



Escuela Mexicana de Yoga

DETOX CHALLENGE

PRANAYAMA - MEDITACIÓN - ASANA

BIENVENIDO

Felicidades por elegir este reto. Lo hemos creado con el objetivo de re-establecer el equilibrio físico y mental. La práctica de meditación, respiración y posturas de yoga frecuente, creará un agradable estado de armonía en tu vida.

¡Qué lo disfrutes!

CÓMO FUNCIONA

- Toma las 10 clases creadas especialmente para este reto
- Acompaña con el menú vegano o cualquier otro saludable

Visita nuestro sitio
www.escuelamexicanadeyoga.com para siguientes
retos, contáctanos al +52 1 33 2183 3360 o por
correo a info@escuelamexicanadeyoga.com

Calendario

RETO DETOX

Imprime esta página y colócala donde puedas verla. En ella podrás apuntar qué hiciste bien ✓ y lo que faltó hacer X. Cada día tiene el nombre de un **aspecto positivo de la personalidad** y este será trabajado a través de ejercicios de respiración, meditación o posturas.

Al finalizar el reto podrás comparar tu estado físico y mental con la hoja y ver tus resultados ¡Que te vaya super bien!

L DETERMINACIÓN  ☐  ☐	M COMPROMISO  ☐  ☐	M VOLUNTAD  ☐  ☐	J PERSEVERANCIA  ☐  ☐	V CONFIANZA  ☐  ☐
L FOCO  ☐  ☐	M SIN EXCUSAS  ☐  ☐	M ESFUERZO  ☐  ☐	J RESPONSABILIDAD  ☐  ☐	V ÉXITO  ☐  ☐

Menú

RETO DETOX

El siguiente menú no es un plan de alimentación ni está diseñado para ganar o perder peso. Las comidas están seleccionadas para comer sin producir daño al planeta y cumplir con los requerimientos nutricionales necesarios para mantener una salud óptima. Las recetas son fáciles y rápidas. Si decides continuar este menú como estilo de vida, te aconsejamos consultar a un profesional y tomar un complemento de B12.

Te sugerimos restringir azúcares, frituras, refrescos y alimentos demasiado procesados o artificiales durante todo el reto pero, puedes darte algún gusto el fin de semana.

El menú detox está compuesto por 6 comidas: jugo verde, desayuno, snack, comida, snack y cena. Cada una, excepto los jugos, tiene 5 opciones que puedes elegir dependiendo de qué quieras comer. ¡Tú armas tu propio menú!

Consejos

Bebe al menos 1.5 l de agua por día

No saltar comidas

Espera 15 minutos antes de servir una segunda porción

Identifica los sabotadores

Planifica el menú

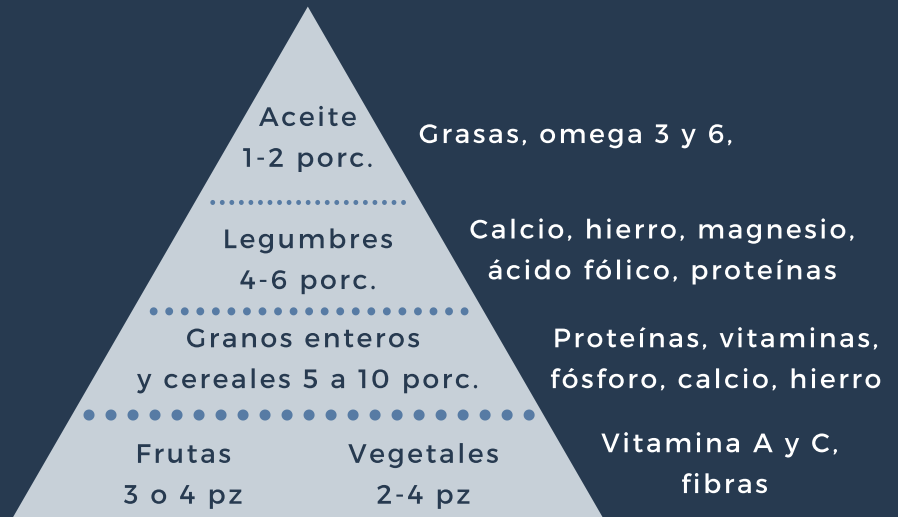
Descansa lo suficiente

Menú VEGANO

Composición del menú

Jugo verde
Desayuno
Snack
Comida
Snack
Cena

Piramide de alimentación vegana



Menú detox JUGOS

Jugo verde

3 naranjas, 1 limón, 1/2 taza de piña, 1 taza de espinaca, 2 cm de jengibre rallado.

