

DETOX 7-días

Los Yoses, San Pedro
San José, Costa Rica.

T 506-88949251
M 506-88606513

info@sunisshiningcr.com
www.sunisshiningcr.com

Sun is Shining Superfoods
SiS Costa Rica



Esta Guía de limpieza básica está hecha para todo aquel que quiere un cambio positivo en su vida, que tal vez no sabe por donde empezar; pero que está dispuesto y abierto a probar cosas nuevas y diferentes para poder lograr un estado de salud y satisfacción que antes no ha experimentado. Con mucho entusiasmo te invito a que probés esta Guía de detox que reúne mis recetas favoritas; que aparte de saludables son deliciosas y nutritivas. Soy Co-propietaria de Sun is Shining Superfoods y Coach de salud integral, y con mucho cariño he creado esta guía (junto con nuestra nutricionista) de 7 días para enseñarte que tener una vida saludable no es aburrido ni difícil.

Nuestro cuerpo es maravilloso de verdad, es un templo que debemos de cuidar por el gran trabajo que hace por nosotros (y muchas veces lo subestimamos y hasta lo atacamos porque no se “ve” como quisiéramos). Si le ponemos atención, escuchamos sus necesidades y le damos el combustible correcto él hará lo que nosotros nos proponemos a alcanzar.

Antes de empezar es importantes que entendás algunos puntos básico que se deben seguir para lograr un detox o cleansing exitoso. A continuación los explico:

ELIMINAR

1. Alimentos procesados; desde galletas, dulces, panes, condimentos de paquete, azúcar, endulzantes artificiales, chicles, etc. Nuestro cuerpo está diseñado para reconocer, procesar y asimilar los alimentos naturales. Cuando consumimos productos procesados la gran mayoría de las veces estos contienen ingredientes dañino (por ejemplo aceites rancios, refinados y oxidados, preservantes, sustancia sintéticas, etc) que nuestras células no saben reconocer y por ende el sistema inmune se activa para manejarlo como un ente extraño que debe de eliminar, además confunde a nuestro cuerpo y saca completamente de balance a nuestras hormonas. Siempre busquemos lo natural y la menor cantidad de ingredientes en los productos empacados que consumamos.

2. Eliminar el gluten que está presente en casi todo!! El gluten es una proteína presente en el trigo, centeno y cebada (y muchas veces por contaminación cruzada; en la avena) que es altamente inflamatoria y que se aglomera en el intestino y hasta lo obstruye. Muchos productos procesados contienen derivados de gluten y lácteos, que muchas veces no sabemos lo que son, ya que se enmascaran con otros nombres.

3. Eliminar azúcar, derivados y sustitutos: altamente inflamatorios, debilitan nuestros huesos y crean un ambiente ácido en donde pueden proliferar virus, bacterias y patógenos. Una patada para nuestro hígado y para las hormonas. La insulina debe ser liberada en altas cantidades para contrarrestar los picos de azúcar y esto puede llevar a desbalances más severos en tu sistema endocrino. Estos picos de azúcar al rato te dan bajonazos y tu cuerpo de nuevo te pide azúcar o carbohidrato para sentirse con energía otra vez. Si logras balancear tu azúcar en sangre, tendrás mas energía, te sentirás saciado por más tiempo y no tendrás antojos de querer comerte el mundo entero.

4. Café: Su efecto sobre las adrenales puede ser negativo a largo plazo, ya que la cafeína actúa como un estimulante fuerte y el cuerpo se acostumbra a recibir una fuente externa de energía en lugar de cultivar nuestras glándulas adrenales a que produzcan su propia energía. Nuestra mezcla de energía (Energy Superblend) es un excelente reemplazo del café, ya que apoya la función hormonal y regula la actividad de nuestras glándulas productoras de energía.

5. Lácteos: un tema muy controversial; pero para hacerlo sencillo: es un alimento muy ácido que propicia también la proliferación de microorganismos no deseados. Su proceso de pasteurización y homogenización cambian por completo su naturaleza y para el cuerpo es muy difícil de reconocer, pierde muchas vitaminas, minerales y desnaturaliza proteínas, entre otros, y el calcio se vuelve inabsorbible en los lugares donde debería de estar, al contrario se calcifica en articulaciones, riñones y tejidos blandos. Si decides consumir lácteos luego del detox que sean fuentes de pastoreo.

**No consumir alimentos transgénicos (GMO), como la gran mayoría de la soya y maíz, pueden conseguir tortilla de maíz no transgénico en la feria verde.*

AGREGAR

7. Las proteínas desempeñan un papel esencial en el crecimiento y reparación de los músculos, la piel, los tendones, los huesos, los ojos y pelo. Cada célula del cuerpo contiene proteína. Las proteínas de origen vegetal son mucho más limpias y fáciles de absorber, y mejoran el medio ambiente. Los niveles de actividad más intensos requieren más proteína para alimentar la reparación y reconstrucción de músculos. El estrés, la enfermedad y la infección también afectan las necesidades de proteínas que el cuerpo necesita para crear más anticuerpos, hormonas, enzimas, etc. Si consumís carnes que sean de pastoreo! Muy importante, y en esta semana no consumir más de 2-3 veces.

