



ULTRA
ORGANICS
Not just organic. It's Ultraorganics



9 Días Detox



¡Bienvenidos!

9 Días Detox UltraOrganics es un plan a base de jugos/smoothies y de alimentación llena de nutrientes y antioxidantes naturales que hicimos para ti.

Esta desarrollado para ayudarte a encontrar equilibrio, darte un refresh, mejorar tus hábitos de alimentación, darle un descanso a tu sistema y reforzar tu sistema inmune. Durante el plan te sentirás con más energía, ligero y con mayor claridad mental.

Se lleva a cabo en un tiempo determinado y su objetivo es desintoxicar tu cuerpo, esto quiere decir que te ayudará a regular tu Ph, a eliminar toxinas de manera natural, acelerar tu metabolismo por medio de jugos/smoothies y a llevar una alimentación balanceada.

El plan está diseñando para que en 9 días de Detox des el primer paso hacia tu nutrición, es un proceso que une tu cuerpo y mente ya que no se trata solo de comida, sino que te invita a crear un estilo de vida saludable y este será el comienzo de un cambio radical en tu vida donde tú serás el protagonista.

“9 Días Detox será la guía que te acompañará a sentirte saludable y nutrirte”

¿En qué consiste?

9 Días Detox está dividido en 4 etapas, cada una con objetivos específicos, está acompañado de diferentes mezclas de jugos/smoothies que tomarás por las mañanas; para complementar el producto desarrollamos un plan de alimentación creado por nutriólogos, además te daremos tips, sugerencias e información que hará de 9 Días Detox una experiencia nutritivamente divertida.

Etapas

Etapa 1

Desintoxicación o depuración de toxinas

(Mezcla 1 + Menú para día 1)



Etapa 2

Desinflamación celular

(Mezcla 2 + Menú para días 2 y 3)



Etapa 3

Reparación celular

(Mezcla 3 + Menú para días 4, 5 y 6)



Etapa 4

Absorción y reparación metabólica

(Mezcla 4 + Menú para días 7, 8 y 9)





Menú 9 Días Detox UltraOrganics

	DÍA 1 Detox	DÍA 2 Antiinflamatorio	DÍA 3 Antiinflamatorio	DÍA 4 Antioxidante
Smoothie	MEZCLA 1 Smoothie Detox	MEZCLA 2 Smoothie Anti-inflamatorio	MEZCLA 2 Smoothie Anti-inflamatorio	MEZCLA 3 Smoothie Antioxidante
Desayuno (7:00 - 10:00 hrs)	Compota de manzana-canela con semillas hemp	Tortilla de huevo a la mexicana	Hot cakes de chocolate	Tortilla de claras con mix verde
Colación (10:00 - 12:00 hrs)	Taquitos de jícama con zanahoria y arándanos	Jícama con mandarina (o naranja)	Fresas con yogur griego	Jícama con zanahoria y arándanos
Comida (14:00 - 16:00 hrs)	Smoothie de piña y Ensalada de papaya con aguacate	Ensalada de mix verde con mango y Salmón a la plancha	Champiñones rellenos de guacamole y Atún a la plancha	Carpaccio de betabel asado Salmón a la plancha
Colación (17:00 - 18:00 hrs)	Blueberries con plátano dominico	Pera con espinacas y arándano	Toast de cacao con mezcla de frutos rojos	Nopales a la mexicana
Cena (19:00 - 21:30 hrs)	Smoothie fresco y Papaya con yogur griego	Licudo de cacao y Tostadas de humus con nopal	Té de hierbabuena Tacos de calabacita a la mexicana	Licudo leche de coco, maca y semillas

IMPORTANTE: Si padeces alguna enfermedad, tomas medicamentos, diabetes, estás embarazada, lactando o eres menor de edad te sugerimos consultar con su médico si pueden realizar el plan 9 Días Detox

