

A decorative branch with several pink cherry blossoms and buds, arching over the top of a white plate.

*detox
primavera
con Leire Piriz*



LEIRE PIRIZ
nutrición y terapias naturales

S O B R E M Í

Soy Leire Piriz, dietista holística y naturópata.

Desde hace 10 años me dedico a divulgar salud y a día de hoy ejerzo como Coach de Salud en consultas privadas y formaciones presenciales u online.

Me apasiona la Alquimia en la cocina, la naturaleza, las sonrisas y por supuesto, mi trabajo.

Por ello, he creado este Ebook acerca del -Detox Primavera- con el fin de guiarte en este reto de limpieza de toxinas y comienzo de nuevo sanos hábitos con salud.



Puedes encontrar más información:

En mis libros "Zumoterapia para las 4 estaciones" y "Smoothies Verdes" de la editorial Planeta

Mi web

www.leirepiriz.com

Redes sociales

Instagram: leire_piriz

Facebook: Leire Piriz, nutrición y terapias naturales

YouTube: Leire Piriz

by
Leire Piriz

UTENSILIOS DE COCINA

BATIDORA: La batidora la utilizarás para las cremas y batidos. Puedes usar una batidora de alta potencia de brazo, americana u otras más profesionales como la Vitamix, Termomix o Mysmüd con la que obtendrás cremas más suaves y finas.

EXTRACTOR DE ZUMOS: El extractor de zumo sirve para elaborar zumos de fruta y verdura (sin fibra).

Las licuadoras centrifugan y rompen enzimas, además de no llegar a extraer todo el jugo de las hojas verdes y germinados, por lo que aconsejo una inversión en un buen extractor cold press si quieres comenzar con zumos verdes o zumoterapia.



Alternativa si no dispones de ninguno de los dos anteriores: Vierte los ingredientes en la batidora, cúbrelos de agua, y después filtra con una bolsa o colador de algodón.

VAPORERA: Las encontrarás de todo tipo: de cristal, de bambú, acero inoxidable...

SARTENES LIBRES DE TÓXICOS: Para los salteados suaves y cortos sin aceite y más detoxificantes.

Por ejemplo:

- Woll
- Skk
- Salad Master

MATERIA PRIMA

Fruta ácida (limón, manzana)

Verduras de estación (espárragos, alcachofas...) y vegetales de hoja verde (rúcula, brotes, canónigos...)

Germinados ecológicos (Kale, alfalfa, rabanito...)

Cereales integrales sin gluten y legumbres suaves bio

Espicias detoxificantes como la cúrcuma, jengibre, tomillo... y ricas en clorofila como el perejil o cebollino

Infusiones con plantas depurativas: boldo, alcachofera, cardo mariano, diente de león.

Agua filtrada (no de grifo)

Por ejemplo:

osmosis o jarras alcalinizantes como la Phydro.

ANTES DE COMENZAR



El método que vamos a utilizar para este Detox Primavera lo he llamado

Detox 2+2+2

Cocinaremos sano, vegetal y sabroso con pauta suaves pero GRANDES resultados.
En caso de patología, te recomiendo que consultes a tu profesional de la salud de confianza antes de iniciar la depuración.

•

Este método detox consiste en:

- 2 días de entrada ricos de hidratos de carbono complejos y grasas sanas
- 2 días de pleno detox con mucha hidratación y micronutrientes para favorecer la eliminación
- 2 días de salida ricos en proteínas y antioxidantes

•

Extra!

Para los valientes, tendréis un extra de 1 día en el que sólo ingeriremos líquido (zumos, batidos, infusiones, cremas y sopas)
Con el fin de dar un descanso al sistema digestivo y que nuestro hígado y demás órganos de eliminación se centren en las funciones de depuración, regeneración y renovación celular.
Si te animas a personalizarlo con mayor eficacia y profundidad, escríbeme a:

info@leirepiriz.com

•

Además...

