



Summer Detox

con
Leire Piriz



LEIRE PIRIZ
nutrición y terapias naturales



Summer Detox

-SOBRE MÍ-

¡Gracias por adquirir el ebook Summer Detox!

Mi nombre es Leire Piriz, soy dietista holística y naturópata.

Autora de los libros “Zumoterapia para las 4 estaciones ” y “Smoothies Verdes”.

Desde hace 10 años me dedico a divulgar salud, a través de consultorías privadas, personalizadas y “sin reloj”, talleres y charlas educativas y colaboraciones con medios de comunicación.

Me apasiona llevar un estilo de vida healthy, alejado de modas e intereses, conectando mi naturaleza y necesidades; amo la cocina saludable, me encanta versionar recetas y la Madre Naturaleza, especialmente evadirme en la playa



Puedes conocer más sobre mi trabajo en:
www.leirepiriz.com

Sígueme en mis redes:

Instagram: [Leire_piriz](#)

Facebook: [Leire Piriz, nutrición y terapias naturales](#)

Youtube: [Leire Piriz](#)

Deseo que disfrutes de este contenido saludable para sentirte lleno de vida
un abrazo,

Leire Piriz



...ANTES DE COMENZAR...

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

"Summer Detox FOR WOMEN"

Cocinaremos sano, vegetal y sabroso con pautas suaves pero GRANDES resultados. La duración es de 5 días, sin sacrificios, disfrutando del cambio y camino y aprendiendo a elaborar y probar platos frescos de verano depurativos llenos de vida.

...

¿qué evitar estos días?

Azúcar y refinados

Gluten

Productos de origen animal: huevos, carne, pescado, lácteos y derivados

Edulcorantes artificiales

Ultraprocesados

Café, alcohol

...

¿qué beneficios encontrarás?

Desintoxicarás tu cuerpo

Te sentirás más ligera

Dormirás mejor

Ayudarás a tu sistema digestivo

Nutrirás tu piel y pelo

Fortalecerás tu sistema inmunológico y digestivo

Cambiarás tu hábitos alimenticios

Eliminarás el exceso de líquidos en tu cuerpo

Te sentirás orgullosa porque...

SÍ QUE PUEDES, cuidarte

SÍ QUE PUEDES, amarte

SÍ QUE PUEDES,

empezar a ser la persona más importante de tu vida



Mis recomendaciones

Lee este ebook, la lista de la compra y las recetas

Conéctate a tu grupo privado de Facebook y lee las novedades

Organiza tu compra semanal

Elige los desayunos que más te gusten, hay dulces, otros salados, sólidos, líquidos...

Intenta que las comidas y cenas correspondan al día a día

Establece qué rutinas físico-mentales vas a poder establecer de forma REAL

Imprime tu Diario Detox

[Comenta tus dudas en el grupo de Facebook](#)

Recuerda: sé flexible, no te cargues de culpa y comparte ¡la unión hace la fuerza!



*"Si no cuidas
tu cuerpo,
¿dónde piensas
vivir?"*



Las rutinas

FÍSICO - MENTALES

AYUNAS
oil pulling con aceite de coco
cepillado de dientes sin dentífrico
raspado de lengua
ducha de contraste

NOCHE
aceite esencial de lavanda en humidificador o quemador
desconexión tecnológica 22h

NUTRICIONALES

AYUNAS
vaso de agua tibia con zumo de 1 limón exprimido
DURANTE EL DÍA
infusión Detox de boldo, alcachofera y diente de león con zumo de limón zumo de limón y jengibre rallado
infusión de filtro Detox yogi tea