DÍA 5 Antioxidante	DÍA 6 Antioxidante	DÍA 7 Reparador de Metabolismo	DÍA 8 Reparador de Metabolismo	DÍA 9 Reparador de Metabolismo
MEZCLA 3 Smoothie Antioxidante	MEZCLA 3 Smoothie Antioxidante	Mezcla 4 Smoothie Metabólico	Mezcla 4 Smoothie Metabólico	Mezcla 4 Smoothie Metabólico
Tortilla de claras multicolor	Sándwich vegano	Budín de chía con frutas	Mollete de frijoles	Yogur griego rojo
Yogur griego con frutos rojos deshidratados	Jícama con mandarina y espinacas	Aguacate con albahaca	Gelatina de agua con nuez y arándanos	Jícama, pepino y piña
Ensalada de Quinoa con Atún o Salmón a la plancha	Pasta de calabacín al pesto	Pescado al limón con puré de plátano macho	Fajitas de pollo con guacamole	Chile relleno de atún en salsa roja
Leche dorada	Elote con sal y limón Té de jengibre	Leche dorada	Té verde	Blueberries con durazno y almendras
Licuado de leche de coco y frutos rojos	Licuado de leche de coco y berries deshidratados	Smoothie fresco y Papaya con Yogur	Licuado de leche de coco y frutos rojos	Licuado de leche de coco y dátil

Beneficios:

- Aumenta niveles de energía
- Fortalece tus defensas
- Neutraliza radicales libres
- Ayuda a desinflamar
- Repara tus células
- Promueve una alimentación saludable
- Regula el apetito
- Mejora el metabolismo
- Ayuda a dormir mejor
- Mayor claridad mental

¿Cómo funcionan las mezclas?

Cada bolsa de 9 Días Detox contiene 9 bolsitas internas con diferentes mezclas de frutas y verduras perfectamente seleccionadas, están marcadas con números; estos indican los días a los que corresponden, además un menú de alimentos o recetas diarias que puedes seguir para que 9 Días Detox sea un éxito. Agregamos una lista de compras de ingredientes para hacerlo mucho más fácil.

Día 1, MEZCLA 1

Apio y Piña
Orgánicos Congelados



Día 2 y 3, MEZCLA 2

Piña, Mango, Kale
y Espinacas
Orgánicos Congelados.



Día 7,8 y 9, MEZCLA 4

Apio, Piña, Papaya y Pepino
Orgánicos Congelados.



Día 4, 5 y 6, MEZCLA 3

Moras Azules, Plátano,
Kale y Fresas
Orgánicas Congeladas.



¿Quieres saber más?

Para más tips, sugerencias e información sobre el plan puedes entrar a nuestro micrositio

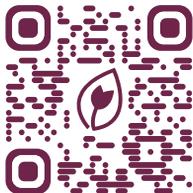
www.ultra-organics.com/qr/

Si tienes alguna pregunta, duda o sugerencia nos puedes contactar al WhatsApp: 33 3499 8698

Comparte tu experiencia en nuestras redes sociales



UltraOrganics



@UltraOrganics

IMPORTANTE: Si padeces alguna enfermedad, tomas medicamentos, diabetes, estás embarazada, lactando o eres menor de edad te sugerimos consultar con su médico si pueden realizar el plan 9 Días Detox

Lista de

FRUTAS

- 1 pza. manzana roja
- 1 pza. ciruela pasa
- 1 pza. papaya
- 500 g. blueberries
- 5 pzas. plátano dominico
- 1 pza. de plátano macho
- 4 pzas. higo
- 3 pzas. mandarina
- 1 pza. pera
- 1 pza. durazno
- 250 g. fresas
- 3 pzas. dátil
- 3 pzas. naranja
- 2 tazas mezcla de frutos rojos Ultraorganics
- 1 taza de mango Ultraorganics

FRUTA DESHIDRATADA

- 250 g. Arándanos

VERDURAS

- 2 pzas. jícama
- 6 pzas. zanahoria
- 1 bolsa espinacas de 500 g.
- 8 pzas. limón
- 500 g. nopales
- 200 g. cilantro
- 2 pzas. chile verde
- 4 pzas. calabaza
- 1 pza. cebolla morada
- 2 pza. cebolla blanca
- 1 bolsa lechuga orejona chica
- 300 g. kale
- 300 g. arugula
- 2 pzas. tallo de apio
- 2 pzas. pepino
- 6 pzas. jitomate
- 1 pza. betabel
- Jitomates cherrys
- 150 g. germinado de alfalfa o lenteja
- 1 pza. pimiento verde
- 1 pza. pimiento rojo

- 1 pza. pimiento amarillo
- 100 g. ejotes
- 1 pza. chile poblano
- 10 pzas. Champiñones grandes
- 1/2 taza de hojas de albahaca

CEREAL

- 100 g. quinoa
- 100 g. arroz
- 1 pza. elote
- 4 pzas. pan de semillas
- 3 pzas tostadas horneadas

SEMILLAS

- 250 g. semillas hemp
- 250 g. semillas de girasol
- 200 g. ajonjolí
- 250 g. nuez
- 250 g. almendras
- 250 g. semillas de girasol
- 250 g. semillas de calabaza
- 2 cuch. de granola

