

BEATRIZ  LARREA  
*nutrición holística*

5-DAYS

Bone  
Broth

CLEANSE



JARMINO

YOUR VITALITY STARTS HERE

# ¿Qué es el 5-Day-Cleanse?



Beatriz Larrea es nutricionista holística y health coach. Tiene un máster en nutrición deportiva y dos especializaciones, la primera en nutrición pediátrica y la segunda en terapia hormonal. Junto con JARMINO ha creado este 5-Day-Cleanse para facilitar la desintoxicación del cuerpo. El Cleanse eliminará temporalmente los alimentos que podrían provocar inflamación y problemas digestivos, e introducirá alimentos ricos en minerales y nutrientes que aseguran una flora intestinal saludable y ayudan a eliminar y prevenir esa inflamación. El ayuno líquido es un componente esencial del Cleanse porque da un respiro al sistema digestivo, liberando energía que se utilizará mejor en la reparación y desintoxicación. El colágeno de caldo de hueso, líquido y en polvo, es una parte fundamental del 5-Day-Cleanse. Contiene diferentes aminoácidos, que ayudan a prevenir el daño intestinal y a mejorar el revestimiento del tracto digestivo, previniendo la permeabilidad y el síndrome del intestino permeable, una de las causas más importantes de la inflamación. Además, el caldo de hueso tiene la puntuación más alta en el índice de saciedad ayudando a sentirse saciado durante los días de ayuno.



## ¿A quién le conviene más este plan?

Este 5-Day-Cleanse funciona muy bien para cualquier persona que quiera empezar rápidamente a aliviar el sistema digestivo y para iniciar efectivamente el proceso de desintoxicación del cuerpo sin pasar horas en la cocina. Las recetas que hemos preparado para ti son sencillas y obtienes todos los beneficios del ayuno sin renunciar a la comida.

## Es bueno saber que...

Para facilitarte la vida, en esta guía encontrarás todas las recetas que necesitas para la limpieza de 5 días. Sin embargo, siempre es posible cambiar las recetas por otras, siempre que tengan los alimentos permitidos durante esta limpieza.

## ¿Promueve el plan la pérdida de peso?

Los principios de esta dieta hacen que tu cuerpo se encuentre en un estado favorable para perder peso: Haciendo que tu cuerpo pase de quemar glucosa a quemar grasa. Mejorando la respuesta de la insulina a los picos de azúcar en sangre, ayuda a equilibrar el azúcar en la sangre.

El ayuno es una muy buena forma de simular la quema de grasa y optimizar tu metabolismo. Debido a que sólo son 5 días, es posible que no experimentes una gran pérdida de peso durante el Cleanse, pero si mantienes lo aprendido después, podrás promover una rápida pérdida de peso.



# El plan de 5-Day-Cleanse

Después de 14 horas de ayuno, tendrás tu primera comida a las 9 de la mañana: un batido energizante de frutos rojos y verduras con grasas saludables y proteína de colágeno que satisfará tu hambre sin disparar tu nivel de azúcar en la sangre, mientras que los frutos rojos y las verduras aportan vitaminas, minerales y fibra que ayudan a tu sistema digestivo a moverse mientras te dan un impulso de energía. No comer antes de las 9 de la mañana aumenta tu ventana de ayuno, por lo que quemarás más grasa, mejorarás tu perfil hormonal y obtendrás los efectos anti envejecimiento del ayuno. Es muy importante que bebas lo suficiente a lo largo del día. Por las mañanas recomiendo un té de hierbas. Esto te mantendrá hidratado, eliminará las toxinas de tu cuerpo y mantendrá tus cañerías en movimiento para que evites la hinchazón del vientre.

## Plan 5 días

<b>DESAYUNO</b> <b>9 de la mañana</b>	Batidos energéticos con colágeno, fibra y grasas saludables
<b>Por la mañana</b> <b>hasta las 11 horas</b>	Infusiones como manzanilla, cola de caballo, rooibos, menta
<b>Almuerzo</b> <b>12-14 horas</b>	Sopa calmante a base de caldo de hueso o comida vegana fácil de digerir
<b>Merienda</b> <b>16 horas</b>	Nutritivo caldo de hueso de vacuno
<b>Cena</b> <b>antes de las 19 horas</b>	Sopa calmante a base de caldo de hueso

## Por qué el colágeno

La proteína del colágeno estabiliza tu insulina, te hace sentir saciado y contiene una secuencia de aminoácidos que mejoran la salud intestinal.