- Lee este ebook, la lista de la compra y las recetas
- Lee los consejos adicionales para potenciar el proceso deportivo que colgaré días previos al Detox.
- Organiza tu compra semanal
- Establece qué rutinas físico-mentales vas a poder establecer de forma REAL
- Imprime tu Diario Detox
- Comenta tus dudas en el grupo de Facebook



Las rutinas

RUTINAS FÍSICO - MENTALES

AYUNAS

oil pulling con aceite de coco (videoconsejo)

cepillado de dientes sin dentífrico (videoconsejo)

raspado de lengua (videoconsejo)

estiramientos, yoga, Tai Qi, Qi Qong...

ducha de contraste

NOCHE

aceite esencial de lavanda en humidificador o quemador

desconexión tecnológica 22h

RUTINAS DIETÉTICAS

AYUNAS

vaso de agua tibia con
1 c.s de aceite de oliva extra virgen (de primera presión en frío)
2 c.s o medio zumo de limón (eco)
20 gotas de extracto de hierbas para depurar el hígado
(boldo, cardo mariano, alcachofa, rábano negro, desmodium)
1 cucharadita (café) de cúrcuma con una pizca de pimienta negra o 1 comprimido

DURANTE EL DÍA

hidratación: infusión Detox de boldo, alcachofa y diente de león con zumo de limón
zumo de limón y jengibre rallado

2 tazas de caldo depurativo: apio, cebolla, puerro, alga wakame, jengibre fresco

desconexión tecnológica 22h



-El Menú Detox-

día 1-entrada al detox

desayuno	comida	cena
Té jengibre lemon + Yogurt de coco	Wok de verduras y fideos soba	Ensalada de verdes
1 bolsita de filtro de Té 250 ml de agua mineral 1 yogurt de coco bio vainilla polvo 1/4 mango 2cs de copos de avena finos	80 gr de fideos de soba salsa de soja 1 puerro 1 zanahoria 1/4 de col rizada o kale 1/2 calabacín semillas de sésamo aceite de oliva o sésamo 1 taza de brotes zumo de limón	1 taza de rúcula y canónigos 1 puñado de germinados de kale o alfalfa 1/2 tallo de apio 1 manzana 1/2 calabacín en finas rodajas 1 taza de brocoli al vapor 1 zanahoria al vapor 1 cp de pipas de calabaza aliño: 2 cs de tahini zumo de limón 1 cs de ágave crudo (op) sal marina al gusto
<u>Preparación:</u> infusiones el jengibre y añadir el zumo de 1/2 limón o bien, bolsita de té 1 yogurt de coco casero o sin azucar, ej marca Abbot Kineys. Si no encuentras, puedes emplear 1 chirimoya batida con 1/2 cp de vainilla en polvo toppings: Dados de 1/2 mango y 2 cs de copos de avena finos	<u>Preparación:</u> Lavar y cortar las verduras Saltear en un wok Preparar los fideos soba Una vez cocinadas las verduras, añadir un chorrito de salsa de soja añadir los fideos, semillas de sésamo y un poco de aceite de sésamo o de oliva Servir sobre una cama de hojas verde aliñadas con zumo de limón	<u>Preparación:</u> Poner al vapor el brocoli y la zanahoria Poner todos los ingredientes en un bote de cristal, tapar y agitar con el aliño (rebajar previamente con 2cs) Verter en un bol y disfrutar opcional: torta de quinoa o arroz integral