8. Las hojas verdes, vegetales verdes y algas son una herramienta poderosa para potencializar tu salud. Al ser altas en clorofila (especialmente las algas como la chlorella y la spirulina) te ayudan a limpiar la sangre y a construir sangre. También fortalecen tu "selva interior" (que serían tu pulmones), ayudando a oxigenar más tu sangre, tejidos y órganos, para que así puedan recibir y absorber con mayor facilidad los nutrientes, además de mantener a las células más vivas y activas. Su alto contenido de fibra, vitaminas, minerales, enzimas y fitonutrientes(antioxidantes, etc) apoyan a la desintoxicación de tu cuerpo, mejoran tu digestión y eliminación, te ayudan a alcanzar y mantener un peso saludable y fortalecer tu sistema inmune (al alimentar a la flora intestinal y eliminar toxinas del intestino; un intestino limpio se traduce en un cuerpo más limpio y un sistema inmune más fuerte). Además te ayudan a balancer el pH y a eliminar inflamación y acidez de tu cuerpo.

3. Superfoods: son los más potentes y nutritivos alimentos del planeta. Son esenciales para una salud óptima y bienestar. Los Superalimentos inmediatamente nutren el cerebro, los huesos, los músculos, la piel, el cabello, uñas, corazón, pulmones, hígado, riñones, sistema reproductivo, el páncreas, y lo más importante el sistema inmunológico A largo plazo, los Superfoods ayudan a corregir desequilibrios, ya que proporcionan la máxima nutrición disponible. El consumo constante hace que sea dramáticamente más fácil lograr el peso ideal, una dieta óptima, y seguir hábitos alimentarios saludables. Los Superalimentos son la fuente proverbial de la juventud.

4. Grasas Saludables: utilizar fuentes limpias de grasa como el aceite de coco virgen, aceite de oliva orgánico, ghee (mantequilla clarificada), aceite de aguacate, semillas y aguacates.

A continuación te doy opciones de desayuno, snack, almuerzo y cena! Hay opciones para carnívoros, vegetarianos y veranos! Crea tu menú de la semana con las opciones que te doy a continuación:

DESAYUNOS

1. Bowls (tazón): En la licuadora: base de coco (carne de 2 pipas (no debe de estar muy suave ni muy dura) + 1 cda Spirulina *Sun is Shining* + 1 cda Antioxidant Superblend *Sun is Shining* + 1/2 taza de fresas congeladas. Toppings a elegir entre: almendras o semillas calabaza, Goji berries *Sun is Shining*, nibs de cacao, Hemp seeds *Sun is Shining*, semillas de chía, linaza.
2. Bowl de frutas: 2 frutas a elegir picadas (3/4 taza en total) + 2cdas almendras, semillas de calabaza, marañones, pecanas, nueces o avellanas. Agregar salsa: en la licuadora: 1/2 taza coliflor congelado (previamente cocinado) o 1/2 banano congelado + 3 cubitos de leche vegetal (congelan la leche en molde de hielo) + 1 chorlito leche vegetal (almendra de preferencia) + 1 cda Energy Superblend *Sun is Shining* + 2 cdas proteína Sunwarrior *Sun is Shining*, canela al gusto.
3. Pudding de chía: dejar en remojo 2cdas de chia + 1 cda linaza en leche vegetal (20min) + agregar stevia al gusto, canela, mantequilla de almendra, 1/4 taza fresas picadas + 1/2 banano picado + 1 cda cacao puro.
4. Avena sin gluten (pueden dejar refrigerada 1/2 taza de avena cruda en leche vegetal durante la noche o cocinarla en la mañana) + canela, cardamomo, nuez moscada, clavo de olor al gusto + 2-3cdas proteína Sunwarrior *Sun is Shining*, toppings: blueberries o moras + kiwi.
5. Batido de proteína + greens: en la licuadora: 1 scoop Proteína Sunwarrior + 1 taza de leche vegetal (almendra sin azúcar) + 1 taza de espinaca o kale o 1 cda Green Superblend *Sun is Shining*, 1/2 taza moras congeladas + 1 cda aceite de coco + 1 cda Maca *Sun is Shining*.
6. Omelette: 2 huevos de pastoreo + rellenar con hongos, espinaca, kale o bok choy, broccoli previamente salteado + zanahoria rayada + encima salsa de tomate natural (cocinada con aceite de oliva, de coco o ghee, ajo, cebolla, oregano, sal y pimienta) + aguacate.
7. 2 huevos fritos de pastoreo + zuchini-espárragos salteados + aguacate.
8. Pancakes: 1/2 taza harina de coco *Sun is Shining* + 1/2 taza harina de almendra + 1/4 taza agua + 2 huevos de pastoreo + extracto de vainilla + 1 cda miel de abeja cruda o maple. Miel de fresas hecha en casa: 1/2 taza fresas orgánicas + 1/4 taza de agua + stevia al gusto o xylitol, cocinar hasta alcanzar consistencia deseada.