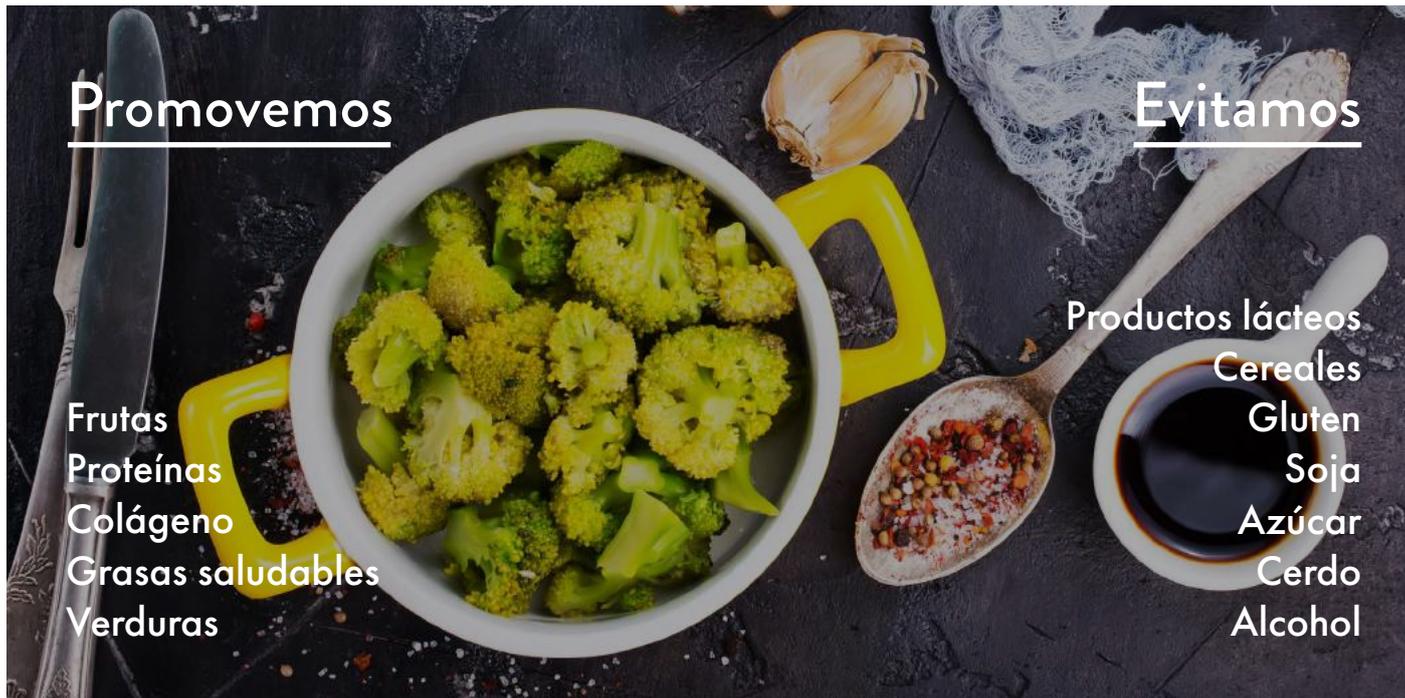
Para el almuerzo tendrás una sopa calmante a base de caldo de huesos (3 de los 5 días) o una comida fácil de digerir (2 de los 5 días). Suficientes proteínas, grasas, antioxidantes y fibra nutrirán tu cuerpo y facilitarán tus digestiones.

Si sientes hambre por la tarde, abre un bote de caldo de hueso nutritivo pero bajo en calorías, caliéntalo y bébelo lentamente. El caldo frenará tus antojos y te hará sentir satisfecho.