*"Si te resistes y no vives ni
cambias, solo permaneces"*



día 2- entrada al detox

desayuno	comida	cena
Turmeric Chai caliente + Pan de castaña con aguacate	Super Bowl primavera	Crema de guisantes a la menta
300 ml de leche de coco ralladura de vaina de vainilla ramita de canela pizca de pimienta 1 estrella de anis estrellado 1 cp de cúrcuma	2 tazas de brotes verdes 1/4 de col lombarda pequeña 1 taza de quinoa 5 judias verdes 1/2 aguacate maduro 1 cs de cilantro 1 cp de semillas de sésamo 1 cp de uvas pasas aliño: 1/4 taza de mantequilla de cacahuete 1 dátil sin azúcar 2 cp de salsa soja 1/2 diente de ajo 2 cs de agua mineral 1 pizca de jengibre rallado	1 taza de guisantes frescos 1 puerro hojas de menta fresca aceite de oliva sal marina opcional: ensalada de rúcula, rabanitos, zanahoria, cebolla y 1 cp de semillas cáñamo torta de quinoa o arroz integral
<u>Preparación:</u> Infusionar la mezcla Puedes reemplazar las especias por un Té Classic de yogI Tea con leche de coco	<u>Preparación:</u> Cocer la quinoa y las judías Picar el resto de los ingredientes Colocar en un bol Verter el aliño	<u>Preparación:</u> Cocer los guisantes Saltear el puerro Añadir y cocinar con una pizca de sal unos 15 min Triturar y añadir aceite de oliva virgen toppings: germinados de alfalfa

A teal background with several white daisy flowers and scattered petals. One flower stem with three heads is in the lower left. Other petals are scattered in the upper left and lower right.

*No hay estrés en el mundo,
solo gente pensando
pensamientos estresantes*

día 3 - pleno detox

desayuno	comida	cena
Merengada de avellana	Espaguetis de verduras con bechamel de coliflor	Crema Raw ligera
200ml de agua mineral o filtrada 2 cs de copos de avena finos 6 avellanas 1 dátíl s/a ralladura de piel 1/2 limón pizca de canela en polvo <u>Preparación</u> Ideal si remojas durante la noche las avellanas. Mezclar todos los ingredientes en una batidora hasta conseguir un batido homogéneo Decorar con canela en polvo opcional: colar Servir frío o caliente, según apetencia. Acompañar de macedonia de plátano, pera y picadillo de avellanas tostadas	1 calabacín grande 1 zanahoria grande hojas verdes aguacate para la bechamel: 1 taza de coliflor al vapor 1 cebolla pochada 1/2 taza de agua sal al gusto 1/2 cp de nuez moscada pizca de pimienta negra 2cs de aceite de oliva pizca de sal marina <u>Preparación</u> Espiralizar el calabacín y la zanahoria (o tiras con pelador) Saltear ligeramente con 1 cs de aceite de oliva Para la bechamel: Verter todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritura hasta obtener una crema sin grumos. Acompañar de ensalada de rúcula, canónigos y dados de 1 aguacate	1 pepino 1/2 calabacín 1/2 aguacate maduro 1/2 taza de espinacas 100 ml de agua mineral 100 ml de bebida de avena aceite de oliva cebollino germinados 6 almendras tost. picadas <u>Preparación</u> Pelar los ingredientes batir junto con un poco de aceite de oliva y sal marina. Picar cebollino por encima, almendras y germinados

*No mires atrás,
no vas por ese camino*



día 4 - pleno detox

desayuno	comida	cena
Zumo Green Dtox + tortas de arroz con compota de manzana	Crema de puerro y calabacín + Verduras a la plancha con salsa de mostaza	Sopa de Buenas noches + brocheta vegetal
2 manzanas ácidas 1/2 pepino 1 taza de espinacas 1/2 limón jengibre al gusto Para las tortitas: 3 manzanas canela en polvo chorro de bebida vegetal Pasar los ingredientes por extractor de zumos Para la compota: Hornear o en una olla, cocinar las manzanas a fuego lento añadir la canela y unos 50 ml de bebida vegetal. Triturar y servir encima de las tortitas	3 zanahorias lavadas y partidas por la mitad a lo largo 1 mazorca de maíz 6 espárragos trigueros semillas girasol y calabaza para la salsa: 1/2 taza de nata vegetal o bebida vegetal s/a 2 cs de mostaza Dijon 2 cs de miso blanco 1 cs de aceite de oliva 1 dátil o 1 cs sirope ágave Preparación Hervir las mazorcas de maíz o comprar cocidas Cortar a trozos Calentar una sartén grande, añadir aceite de oliva y hacer a la plancha las verduras Batir todos los ingredientes de la salsa Decorar con perejil picado crudo, semillas de calabaza y girasol y la salsa	1 cebolla 1cs de aceite 30 g de copos de avena orégano sal marina nuez moscada Preparación Picar fino las cebolla y dorar hasta caramelizar. Añadir 250 ml de agua mineral hirviendo y los copos de avena. Mezclar o batir con las varillas. Condimentar con orégano, sal marina y nuez moscada. acompañar de: brochetas de olivas negras, verdes, pepino, cherry