LÁCTEO OPCIONAL

- 1 lt yogur griego

ENDULZANTE

- 100 g. miel
- 100 g. piloncillo

GRASA SALUDABLE

- 7 pzas. aguacate
- 2 pzas. coco
- 150 ml. aceite de oliva
- 1 lt. leche de coco
- 500 g. aceite de coco
- 1 lt. leche de almendra
- 1 cda. crema de cacahuete
- 100 g. alcaparras
- 100 g. aceitunas negras
- 1 cucharadita coco tostado

Supermercado

SUPER FOOD

- 250 g. jamaica
- 250 g. hierbabuena
- 250 g. cacao
- 250 g. maca
- 200 g. canela
- 100 g. chia
- 50 g. pimienta cayena
- 100 g. menta
- 100 g. cúrcuma
- 100 g. golden berrys
- 2 cucharada de jengibre en polvo o tallo chico rallado

SABOR

- 250 g. sal de Himalaya
- 100 g. pimienta negra
- 100 ml. vinagre balsámico
- 50 g. comino
- 3 pzas. ajo
- 50 g. laurel
- 50 g. de pimineta de cayena

PROTEINA

- 10 pzas. huevo
- 7 pzas. camarones se pueden sustituir por salmón o atún
- 200 g. salmón
- 3 pzas. medallón de atún
- 100 g. pollo se puede sustituir por salmón o atún
- 100 g. pescado (mojarra, lenguado, robalo o huachinango)
- 100 g. atún en agua

*Opcional si deseas agregar mayor cantidad a tus platillos de comida.

LEGUMINOSAS

- 250 g. frijoles
- 100 g. humus

POSTRE

- 1 sobre de gelatina de agua cualquier sabor

Plan 9 Días Detox UltraOrganics

DÍA 1

COLACIÓN MATUTINA

TAQUITOS DE JÍCAMA

- 3 rebanadas de jícama delgadas
- 2 cucharadas de zanahoria rallada
- 1 cucharada de arándanos
- 2 cucharadas de semilla de girasol

Preparación:

Montar sobre las rebanadas de jícama, la zanahoria, los arándanos y las semillas, doblar como si fuera un taco.

COLACIÓN VESPERTINA

BLUEBERRIES CON PLÁTANO

- 1 taza de blueberries
- 1 plátano dominico
- 1 cucharada de semillas de hemp

Preparación:

· Picar el plátano y mezclar junto con los blueberries y las semillas de hemp.



7:00 - 10:00 hrs

DESAYUNO 1

SMOOTHIE DETOX

- Toma la **Mezcla 1** de tu paquete 9 DÍAS DETOX UltraOrganics®
- Agrega 1 ½ taza de agua
- Licúa todo y disfruta los beneficios depurativos de tu smoothie.

COMPOTA DE MANZANA-CANELA

- 1 manzana roja cocida y picada en cuadritos
- 1 ciruela pasa cocida con la manzana
- 2 cucharadas de semillas hemp
- 1/3 taza de yogur griego opcional

Preparación:

- Picar la manzana en cuadritos y ponerla a cocer junto con la ciruela pasa.
- Retirar del fuego, dejar enfriar y mezclar con el yogurt y las semillas de hemp.



14:00 - 16:00 hrs

COMIDA 1

SMOOTHIE DE PIÑA

- ½ taza de piña
- Jugo de 1 limón
- ½ taza de agua de jamaica
- ½ taza de agua mineral

Licua todos los ingredientes, puedes agregar hielo.

ENSALADA DE PAPAYA Y AGUACATE

- 1 taza de papaya en cuadros
- 1/4 de taza de coco fresco picado (puede ser seco sin azúcar)
- 1 aguacate en cuadros
- 1/3 de taza de flor de jamaica cocida
- 1 jitomate en cuadros
- 1 cucharada de cilantro picado
- 2 higos picados
- 1/3 de taza de espinaca
- Sal al gusto

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y dejar reposar por 5 minutos.



19:00 - 21:30 hrs

CENA 1

SMOOTHIE FRESCO

- 1/2 taza de espinacas
- 1 taza de agua de jamaica

Licúa los ingredientes, puedes agregar un poco de hielo.