Disfruta de tu cena antes de las 19 horas. Las sopas que hemos preparado para ti están compuestas por proteínas, grasas saludables y verduras ricas en fibra. Cenar temprano regulará tus hormonas del hambre, mejorará la sensibilidad a la insulina y potenciará el efecto de hormonas anti envejecimiento como la melatonina. Una cena fácil de digerir también facilita la digestión, mejora el proceso de desintoxicación y te permite dormir mejor.



# Alimentos permitidos durante la Cleanse



## Promovemos

Frutas  
Proteínas  
Colágeno  
Grasas saludables  
Verduras

## Evitamos

Productos lácteos  
Cereales  
Gluten  
Soja  
Azúcar  
Cerdo  
Alcohol

## Permitido

- Verduras y ensaladas: Ensaladas como el berro, el diente de león, la batavia, la achicoria, el frisé, el lollo verde, los canónigos, la romana, la rúcula, etc., los berros, los germinados, las hierbas frescas (por ejemplo, perejil, cilantro, ortiga, albahaca)
- Verduras
- Frutas
- Grasas y aceites: Aceites ecológicos prensados en frío, como el aceite de linaza, el aceite de cáñamo, el aceite de borraja, el aceite de sésamo, el aceite de coco, el aceite de oliva, el aceite de aguacate, el ghee, la leche de coco, el aceite de pescado
- Semillas y frutos secos: Almendras, anacardos, semillas de calabaza, piñones, semillas de sésamo, semillas de girasol, nueces, macadamia
- Alimentos fermentados: Chucrut, kimchi, verduras en escabeche (sin pasteurizar)
- Especias: Sal de hierbas, sal marina, sal de roca, pimienta, sal del Himalaya, jengibre, canela, cayena, chile, nuez moscada, curry, vinagre, etc.
- Bebidas: Agua sin gas, té, por ejemplo, de salvia, ortiga, centaura, caléndula, hinojo o mezclas de té de hierbas, limón caliente (preparado sólo con limones frescos), batidos a base de leche de almendras.
- Productos animales de buena calidad: Pescado salvaje, carne de vacuno alimentado con pasto, pollo de corral

## Eliminar

- Productos animales criados de forma convencional y productos cárnicos procesados: por ejemplo, salchichas, jamón, salami
- Leche y productos lácteos: por ejemplo, yogur, queso, nata, helado
- (Pseudo) cereales y maíz: Pan, trigo, amaranto, copos de avena, trigo sarraceno, mijo, quinoa, arroz, pasta, maíz, patatas fritas, galletas, galletas, almidón de maíz, harina de trigo, harina de espelta
- Productos de soja: por ejemplo, tofu, leche de soja, salsa de soja, hoisin, tamari o salsa teriyaki.
- Grasas y aceites / Grasas industriales refinadas: aceite de girasol, mantequilla, aceite de cacahuete, aceite de maíz, margarina y grasa vegetal, aceite vegetal, aceite de soja, aceite de semilla de uva, grasa para freír
- Edulcorantes: Todo tipo de azúcar (por ejemplo, azúcar de caña, azúcar de flor de coco), edulcorantes artificiales (por ejemplo, estevia, sacarina, aspartamo), miel, jarabe de arce, mermelada.
- Bebidas: Refrescos, alcohol, zumos de fruta azucarados.



# Los principios del 5-Day-Cleanse

---

## Curación del intestino

Durante el 5-Day-Cleanse, se eliminarán temporalmente los alimentos potencialmente alergénicos y se consumirán alimentos específicos que promuevan la salud intestinal. Para ello, por ejemplo, incorporaremos a su dieta prebióticos y antioxidantes, que estimulan el crecimiento de bacterias beneficiosas para la salud. La gelatina y los aminoácidos contenidos en el caldo de hueso están diseñados para curar los daños en la pared intestinal.

## Facilitar la digestión

La mayor parte de su energía se utiliza en la digestión de las comidas pesadas. Cuando se ayuna y se come en forma líquida, toda esa energía se libera y se utiliza para otras tareas importantes, como la reparación, la desintoxicación y la curación.

