1 bowl de frutas ( bananas, piña, manzana, sandia, berries)

**REFRIGERIO** : muffin de plátano

**ALMUERZO** : pastel de pastor con tomate picado y cilantro

**REFRIGERIO:** kiwi

**CENA:** ensalada de quinoa

## **DIA 21**

**DESAYUNO:** jugo verde y panecillos de maiz

**REFRIGERIO:** manzana

**ALMUERZO** : pie de lentejas y garbanzo

**REFRIGERIO** : duraznos

**CENA** : crema de calabaza

D