Exprimir las naranjas y el limón, cortar la piña y rayar el cilantro. Colocarlos en la licuadora y agregar los ingredientes restantes. Agregar 1/2 taza de agua. Opcional: agregar 1/2 taza de hielo.

Jugo rojo

3 naranjas, 1 taza de fresas, 1 taza de espinacas, 1/2 plátano, 1/2 pepino, cilantro fresco

Exprimir las naranjas. Trozar el plátano y el pepino. Picar el cilantro. Colocar estos ingredientes y los restantes en la licuadora. Agregar 1/2 taza de agua. Opcional: agregar 1/2 taza de hielo.

Menú detox

DESAYUNO

Avena cremosa

2 tz de hojuelas de avena, **2 tz** de leche de vainilla, **1 cda** de esencia de vainilla, **2 plátanos** y **1 cda** de mantequilla de maní.

Calentar en un sartén a fuego alto la leche vegetal y la esencia de vainilla hasta el primer hervor, luego colocar la avena y bajar a fuego medio hasta que las hojuelas absorban 3/4 partes del líquido. Mezclar cada tanto. Luego apagar y tapar para que se absorba el 1/4 restante y la avena tome una textura cremosa. Servir con un plátano picado y una cucharada de mantequilla de maní. Salen dos porciones.

Batido de quinoa

1/2 tz de agua de coco, **1/2 tz** de quinoa cocida, **3/4 tz** de mango picado, **3/4 tz** de jugo de naranja o leche vegetal, **1/2** platano

Picar mango y el plátano, exprimir naranjas. Colocar en una licuadora el agua de coco, el jugo de naranja, la quinoa cocida, el mango y el plátano. Licuar.

Buda bowl salado

1/2 tz de arroz cocido, **1/2** taza de brócoli, **1/2 tz** de jitomate, **1/2 tz** de aguacate, **1/2 tz** de hojas de espinaca, **1/4 tz** de lentejas, **1/4** taza de frijoles, semillas de girasol, ajo, cilantro

Dorar en aceite de oliva dos dientes de ajo picado, agregar brócoli cortado en trocitos y sofreír. Picar aguacate y jitomate. Colocarlos en un plato de hondo, agregar las lentejas, el arroz y los frijoles. Espolvorear semillas de girasol y cilantro picado. Colocar sal y pimienta al gusto. Sale 1 porción.

Hot cakes de avena

2 tz de harina de avena, **1 y 1/2 tz** de leche de vegetal, **1** plátano, **2** cdas de es. vainilla, **1** cucharada de aceite de girasol, **2** cucharadas de canela en polvo, **1/2** manzana

Mezclar la harina con la cucharada de canela. Colocar en la licuadora la leche vegetal de almendras, avena o vainilla, agregar el plátano cortado en 4 partes, la esencia de vainilla y el aceite. Mezclar hasta que todos los ingredientes estén integrados. Agregar avena poco a poco hasta que sea una mezcla líquida. Si se reseca agregar más leche. Calentar en una sartén a fuego medio un poco de aceite en aerosol y poner un cucharón para crear la tortita. Distribuir la masa para que salgan 4. Apilar en un plato y cubrir con 2 cucharadas de miel de agave, manzana en rodajas y una cucharada de canela. Salen 8 tortitas.

Buda bowl dulce

1 taza de leche vegetal de almendras, **1/2** taza de hojuelas de avena, **1/2** taza de hielo, **1** platano, **3** cdas de chía, **1** cda de mantequilla de maní, **1** taza de fresas, **10** almendras, **1** kiwi

Colocar en la licuadora la leche, la avena, el hielo y las fresas. Servir en un plato hondo y colocar encima el platano y el kiwi picados, las almendras y la chía. Sale 1 porción.