## Reducción de los procesos inflamatorios

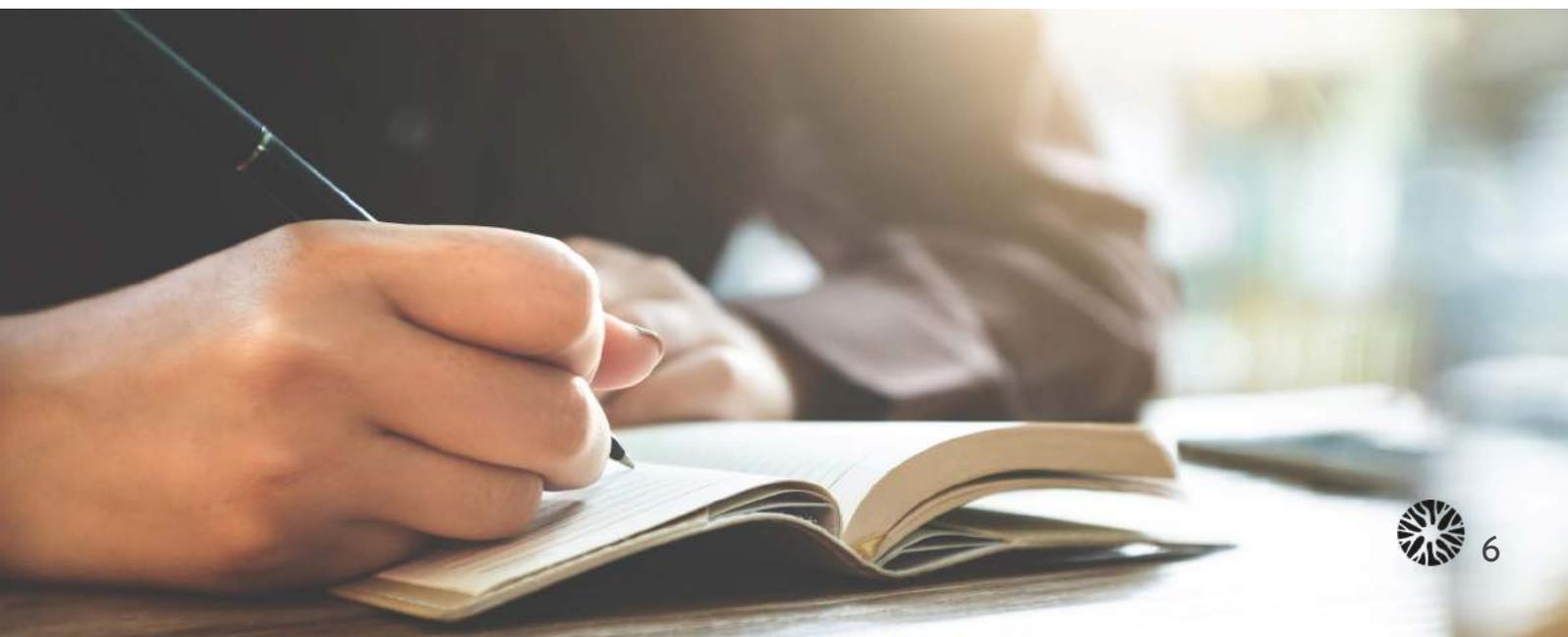
Como demuestran cada vez más estudios, existe una relación entre una mala salud intestinal y la inflamación del cuerpo. Y esta inflamación puede volverse crónica y tener una gran variedad de efectos, desde acné y piel arrugada hasta problemas digestivos, problemas de peso, enfermedades autoinmunes y depresión (1). Con el 5-Day-Cleanse, buscamos eliminar los alimentos inflamatorios y promover los alimentos que tienen un efecto antiinflamatorio en el cuerpo.

## Flexibilidad metabólica

A través del Cleanse, queremos que tu cuerpo cambie los suministros de combustible. Nuestra dieta alta en carbohidratos refinados y azúcar ha convertido a nuestro cuerpo y mente en dependientes de la glucosa. La flexibilidad metabólica significa que tu cuerpo puede cambiar la glucosa por la quema de grasa. La grasa es una fuente de energía más limpia y mejora la pérdida de peso. A través del ayuno, junto con el ejercicio y una dieta integral, aumentaremos la quema de grasa y la flexibilidad metabólica.