Menú Summer Detox

·FOR WOMEN·

DÍA 1

DESAYUNO	COMIDA	CENA
Chai latte + tortitas de arroz veg	Tabulé de quinoa y semillas	Carpaccio de la huerta
Bolsita de filtro Yogi Tea classic 1/2 taza de bebida vegetal 1 tomate 1/4 aguacate 2 tortitas de quinoa pizca sal marina	1/ taza de quinoa 1 cs Semillas (sésamo, girasol, cáñamo) 2 tomates 1/4 cebolla morada perejil 1 taza de hojas verdes aliño: zumo de 1 limón 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra Sal y pimienta	1 taza de rúcula 1 manzana 1/2 calabacín 1-2 bulbo remolacha cocida 4 nueces picadas op: 3 tomates secos aliño: 1 cs de levadura nutricional 2 cs de aceite oliva virgen ex
<u>Preparación:</u> infusión la bolsa de filtro y añade tu bebida vegetal una vez listo. Puedes hacerla espumosa, usando un batidor. Para las tortitas: sobre cada torta de quinoa hinchada, incorporar rodajas de tomate y el aguacate laminado	<u>Preparación:</u> Cocina la quinoa con una pizca de sal, pimienta a fuego medio durante 15min (el agua se tiene que consumir) Corta los tomates y cebolla en dados Pica el fino el perejil Mezcla con las hojas verdes, y quinoa y añade tu aliño	<u>Preparación:</u> Cortar en láminas la manzana, calabacín y la remolacha Colocar una cama de rúcula y encima por capas el resto de ingredientes. Incorpora el tomate seco picado y el aliño opcional: torta de quinoa o arroz integral

DÍA 2

DESAYUNO	COMIDA	CENA
Smoothie de mango y espinaca	Edamame Bowl	Ensalada de pepino thai
1/2 mango en su punto 1 taza de espinacas bebida vegetal al gusto (según textura) 6 almendras picadas <u>Preparación:</u> Bate el mango con las espinacas y tu bebida vegetal sin azúcar hasta obtener un smoothie homogéneo. Incorpora el topping	1 taza de edamame congeladas 4 flores de brocoli 1/2 aguacate 1 cs de pipas girasol 1 cs de cacahuets nat. aliño: 2cs salsa soja o tamari 2 cs de aceite de sésamo especias: orégano, pimienta 1 cs vinagre de arroz <u>Preparación:</u> En una olla con abundante agua hirviendo, echa las edamame congeladas y deja que cuezan unos 5 minutos. Cuela En una sartén echa la cucharada de aceite de sésamo y cuando empiece a calentarse saltea el brócoli y echa las edamame escurridas. Añade unas gotitas de salsa soja. Sirve calientes con el resto de ingredientes troceados y las semillas y cacahuets por encima	brotos tiernos 1 pepino 1/4 cebolla morada 4 cherries 1 cp de zumo de limón 1 cp sirope ágave 12 cs aceite virgen Sal al gusto Cayena molida o pimentón picante (op) 2 cs de nueces tostadas troceadas <u>Preparación:</u> Trocear el pepino en rodajas finas Cortar en juliana la cebolla Echar encima de los brotes y cherries Echar el aliño y remover Incorporar las nueces



DÍA 3: TOP DETOX

DESAYUNO	COMIDA	CENA
Super zumo detox	Calabacines rellenos	Salteado de alcachofa
2 manzanas 2 tazas de espinacas 2 pepinos jengibre fresco 1/2 limón	1 calabacín grande 100 gr champis cebolleta ajo en polvo 2 cs de levadura nutricional 2 cs de tomate artesano acompaña de guarnición de tomate y ajo	7 corazones de alcachofas congeladas 1 patata mediana pimentón de la vera sal marina 3 cs aceite de oliva vir.
<u>Preparación:</u> licúa todos los ingredientes y degusta poco a poco	<u>Preparación:</u> Precalienta a 200° el horno corta longitudinalmente los calabacines retirando los extremos retira el centro Pica el centro del calabacín con los demás ingredientes, y mezcla Rellena el calabacín y añade la levadura nutricional y el tomate artesano Horna por 15 min a 180°	<u>Preparación:</u> Dora la patata con la sartén bien caliente, añade los corazones de alcachofa una vez descongelados. Sal pimienta y aliña