Menú detox

SNACKS

Tostada de mantequilla de maní

1 rebanada de pan, 1 cucharada de mantequilla de maní, 1/2 plátano, 1 cda. semillas de hemp
Colocar una rebanada de pan en un plato, untar una cucharada de mantequilla de maní, espolvorear las semillas de cáñamo. Picar el plátano y colocarlo sobre la rebanada de pan. Sale una porción.

Mix de frutos secos

50 gramos de pepitas de calabaza, 50 gramos de pepitas de girasol, 50 gramos de almendras o nueces
Buscar un recipiente grande con tapa y colocar todos los ingredientes. Mezclarlos y dividir en 5 porciones. Transportar en un pequeño tupper. Opcional: agregar 50 gramos de arándanos secos.

Tostada de hummus

1 rebanada de pan, 1 cda de hummus, hojas de espinaca, 1/4 jitomate en rodajas, orégano
Colocar una rebanada de pan en un plato, untar una cucharada de hummus, poner hojas de espinaca hasta cubrir la superficie y las rodajas de jitomate por encima. Espolvorear orégano. Sale 1 porción.

Mix de frutas

1/2 tz de fresas, 1/2 taza de frambuesas, 1/2 taza de arándanos, 1/2 plátano
Colocar en un tupper para llevar el plátano picado y los frutos. Comer con las manos limpias. Sale 1 porción.

Mix de vegetales

1/2 tz de pepinos, 1/2 taza de zanahoria, 1/2 taza de mango, 1/2 taza de jícama, 1 limón y sal de mar.
Picar todos los ingredientes y poner en un tupper para llevar. Espolvorear la sal de mar. Lavar el limón, cortarlo por la mitad y colocarlo dentro. Cuando sea el momento de comer el snack exprimirlo.

Menú detox

COMIDAS

Hamburguesas de lentejas

1 hamburguesa de lentejas, **1** pan de hamburguesa, hojas de espinaca, **1/2** jitomate, **1/4** aguacate, mostaza.

Asar la hamburguesa. Calentar los panes y colocar dentro junto con hojas de espinaca, jitomate en rodajas, aguacate en rodajas y un poco de mostaza. Opcional: Sofreír **1/2** taza de brócoli, **1/2** calabacita y **1/2** zanahoria en aceite de oliva o acompañar con cualquier otra guarnición vegetal.

Pizza pita

2 pan pita, **1** taza de queso vegano, **2** jitomates, **1/2** tz de chorizo de soya, **1/2** taza de rúcula, **1/2** jitomates cherry, ajo.

Para la salsa dorar un diente de ajo picado y reposar aparte. Sofreír jitomates hasta que estén blanditos. Colocar en la licuadora con una cucharada de aceite de oliva, una de orégano, sal y pimienta al gusto. Cocer el chorizo de soya en una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva y reposar. Calentar en la estufa a **240°** el pan pita durante **5** minutos, darle la vuelta, poner la salsa y dejar otros **5** minutos más. Sacar de la estufa y poner el queso, el chorizo de soya, la rúcula y los jitomates cherry en rodajas. Calentar hasta que el queso esté derretido. Espolvorear orégano al gusto. Salen **2** porciones.

Fideos con brócoli

200 gr de fideos integrales, **200 gr** de carne molida de soya, **1** taza de brócoli, **1** taza de calabacita, jitomates para salsa

Para la salsa dorar un diente de ajo picado con dos chiles secos de árbol y reposar aparte. Sofreír jitomates hasta que estén blanditos. Colocar en la licuadora **1/2** taza de agua, una cucharada de aceite de oliva, el ajo, los chiles, los jitomates, sal y pimienta al gusto, luego triturar hasta que se integren todos los ingredientes. En una olla hervir agua con una pizca de sal y colocar los vegetales a fuego medio durante **10** minutos, en otra olla hervir agua con una pizca de sal y cocer los fideos a fuego medio durante **15** minutos. En una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva cocer la carne molida de soya y luego agregar la salsa de jitomates. Agregar los vegetales y los fideos, mezclar y cocer hasta que se evapore la salsa. Salen **2** porciones.