PAPAYA CON YOGUR GRIEGO

- 1/3 de taza de papaya
- 1/3 de taza de yogur griego
- 2 cucharadas de semilla de hemp

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes



Plan 9 Días Detox UltraOrganics

DÍA 2

COLACIÓN MATUTINA

JÍCAMA CON CÍTRICOS

1 taza de jícama con naranja o mandarinal

COLACIÓN VESPERTINA

PERA CON ESPINACA Y ARÁNDANO

- ½ taza de pera en tiras con espinacas y arándanos
- 1 cucharada de semillas de hemp

Preparación:

- Mezclar todo junto.



7:00 - 10:00 hrs

DESAYUNO 2

SMOOTHIE ANTI-INFLAMATORIO

- Toma la **Mezcla 2** de tu paquete 9 DÍAS DETOX UltraOrganics®
- Agrega 1 ½ taza de agua
- Licúa todo y disfruta los beneficios anti-inflamatorios de tu smoothie.

TORTILLA DE HUEVO A LA MEXICANA

- 1 huevo
- 1/2 taza de nopales cocidos
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de jitomate picado
- 1 rebanada de pan con semillas

Preparación:

- Mezcla el huevo con los nopales a la mexicana y cocina en un sartén.



14:00 - 16:00 hrs

COMIDA 2

ENSALADA DE MIX VERDE CON MANGO Y SALMÓN

- 1/2 taza de kale
- 1/2 taza de arúgula
- 1/2 taza de espinaca
- 3 higos frescos en cuadros
- 1/2 aguacate en cuadritos
- 1/3 taza de mango UltraOrganics® en trocitos

VINAGRETA

- 1 cucharada de aceite de oliva
- el jugo de 1 limón
- 1/4 de cucharadita de jengibre en polvo
- Sal al gusto

Preparación:

- Mezclar todos los ingredientes y dejar reposar por 5 minutos.
- Agrega 100 g de salmón a la plancha con un toque de limón y una pizca de pimienta cayena.



19:00 - 21:30 hrs

CENA 2

LICUADO DE CACAO

- 1 taza de lechada de coco
- 1 cucharada de cacao (puede ser en polvo o nibs)*
- 1 dátil sin semilla
- 1 cucharadita de semillas de hemp

Preparación:

Licúa todos los ingredientes, puedes agregar un poco de hielo.

*opcional 2 laminitas de belgian thins kirkland®

TOSTADAS DE HUMMUS CON NOPAL

- 2 tostadas horneadas
- 3 cucharadas de humus
- 2 nopales asados partidos en tiritas
- 1 puñito de germinado de lenteja
- 1 cucharadita de cebolla morada
- 1 cucharadita de cilantro picado

Preparación:

- Mezcla el humus, la cebolla morada y cilantro.
- Unta en las tostadas y agrega arriba el nopal asado y el germinado de lenteja.

Plan 9 Días Detox UltraOrganics

DÍA 3

COLACIÓN MATUTINA

FRESAS CON YOGUR GRIEGO

- ½ taza de fresas
- 1/3 de taza yogur griego
- 1 cucharada de canela
- 1 cucharada de semillas de hemp

Mezclar todos los ingredientes.

COLACIÓN VESPERTINA

TOAST DE CACAO CON MEZCLA DE FRUTOS ROJOS

- 1 rebanada de pan de semillas tostado
- 1 cucharadita de aceite de coco
- 1 cucharadita de cacao nibs o 2 laminas de belgian thins kirkland®
- 1/3 taza de mezcla de frutos rojos UltraOrganics®
- 1 cucharada de semillas de hemp

Preparación:

- En un sartén agrega el aceite de coco y coloca la rebanada de pan durante unos minutos a que se tueste.
- Después agrega los cacaos nibs, los frutos rojos y el hemp. Tapa durante 1 minuto y retira del fuego.



7:00 - 10:00 hrs

DESAYUNO 3

SMOOTHIE ANTI-INFLAMATORIO

- Toma la **Mezcla 2** de tu paquete 9 DÍAS DETOX UltraOrganics®
- Agrega 1 ½ taza de agua
- Licúa todo y disfruta los beneficios anti-inflamatorios de tu smoothie.

HOTCAKES DE CHOCOLATE

- 2 huevos
- 1 plátano maduro machacado
- 1 cucharada de azúcar mascabado o piloncillo
- ¼ cucharadita de maca
- 1 cucharadita de cacao en polvo o cacao nibs
- ½ taza de fresas picadas con 2 cucharadas de semillas de hemp

Preparación:

- Machacar con un tenedor el plátano.
- Agregar la maca, azúcar mascabado o piloncillo y huevos.
- Licuar todos los ingredientes hasta que se mezclen perfectamente.
- Calentar un sartén antiadherente a fuego medio.
- Verter 2 cucharadas de la mezcla y cocinar 2 minutos de cada lado.
- Terminar la mezcla restante.
- Acompañar con las fresas rebanadas y las semillas de hemp.