*"No tengas miedo de los
cambios lentos,
solo ten miedo de
permanecer
inmóvil"*



día 5 - salida

desayuno	comida	cena
Zumo vitaminado + plátano cocotero	Greenpacho + Burguers arroz integral	Sopa de miso + Dip verde
1 naranja 1/2 limón 1 ramita de apio 3 hojas de lechuga <u>Preparación</u> Pasar los ingredientes por la licuadora o extractor de zumos Para el plátano Cortar a lo largo el plátano y dorar ligeramente en sartén junto con 1 cp de aceite de coco. Rebozar con coco rallado y nueces picadas	para el greenpacho: 2 tomate 1 pepino 1/2 aguacate 1/2 manzana 1/2 taza de espinacas 200ml agua purificada 1 cs de aceite de oliva ralladura de jengibre fresco pizca sal marina para las balls: 1/2 taza de arroz integral 1/2 cebolla 2 cs de pipas de girasol ajo, pimienta negra y perejil rebozado con sésamo (op) <u>Preparación</u> Para el greenpacho: Triturar todos los ingredientes en batidora. Para las burguers Cocer el arroz junto con la cebolla Añadir los ingredientes Dejar enfriar y formar bolitas muy compactas. Opcional rebozar con semillas de sésamo Dorar en la sartén con aceite de oliva	para la sopa de miso: 1 zanahoria 1 puerro 1 cebolla 2 setas a trocitos alga wakame (op) 1 cp de hatso miso Para el dip: 1 taza de corazones alcachofas congeladas 1 taza de espinaca 100gr g de tofu 100ml bebida vegetal (soja) 2 cs levadura nutricional 1 cs de tahini o sésamo sal marina ajo en polvo al gusto <u>Preparación</u> Para la sopa: Cocer los ingredientes a fuego medio durante 15 min y añadir el miso (nunca hervir) por ración Para el hummus: Dorar las alcachofas y espinacas con un poco de aceite de oliva. Batir con el resto de los ingredientes hasta obtener mezcla homogénea Cortar verduras en palitos

A branch of pink cherry blossoms is arranged to form a heart shape against a light blue background. The branch enters from the top, curves down on the left, forms a heart, and exits at the bottom left. Several pink flowers are in various stages of bloom along the branch.