Tacos de chorizo y papa

1 tz de chorizo de soya, **2** papas medianas, **1 tz** de coliflor, tortillas, cebolla morada, cilantro, salsa habitual, limón

Pelar las papas y cortarlas en cubos pequeños, en una olla hervir agua con una pizca de sal de mar, colocar las papas y el coliflor cortado en trozos. Esperar a que vuelva a hervir y bajar a fuego medio. Cocer durante **10** minutos. Colar. En una sartén poner dos cucharas de aceite de oliva, cocer el chorizo de soya y luego agregar las papas y el coliflor. Mezclar hasta que se terminen de cocer. Servir con cebolla picada, cilantro y limón. Salen **6** tacos.

Burritos

1 tortilla, **2 cdas** de frijoles negros, **2 cdas.** de arroz, **2 cdas.** de queso, zanahoria rallada y **1/2** aguacate, **1/4 tz** de aguacate, **1/2 tz** de lechuga y **1/2 de** jitomate

Colocar la tortilla para burrito en un plato con todos los ingredientes, envolver y servir. Condimentar con aderezo de aguacate. Opcional: agregar más vegetales o champiñones.

Menú

CENA

Ensalada de quinoa

1 tz de quinoa cocida, **1/4 tz** de cilantro y **1/4** de menta, **1/2** pepino, **1/2 tz** de jitomates cherry, **1/2** aguacate, **1/4** de pimiento, **1/2 tz** espinaca y **1/2** de coliflor, **1/4** taza de cebolla morada, 1 lima

Picar todos los vegetales. Preparar la quinoa en un plato, mezclar con cilantro y menta picados, comino, pimienta, sal y el jugo de una lima. Cortar el pepino, los jitomates cherry, el aguacate el pimiento de cualquier color y la cebolla morada. Poner en un plato la quinoa con todos los ingredientes.. Mezclar. Condimentar con aceite de oliva, sal, pimienta y aceto balsámico o vinagre. Sale 1 porción. Opcional: acompañar con 2 tostadas deshidratadas de maíz.

Arroz verde

2 tz de arroz, **1/2** aguacate, jitomate, **1/2 tz** de brócoli, **1/2 tz** de zanahoria, **1/2 tz** de calabacita y **1** limón y salsa de soya

En una olla hervir agua y cocer el brócoli, la zanahoria y la calabacita durante 15 minutos. Elegir un aguacate blandito. Aplastarlo hasta que se haga puré. Coloca el arroz en un plato y mezclar con el aguacate hasta que se haga verde. Agregar los vegetales. Preparar 1/4 taza de salsa de soya con jugo de 1 limón y condimentar. Sale 1 porción.

Ensalada de garbanzos

1 tz de lechuga, **1 tz** de rúcula, **1 tz** de garbanzos, **1 tz** de jitomate, **1 tz** de pimiento, **1 tz** de elote cocido, **1/2 tz** de cebolla morada

Picar la cebolla, los pimientos y el jitomate. Colocar una abundante base de lechuga y rúcula, los vegetales, los garbanzos remojados y pelados (pueden ser los enlatados) y condimentar con aderezo de aguacate. Salen 2 porciones.

Buda bowl

1/2 tz de arroz, **1/2 tz** de lentejas, **3 cdas** de frijoles, **1/2 tz** de col, **1/2 tz** de lechuga, **1/2** de elote, **1/2 tz** de jitomate, **1/2 tz** de brócoli

Picar el col, la lechuga, el jitomate y el brócoli. Colocar en un plato hondo el arroz, las lentejas, los frijoles y el elote cocido. Acompañar con un aderezo al gusto. Sale 1 porción.