14:00 - 16:00 hrs

COMIDA 3

CHAMPIÑONES RELLENOS DE GUACAMOLE Y ATÚN A LA PLANCHA

- 10 champiñones grandes
- 1 aguacate
- 1 jitomate mediano
- 1/3 cebolla morada
- 1 taza de arúgula y espinaca
- 1 cucharada de cilantro
- 1 zanahoria mediana rallada
- 6 aceitunas negras sin hueso picadas
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pizca de sal de mar y pimienta negra

Preparación:

- Quita el pie a los champiñones.
- Pica finamente el jitomate, cilantro, la cebolla y agrega el aguacate machacado.
- Salpimienta y añade limón y poco aceite de oliva.
- Saltea en aceite los champiñones de 3 a 5 minutos.
- Retíralos del fuego y rellénalos con el guacamole.
- Mezcla el arúgula, espinacas, zanahoria y aceitunas.
- Sirve en un platón y monta los champiñones previamente preparados.
- Adereza con limón y pimienta.
- Puedes agregar un medallón de atún a la plancha.



19:00 - 21:30 hrs

CENA 3

TÉ DE HIERBABUENA

TACOS DE CALABACITA A LA MEXICANA

- 1/2 taza de calabacitas finamente picadas
- 1/3 de jitomate finamente picado
- 1/3 de cebolla morada picada
- 1 cucharada de cilantro picado
- 4 hojas de lechuga orejona

Preparación:

- Coloca aceite de coco en un sartén y agrega la cebolla picada, el jitomate y las calabacitas, caliente durante unos minutos, agrega el cilantro picado a la mezcla y retira del fuego.
- Agrega calabacitas en las hojas de lechuga orejona como taco, puedes sazonar con salsa roja o verde al gusto.

Plan 9 Días Detox UltraOrganics

DÍA 4

COLACIÓN MATUTINA

JÍCAMA CON ZANAHORIA Y ARÁNDANOS

- ½ taza de jícama rallada
- 1/3 de taza de zanahoria rallada
- 1 cucharada de arándanos
- 1 cucharada de almendra fileteada
- 1 cucharada de semillas de hemp

Mezclar todos los ingredientes.

COLACIÓN VESPERTINA

NOPALES A LA MEXICANA

- 1 taza de nopales a la mexicana
- 1 cucharada de semillas de girasol



7:00 - 10:00 hrs

DESAYUNO 4

SMOOTHIE ANTI-OXIDANTE

- Toma la **Mezcla 3** de tu paquete 9 DÍAS DETOX UltraOrganics®
- Agrega 1 ½ taza de agua
- Licúa todo y disfruta los beneficios antioxidantes de tu smoothie.

TORTILLA DE CLARAS CON MIX VERDE

- 1 taza de arúgula, kale y espinacas
- 1 jitomate rebanado y sazonado con albahaca
- 1 cucharada de cilantro
- 3 claras de huevo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Mezclar las claras cocinar en un sartén. Hacer una tortilla.
- Mezclar el arúgula, kale, espinacas y cilantro y agregarlas al huevo, sazonar con sal y pimienta.
- Servir y poner las rebanadas de jitomate encima de la tortilla de claras.



14:00 - 16:00 hrs

COMIDA 4

CARPACCIO DE BETABEL ASADO Y SALMÓN A LA PLANCHA

- 2 betabeles medianos rebanados
- 1 taza de lechuga troceada
- 1/3 taza de hierbas frescas como menta, eneldo, hierbabuena, cilantro y/o perejil
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

VINAGRETA

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1/2 cucharada de miel de abeja

Preparación:

Revuelve hasta dejar la mezcla uniforme y un poco espesa.

Preparación:

- Precalienta un sartén y agrega el betabel para asar durante 5 minutos, o hasta que suelte el agua.
- Después agrega el aceite de oliva y cocina hasta que queden crujientes.
- Aparte mézclalo con la lechuga y las hierbas.
- Agrega la vinagreta a la ensalada.
- Cocina 100 g de pescado o salmón a la plancha.