DÍA 4

DESAYUNO	COMIDA	CENA
Frambuesas con yogurt de coco	Salteado de verduras con anacardos y arroz basmati	Espinacas salteadas con puntas de trigueros
1 yogurt de coco* 1/2 taza de frambuesas 1 datil 3 coquitos de Brasil *Nota: puedes emplear el yogurt vegetal que más te apetezca: avena, almendra y coco son los más recomendados. <u>Preparación:</u> Vuelca el yogurt de coco en un bol incorpora las frambuesas, dátíl picado y trocea las coquitos Brasil	2 zanahorias 1/4 calabacín 1 cebolla tierna 6 champiñones 2 cucharadas de aceite de coco 50 ml de leche de coco 1 cucharada de sésamo 50 g de anacardos crudos Zumo de 1 lima Salsa de soja (opcional) 1/2 taza arroz basmati <u>Preparación:</u> Trocea en juliana las verduras. En un wok calienta el aceite de coco y saltea todas las verduras a la vez, a fuego alto y sin dejar de remover durante 4 minutos. Añadir la leche de coco, salpimentar (el caldo se tiene que consumir) Echa el zumo de lima, el sésamo y los anacardos con unas gotas de salsa de soja sin gluten. Cocina el arco y mezcla con las verduritas	2 tazas de espinacas 7 trigueros ajo 1 cp piñones tostados <u>Preparación:</u> Dora el ajo con un poco de aceite Saltea las puntas de trigueros Añade un chorro de agua y las espinacas y cocina a fuego medio por 10 min. tip:Puedes triturarlo y tomarlo en forma de super crema depurativa Añade los piñones y aove en crudo

DÍA 5

DESAYUNO	COMIDA	CENA
Té de jengibre + Bol de frutas	Crudités y Garbanzos con Muhammara	Sopa cremosa de coliflor
1/2 plátano 1/2 taza de fresas 1 cp de mantequilla de almendra 1 cp de sésamo tostado	apio zanahoria pepino 1/2 taza de garbanzos cocidos 1 taza hojas verdes para el Muhammara 1 diente de ajo 1/2 lata pimientos en conserva asados 10 nueces 2 cs de copos de avena finos pizca de cayena y comino 1 tomate sin piel 3cs aceite oliva virgen extra zumo de medio limón	1/2 coliflor peq. 1 cebolla sal marina pimienta y pimentón 1 cs de maíz dulce topping opcional: germinados
<u>Preparación:</u> trocea la fruta e incorpora con la mantequilla de almendra Esparce las semillas de sésamo por encima	<u>Preparación:</u> Triturar todos los ingredientes del paté veg. En un bol, incorporar la cama de hojas verdes, palitos de las verduras y los garbanzos. Colocar en el centro el Muhammara	<u>Preparación:</u> Rehoga la cebolla 5 min Cocina con la coliflor 20 min Tritura añadiendo un chorro de aove y las especias Añade el maíz dulce por encima y los germinados

• Para tomar entre horas •

elegir dos snacks para cada día

• Zumos y batidos •

Zumo para retención de líquidos

1 taza de piña + 1 manzana + 2 pepinos

Zumo detox

1 taza de espinacas + 1 zanahoria + 1 rama de apio + 1 manzana + 1 limón

Zumo antiinflamatorio

1 manzana acida + jengibre fresco + raíz de cúrcuma + 2 pepinos

Smoothie saciante

1 manzana acida + 150ml de bebida almendra + puñado de canónigos + 1 cp chia

Smoothie detox

1 taza de piña + 100 ml de agua de coco + 5 hojas de menta

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



• Fruta fresca •

1 manzana ácida
1 taza de frutos rojos
1/4 de coco fresco con su agua
2 rodajas de melón
1 taza de piña natural

• Verdura •

palitos de zanahoria y pepino
col deshidratada con levadura nutricional
chips de calabacín (Vitasnack)



- Bebidas -

Granizado de sandía

(300 gr de sandía, 10 cubitos de hielo, estevia al gusto)
triturar y degustar

Pudding de chia

(2 cs de semillas de chia, 200 ml de bebida vegetal, 1 cp de canela)
mezclar, dejar reposar al menos 15 min y degustar

Limonada con jengibre

(zumo de dos limones, 500 ml de agua mineral, ralladura de jengibre fresco)
Exprimir los limones, añadir al agua mineral y jengibre fresco al gusto.
Puedes tomarlo fresquito



Espero que hayas disfrutado de este

Summer Detox

Feliz verano healthy,
un abrazo

Leire Piriz



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