*La mejor forma de
predecir el futuro es crearlo.
Crea tu Vida*

*Gracias por
acompañarme estos días*

Leire Piriz

día 6 - salida

desayuno	comida	cena
Coco Masala Chai	Tacos de ensalada agridulce + Dados de tofu finas hierbas	Crema Yogui + puntas de espárragos
200 ml agua puñado de almendras sin piel pulpa de coco o 1/2 vaso de crema de coco 1 pizca cardamomo 1 cp de canela pizca de vainilla rallada o polvo Toppings: añadir coco rallado, 4 almendras, 1 cs de semillas sésamo y rodajas de 1 manzana y arándanos azules	3 - 4 hojas de lechuga 2 zanahorias 1 manzana 1 rama apio 1/4 de cebolla dulce 1 trocito de hinojo 1 cs de pasas 8 nueces (tostadas) para la salsa: 2 cs de aceite de oliva 1 cp de jengibre fresco zumo de 1 limón 1 cs sirope de ágave o 1 dátil pizca de comino pizca picante (pimienta de cayena, chilli...) pizca sal del himalaya Picar fino (procesadora de alimentos o picadora) todos los ingrediente de la ensalada (menos la lechuga) Para la salsa, exprimir el limón y echar los demás ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea. En un bol mezclar la ensalada y el aderezo Servir sobre hojas de lechuga y dar forma de "tacos" Saltear el tofu con hierbas aromáticas, aceite de oliva y gotitas de salsa de soja	1 cebolla en brunoise pizca jengibre fresco 2 zanahorias 1/2 boniato 1 cucharadas de leche de coco 1 cs aceite de oliva 1 cp de miso blanco 4-5 espárragos perejil diente de ajo negro rúcula Dorar la cebolla, zanahoria y boniato, hasta que la cebolla esté blanda. Cubrir y cocinar unos 15min Batir junto con la leche de coco, jengibre fresco y miso. Acompañar de: ensalada de rúcula, ajo negro picado y puntas de espárragos

DIARIO DETOX

HOY ES:

MI PALABRA MOTIVADORA DEL DÍA:.....

	alimentos y bebidas	síntomas físicos	síntomas emocionales
DESAYUNO			
MEDIA MAÑANA			
COMIDA			
MERIENDA			
CENA			

¿CÓMO ME SIENTO HOY?

.....

.....

.....

¿QUÉ CAMBIOS HE OBSERVADO?

.....

.....

.....

.....

Recetario de Snacks

ZUMOS VITALIZANTES “EN AYUNAS”

Top Green detox

1 manzana + 1 taza espinacas + 1 pepino + 1 tallo apio + jengibre + 1/2 limón + 1 cp de hierba de trigo

Detox digestivo

1 manzana + 1/4 hinojo + 1 tallo apio + 1/2 taza de espinacas + 1/2 taza rúcula + 1/2 taza de perejil + jengibre + limón al gusto

Detox rico en carotenos

2 zanahorias + 2 manzanas + 1/4 de mango + 1 cp de maca en polvo



SMOOTHIES SACIANTES “ENTRE HORAS”

Pantera Rosa

2 rodajas de piña natural + 5 fresas congeladas + 1/2 vaso de bebida de almendras sin azúcar + 1/2 vaso de agua mineral

Energía positiva

zumos de 1 naranja + 1/2 mango helado + 1/2 taza de brotes + 1 cs de chía

Post ejercicio

1 vaso de leche de cáñamo + 1/2 aguacate + 1 plátano congelado

Más zumos y batidos detox en mis libros
"Zumoterapia para las 4 estaciones" y "Smoothies Verdes"

OTROS:

fruta: manzana, pera, taza de fresas, taza de frutos rojos

verdura: palitos de zanahoria y pepino

pudding de chia con bebida vegetal sin gluten ni azúcar

¡¡Mucha hidratación!! 2 litros agua mineral o filtrada



copyright

La reproducción total o parcial del contenido de este documento así como el derecho de divulgación con o sin ánimo de lucro queda eliminado a su autora Leire Piriz.

RENUNCIAS

La dietista no está actuando en la capacidad de médico.

Si el Cliente se encuentra bajo el cuidado de este o con medicamentos, el Cliente debe discutir cualquier cambio en la dieta o el uso potencial de suplementos dietéticos con su médico y no debe discontinuar el uso de sus fármacos recetados sin antes consultar a su médico.

RESPONSABILIDAD PERSONAL Y LIBERACIÓN DE RECLAMOS RELACIONADO
CON EL PROGRAMA

El Cliente asume los riesgos de probar nuevos alimentos y suplementos.

El Cliente libera a la dietista de toda responsabilidad por daños, causas de acción, pleitos, sumas de dinero y demandas de ningún tipo, en derecho o en equidad, que el cliente haya tenido jamás, tiene o vaya tener contra la consultora.

www.leirepiriz.com - info@leirepiriz.com