19:00 - 21:30 hrs

CENA 4

LICUADO DE LECHE DE COCO, MACA Y SEMILLAS

- 1 taza de leche de coco
- 1 cucharada de nuez
- 1 cucharada de semillas de hemp
- ¼ cucharadita de maca
- 1 cucharada de almendras fileteadas

Preparación:

Licuar los ingredientes excepto la almendra fileteada que se agrega cuando se sirve.

Plan 9 Días Detox UltraOrganics

DÍA 5

COLACIÓN MATUTINA

YOGUR GRIEGO CON FRUTOS ROJOS DESHIDRATADOS

- 1/3 de taza de yogur griego
- 1 cucharada de frutos rojos deshidratados
- 1 cucharada de almendras fileteadas

Mezcla todos los ingredientes.

COLACIÓN VESPERTINA

LECHE DORADA

- 1 taza de té de cúrcuma
- 1/3 taza de leche de coco
- 1 cucharada de miel (Opcional).



7:00 - 10:00 hrs

DESAYUNO 5

SMOOTHIE ANTI-OXIDANTE

- Toma la **Mezcla 3** de tu paquete 9 DÍAS DETOX UltraOrganics®
- Agrega 1 ½ taza de agua
- Licúa todo y disfruta los beneficios antioxidantes de tu smoothie.

TORTILLA DE CLARAS MULTICOLOR

- 1/2 zanahoria rallada
- 1/2 calabacita rallada
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- 2 claras revueltas
- 1 cucharada de aceite de coco
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Revuelva la zanahoria, la calabaza y el jengibre.
- Agrega las claras de huevo y cocina en un sartén como tortilla.
- Agrega sal y pimienta al gusto.



14:00 - 16:00 hrs

COMIDA 5

ENSALADA DE QUINOA CON ATÚN O SALMÓN A LA PLANCHA

- ½ taza de quinoa cocida
- ¾ taza de espinacas en tiras
- 2 cucharadas de arándanos
- 1 cucharada de Golden Berry
- 1/3 taza de nuez de la india
- 1 cucharada de semilla de hemp
- 5 jitomates cherrys
- ½ taza de lechuga en tiras
- 1 cucharada de semillas de girasol

Preparación:

- Mezclar todos los ingredientes.
- Puedes acompañar con 100g. de salmón, pescado o atún a la plancha.



19:00 - 21:30 hrs

CENA 5

LICUADO DE LECHE DE COCO Y FRUTOS ROJOS

- 1 taza de lechada de coco
- 1/2 taza de mezcla de frutos rojos UltraOrganics®
- 1 cucharada de semillas de hemp
- 1/4 de cucharadita de maca

Licúa todo, puedes agregar un poco de hielo.

Plan 9 Días Detox UltraOrganics

DÍA 6

COLACIÓN MATUTINA

JÍCAMA CON MANDARINA Y ESPINACA

- ½ taza de jícama en cuadritos
- ½ taza de gajos de mandarina
- 1/3 taza de espinacas

Mezclar todos los ingredientes.

COLACIÓN VESPERTINA

ELOTE CON SAL Y LIMÓN

- ½ taza de elote con limón y sal
- 1 taza de té de jengibre



7:00 - 10:00 hrs

DESAYUNO 6

SMOOTHIE ANTI-OXIDANTE

- Toma la **Mezcla 3** de tu paquete 9 DÍAS DETOX UltraOrganics®
- Agrega 1 ½ taza de agua
- Licúa todo y disfruta los beneficios antioxidantes de tu smoothie.

SANDWICH VEGANO

- 2 rebanadas de pan de semillas
- 1 nopal asado y cortado en tiras
- 1/3 taza de espinacas
- 1/3 taza de arúgula
- 2 rebanadas de jitomate
- 1 rodaja de cebolla
- 1/3 taza de champiñones salteados
- 1/2 zanahoria rallada
- Un poco de chile verde asado
- 1 cucharada de humus

Preparación:

- Calienta previamente los panes y unta el humus, después agrega los champiñones salteados y el chile verde.
- Agrega los demás vegetales.



14:00 - 16:00 hrs

COMIDA 6

PASTA DE CALABACÍN AL PESTO

- 2 calabacitas
- ½ taza de hojas de albahaca
- ¼ taza de semillas hemp
- 2 cucharadas de almendras
- 1 cucharada de alcaparras
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 diente de ajo chico
- Sal
- ½ taza de jitomate cherry

Preparación:

Cortar las calabacitas en juliana o con mandolina.
Colocar en un tazón grande la pasta y reservar.