ALMUERZO/CENA

1. Quinoa roja (se deja en remojo por lo menos 8hrs) cocinada con aceite de ajonjolí + brócoli salteado con aceite ajonjolí y semillas de calabaza, girado o ajonjolí + hojas verdes salteadas o crudas (acelga, espinaca, bok choy, lechuga romana, kale) + 1/2 aguacate + hongos salteados con ajo y perejil.
2. Vegetales varios al horno (zanahoria + zucchini + berenjena + brocoli + hongos) con pesto hecho en casa (albahaca + aceite de oliva + ajo + sal + pimienta + 1-2 cucharadas Hemp seeds *Sun is Shining*) + garbanzos cocinados con tomate, cebolla, ajo, sal, pimienta y cúrcuma.
3. Rollitos de vegetales en papel de arroz: seguir indicaciones de empaque (marca Roland): rellenar con + zucchini y zanahoria salteada en tiritas + aguacate + frijoles nacidos + salsa (licuar semillas girasol + culantro + aceite de oliva + sal y pimienta).
4. Chifrijo veggie: cama de frijoles + quinoa blanca o arroz integral + hojas verdes + pico de gallo + aguacate.
5. Tacos (tortillas artesanales hechas en casa (yo compro las mias en feria verde) + frijoles molidos caseros + hongos salteados + pico gallo + aguacate + lechuga.
6. Ensalada: hojas varias (acelga, espinaca, bok choy, lechuga romana, kale) + pepino + rábano + zanahoria rayada + remolacha rayada + aguacate + puño de semillas (evitar maní) + 1 porción quinoa o leguminosas + aderezo (1cda tahini(mantequilla de ajonjolí) + limón + aceite de oliva + sal + pimienta).

OPCIONES NO VEGETARIANAS/VEGANAS (consumir no mas de 3 comidas en la semana con productos de origen animal (carnes/huevo), a excepción del caldo de hueso que se puede consumir todos los días.)

7. Caldo de hueso (jarrete de pastoreo): cocinar por 48 horas en olla de cocimiento lento solo con agua, al segundo día se pueden agregar vegetales) esto se hace como gelatina una vez refrigerado (debe colarse previamente). Usar como concentrado para sus sopas. Hacer sopa de vegetales varios con cebolla, culantro y jengibre y cuando ya esta lista se agrega el caldo de hueso al final.

8. Pollo de pastoreo empanizado con harina de coco *Sun is Shining* (se pasa primero por harina sin gluten, después por huevo batido y por último por harina de coco) en aceite de coco + ensalada de vegetales varios + aguacate.
9. Tortita de huevo + vegetales (batir 2 huevos por persona y agregar vegetales a elegir previamente salteados) hornear hasta que este cocinado por dentro + ensalada variada.
10. Picadillo de carne molida de pastoreo (nosotros compramos de Grassfed) con vegetales (vainica + zanahoria + brócoli) + ensalada de repollo + tomate + pepino + rábano + aguacate + limón, sal, aceite de oliva y pimienta.
11. Tacos sin harina (hechos con hojas de bok hoy o lechuga romana), agregar: pollo arreglado con tomate y olores, hongos salteados, pepino, rábano, zanahoria rayada y aguacate, un toquecito de limón y sal!

SNACKS

12. Batido chocolate: leche vegetal + fruta + 1cda Energy Superblend + cdita de cacao.
13. Batidos proteína: 1 scoop proteína Sunwarrior + 4 cubitos leche vegetal previamente congelado en moldes de hielo + canela al gusto + 1/2 taza de fresas o banano congelado + 1cda Antioxidant Superblend *Sun is Shining*.
14. Vegetales crudos en tiritas con salsa de tahini (1cda tahini + limón + aceite de oliva + sal + pimienta).
15. Batido verde: 1 cda Green Superblend + 1/2 taza de piña + agua de pipa.
16. Puñito de semillas + puñito Goji berries *Sun is Shining*.
17. Galleta de arroz + mantequilla de almendra + fresas en rodajas.
18. Galletas: 2 bananos majados + 2cdas harina de coco *Sun is Shining* + 3cdas harina de almendra + 1/4 taza chocolate derretido 85% cacao endulzado con stevia + 1/2 cdita extracto de vainilla + canela al gusto + 2 cdas mantequilla de coco/almendra/macadamia. Hornear por 10-12min.

KIT 15% DESCUENTO EN NUESTROS PRODUCTOS (al comprar 3+)

Green Superblend
Energy Superblend
Antioxidant Superblend
Goji berries
Proteína Sunwarrior
Spirulina
Harina de coco
Hemp seeds
Maca



DANIELAS SALINAS.

Co-Fundadora
SiS/SW. Costa Rica

TASTETHEFREEDOM

WWW.SUNISSHININGCR.COM

 SiS superfoods |  @sunisshining_cr