Ensalada de lentejas

2 tz de lentejas, **1/2** aguacate, **1/2 tz** de quinoa, **1** pimiento, **1 tz** de brócoli, **1** pepino, **1** betabel, **1 tz** de rúcula, **1/4 tz** de cilantro, **1 cda.** de hummus

Picar el cilantro, mezclar con las lentejas, el comino y el pimentón. Sofreír el brócoli y el betabel. Picar el pimiento, el aguacate y el pepino. Colocar las lentejas, la rúcula, la quinoa y todos los vegetales en el plato. Agregar una cucharada de hummus.

¿Cómo se hace...

Quinoa, lenteja y arroz

2 tz de agua, 1 taza de cereal, sal al gusto

Enjuagar el cereal en un colador. Calentar en una olla dos tazas de agua a fuego alto hasta hervor, luego echar el cereal y bajar a fuego medio. Batir eventualmente para que no se peguen los granos. Apagar antes que se termine de absorber el agua. Tapar y esperar 5-10 minutos hasta que ya no haya líquido. Si todavía está crudo o seco, agregar 1 taza más de agua y cocinar hasta que sea absorbida. Colar y esperar a que se ponga a temperatura ambiente. Salen 2 porciones.

Harina de avena

2 tazas de hojuelas de avena y licuadora o procesadora

Colocar las hojuelas en una licuadora o procesadora y triturar hasta que se hagan polvo.

Hummus de garbanzos

2 tz de garbanzos, 1 cda de tahini, jugo de 1 limón, 1 diente de ajo, 2 cdas de aceite de oliva, sal al gusto

Poner en remojo durante 24 horas los garbanzos. Quitar la piel. Colocar en la licuadora o procesador de alimentos junto con el tahini, el aceite, el diente de ajo picado y el jugo de limón. Procesar hasta que se forme una pasta.

Hamburguesa de lentejas

2 tz de lentejas, 1/2 tz de agua, 1/2 taza de avena, 1/2 pimiento rojo, 2 cdas de linaza, 1 diente de ajo, 1 cda de sal de mar, 1/4 taza de cilantro, 1/4 taza de perejil, pimienta al gusto

Poner en la licuadora o procesador de alimentos las lentejas cocidas, la avena en hojuelas, el pimiento rojo picado, la linaza, el ajo picado, el cilantro y el perejil picado, sal y pimienta. Procesar hasta que los ingredientes queden integrados y se forme una pasta que se pueda manipular. Formar las hamburguesas y congelar separándolas con papel para que no se peguen.

Aderezo de aguacate

1 aguacate, jugo de 1 limón, 1/4 taza de aceite de oliva, 1 diente de ajo, 1/4 taza de cilantro, sal y pimienta al gusto

Poner todos los ingredientes en la licuadora o procesador de alimentos hasta que queden con textura tipo mousse.

Lista del SUPER

Piensa con anticipación qué vas a preparar y cuántas personas van a comer para calcular la cantidad de alimentos que tienes que comprar.

Frutas	Vegetales	Cereales	Legumbres
naranjas	brócoli	avena	frijoles
limones	jitomates	arroz integral	garbanzos
piña	cilantro	quinoa	chorizo de soya
fresas	espinaca	pan vegano	carne molida de soya
plátanos	rúcula	tortillas	lentejas
frambuesas	pepino	tostadas deshidratadas	
arándanos	ajo	tortilla de burrito	
manzana	betabel	fideos integrales	
mango	cebolla morada		
frutas secas	col		
	jícama		
	coliflor		
	zanahoria		
	jitomates cherry		
	pimientos		
	calabacita		
	papas		

Grasas	Leche vegetal	Quesos vegetales	Condimentos
aceite de oliva	puede ser de avena,	puede ser manchego o	jengibre
mantequilla de maní	vainilla, coco, soya	muzarella de papa o	comino
aguacate		cualquier otro	sal y pimienta
nueces, almendras			canela
pepita de calabaza			esencia de vainilla
semilla de girasol			

Super alimentos

semilla de cáñamo
semilla de chía

Este reto y menú ha sido creado por Paula Valerio con el objetivo de incentivar el cuidado del planeta y la salud en las personas. Cualquier duda puedes consultar en info@escuelamexicanadeyoga.com y puedes taggearnos en instagram a través del #EscuelaMexicanaDeYoga ¡NAMASTE!