Preparación del pesto:

- Licuar la albahaca, semillas hemp, almendras, alcaparras, aceite de coco, ajo, sal agregar ¼ taza de leche de coco.
- Mezclar las calabacitas con el pesto y al servir agregar 2 cucharadas de semillas de ajonjolí.
- Montar sobre una cama de lechuga, baby kale y arúgula.
- Acompañar con agua de Jamaica o de albahaca con menta y limón.



19:00 - 21:30 hrs

CENA 6

LICUADO DE LECHE DE COCO Y BERRIES DESHIDRATADOS

- 1 taza de lechada de coco
- 1/2 taza de berries deshidratados
- 1 cucharada de semillas de hemp
- 1/4 de cucharadita de maca

Preparación:

Licúa todo, puedes agregar un poco de hielo.

Plan 9 Días Detox UltraOrganics

DÍA 7

COLACIÓN MATUTINA

AGUACATE CON ALBAHACA

- 1 aguacate en rebanadas sazonado con albahaca
- 1 cucharada de aceite de oliva.

COLACIÓN VESPERTINA

LECHE DORADA

- 1 taza de té de cúrcuma
- 1/3 taza de leche de coco
- 1 cucharada de miel (Opcional).



7:00 - 10:00 hrs



DESAYUNO 7

SMOOTHIE METABÓLICO

- Toma la **Mezcla 4** de tu paquete 9 DÍAS DETOX UltraOrganics®
- Agrega 1 ½ taza de agua
- Licúa todo y disfruta los beneficios de tu smoothie.

BUDÍN DE CHÍA CON FRUTAS

- ¼ de taza de chía
- 1 taza de leche vegetal
- 1 plátano dominico
- 5 nueces remojadas
- 1 cucharadita de coco tostado (opcional)
- 1 cdita. de cacao en polvo (opcional)

Preparación

Mezcla todos los ingredientes en un tazón y refrigera durante 2 horas o de preferencia toda la noche.

Servir con 1/3 taza de fresas picaditas.



14:00 - 16:00 hrs

COMIDA 7

PESCADO AL LIMÓN CON PURÉ DE PLÁTANO MACHO

- 100 g de pescado (mojarra, lenguado, robalo o huachinango)
- jugo de 1 limón
- 1 plátano macho cortado en rodajas
- 1 zanahoria cortada en rodajas
- 1 pizca de sal y pimienta
- 1 pizca de ajo en polvo
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1/2 aguacate picado en cuadritos
- 1/2 jitomate picado en cuadritos
- 1 cucharada de cebolla morada finamente picada
- 1 cucharada de cilantro picado

Preparación:

- Marina 10-20 minutos el pescado con la sal, pimienta, jugo de limón y ajo.
- Precalienta la cacerola, agrega el aceite de coco y el pescado hasta que esté bien cocido.
- En otra cacerola pon a calentar 1 cucharadita de aceite de coco, agrega las rodajas de plátano y zanahoria hasta que se suavice y puedas hacer un puré con esta mezcla.
- Con el aguacate, jitomate, cebolla y cilantro en cuadritos prepara un guacamole picado agrega limón y sal al gusto y acompaña el pescado y el pure con el guacamole.



19:00 - 21:30 hrs

CENA 7

SMOOTHIE FRESCO

- 1/2 taza de arúgula
- 1/3 taza de espinacas
- Jugo de 1 limón
- 1/3 de flores de jamaica cocida
- 1 taza de agua

Licúa todo, puedes agregar un poco de hielo

PAPAYA CON YOGUR

- 1/3 de taza de papaya
- 1/3 de taza de yogur griego
- 2 cucharadas de semillas de hemp

Mezcla todos los ingredientes

Plan 9 Días Detox UltraOrganics

DÍA 8

COLACIÓN MATUTINA

GELATINA NÚEZ Y ARÁNDANOS

- 1 taza de gelatina de agua
- 1/3 taza de espinacas
- 1 cucharada de nuez picada
- 1 cucharada de arándanos

Mezclar todos los ingredientes y refrigerar.

COLACIÓN VESPERTINA

TÉ VERDE

- 1 taza de té verde



7:00 - 10:00 hrs

DESAYUNO 8

SMOOTHIE METABÓLICO

- Toma la **Mezcla 4** de tu paquete 9 DÍAS DETOX UltraOrganics®
- Agrega 1 ½ taza de agua
- Licúa todo y disfruta los beneficios de tu smoothie.

MOLLETE DE FRIJOLÉS

- 1 rebanada de pan de semillas
- 2 cucharadas de frijoles machacados
- ½ taza de nopales a la mexicana con semillas girasol

Preparación:

Calentar tu rebanada de pan agregar los frijoles y al finalizar servir los nopales a la mexicana.



14:00 - 16:00 hrs

COMIDA 8

FAJITAS DE POLLO CON GUACAMOLE

- 100g. de pollo, cocido y cortado en tiras (fajitas)
- ½ taza de pimiento verde y amarillo cortados en cuadros medianos
- ½ taza de cebolla en cuadros grandes
- Jugo de ½ limón
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Ingredientes para el guacamole:

- 1 aguacate picado
- ¼ de taza de cebolla picada finamente
- Cilantro y chile serrano finamente picado
- Sal

Preparación:

- Calentar un sartén, agregar el aceite de oliva la cebolla y el pimiento y cocinar 1 minuto.
- Apartar en un platón.
- Dorar en el sartén anterior el pollo y salpimentar.
- Juntar todos los ingredientes en el mismo sartén y mezclarlos; acompañar con el guacamole.
- Montar en hojas de lechuga.



19:00 - 21:30 hrs

CENA 8

LICUADO DE LECHE DE COCO FRUTOS ROJOS

- 1 taza de lechada de coco
- 1/2 taza de mezcla de frutos rojos UltraOrganics®
- 1 cucharada de semillas de hemp
- 1/4 de cucharadita de maca

Licúa todo, puedes agregar un poco de hielo.

Plan 9 Días Detox UltraOrganics

DÍA 9

COLACIÓN MATUTINA

JÍCAMA, PEPINO Y PIÑA CON LIMÓN Y SAL

- ½ taza de jícama en cuadros
- ½ taza de pepino rebanado
- ½ taza de piña en cuadros
- Limón y sal

Mezclar todos los ingredientes.

COLACIÓN VESPERTINA

BLUEBERRIES CON DURAZNO Y ALMENDRAS

- 1/2 taza de blueberries con durazno
- 1 cucharada de almendras fileteadas

Mezclar todos los ingredientes.



7:00 - 10:00 hrs

DESAYUNO 9

SMOOTHIE METABÓLICO

- Toma la **Mezcla 4** de tu paquete 9 DÍAS DETOX UltraOrganics®
- Agrega 1 ½ taza de agua
- Licúa todo y disfruta los beneficios de tu smoothie.

YOGUR GRIEGO ROJO

- 1/2 taza de yogur griego
- 1/3 taza de lechada de coco
- 1 taza de mezcla de frutos rojos Ultra Organics®
- 2 cucharadas de granola
- 1 cucharada de almendra fileteada

Mezcla todos los ingredientes



14:00 - 16:00 hrs

COMIDA 9

CHILE RELLENO DE ATÚN EN SALSA ROJA

- 1 chile poblano grande
- 100 g. de atún desmenuzado
- 1/2 taza de ejotes cocidos y picados
- 3 aceitunas picadas (opcional)
- 1 jitomates grande asado y pelado
- ¼ de cebolla picada
- ½ diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de aceite de coco
- Hojas de lechuga

Preparación:

- Asar el chile y dejar reposar en una bolsa de plástico por 5 minutos.
- Desprender la piel del chile y retirar las semillas.
- Asar el atún con la cucharadita de aceite de coco y dejar que se cocine.
- Moler los jitomates con el ajo, la cebolla y sazonar con la sal y la pimienta.
- Verter la mitad sobre el atún y reservar la otra mitad de la salsa.
- Dejar hervir por 5 minutos más y añadir los ejotes cocidos, las aceitunas y el laurel.
- Cocinar hasta que se consuma el líquido.
- Rellenar los chiles con el atún y colocar en un refractario.
- Guisar en una sartén aparte la otra mitad de la salsa de jitomate molido hasta que se ponga transparente, bañar los chiles con la salsa y calentar por 10 minutos en una cacerola.
- Servir el chile montado en hojas de lechuga.



19:00 - 21:30 hrs

CENA 9

LICUADO DE LECHE DE COCO Y DÁTIL

- 1 taza de lechada de coco
- 1 dátil sin semilla
- 1 cucharada de semillas de hemp
- 1/4 de cucharadita de maca

Licúa todo, puedes agregar un poco de hielo.



ULTRA
ORGANICS
Not just organic. It's Ultraorganics.



UltraOrganics



@UltraOrganics



Escanea y conoce más de nuestro producto

ultra-organics.com



Sólo para puré



OC-191121-14-CPAA-006
Certificado orgánico por
Kiwa BCS Öko-Garantie GmbH