## Ayuno

El ayuno es una muy buena forma de simular la quema de grasa y optimizar tu metabolismo. Durante el ayuno, el equilibrio hormonal se optimiza, ya que el nivel de insulina disminuye y se crea una mayor flexibilidad metabólica.



# ¿Por qué el caldo de huesos durante la Cleanse?

---

¿Por qué nos centramos en el caldo de huesos durante la Cleanse?

Es sencillo: el caldo de huesos es un verdadero super alimento que contiene muchos nutrientes valiosos:

## Colágeno:

La proteína colágeno es un componente del tejido conectivo y es responsable de la función de las articulaciones y la fuerza del cabello, la piel y las uñas. (2)

Gelatina: Al hervir el caldo de huesos durante un largo periodo de tiempo, el colágeno se descompone en gelatina. La gelatina favorece la digestión y aporta nutrientes al tracto digestivo. La gelatina ayuda a prevenir el daño intestinal y ayuda a mejorar el revestimiento del tracto digestivo, previniendo la permeabilidad y el síndrome del intestino permeable. (3)

## Glutamina:

Un aminoácido que protege el revestimiento intestinal y potencia el metabolismo. (4)

## Glicosaminoglicanos (GAG):

Los más conocidos de estos nutrientes son el ácido hialurónico, la glucosamina y el condroitín sulfato. Favorecen la capacidad del colágeno para retener el agua y contribuyen a la formación de moco, que calma la inflamación intestinal. (5)

## Glicina:

Un aminoácido que es un componente clave del ácido biliar y que desempeña un papel importante en la digestión de las grasas y en la regulación del colesterol en la sangre. (6,7)

## Arginina:

Tiene un efecto antiinflamatorio y reduce las infecciones causadas por los virus del resfriado y la gripe. (8)

## Prolina:

Este aminoácido esencial ayuda a la síntesis de proteínas y a la construcción de la estructura de los tejidos y de las células musculares sanas. También protege contra los radicales libres y el estrés oxidativo. (9)

## Glutación:

Como antioxidante, elimina los radicales libres en el cuerpo y evita la descomposición de los glóbulos rojos. (10)

# Consejos útiles

Para que el Cleanse te resulte lo más agradable posible, hemos reunido a continuación algunos consejos y trucos que deberías tener en cuenta.

## Lo que hay que hacer durante la dieta

### Presta atención diariamente a:

- Masticar bien las comidas
- Beber suficiente agua (2-3 litros al día)
- Respirar profundamente de forma consciente varias veces
- Tomar aire fresco
- Ejercicio suave (por ejemplo, dar un paseo, hacer yoga)
- Dormir lo suficiente (7-8 horas)
- Momentos de relajación
- Baños, baño de vapor, sauna, masajes

## Lo que no hay que hacer durante la dieta

### Evita por completo los siguientes alimentos:

- Alcohol y cigarrillos
- Café y té negro
- Productos de fabricación industrial
- Dulces y productos de panadería
- Leche y productos lácteos
- Cereales
- Soja y productos de soja

# Manejo de los síntomas del Cleanse

Es posible que durante el 5-Day-Cleanse se produzcan algunos síntomas que tienen que ver con el cambio de dieta y, por tanto, de metabolismo. En los primeros días, puedes experimentar una especie de somnolencia combinada con dolores de cabeza o incluso fatiga y/o una ligera falta de concentración. También es posible que al segundo o tercer día quieras dejarlo todo. El cambio general, la retirada de carbohidratos y azúcares o los mecanismos de Cleanse en los intestinos pueden ser las razones.

Contrarresta estos síntomas con suficiente líquido como agua sin gas, té de hierbas o té fresco de jengibre o limón. Sal al aire libre y haz ejercicio si tienes dolores de cabeza o fatiga. Asegúrate también de respirar profundamente de vez en cuando, porque el oxígeno te proporciona energía. Al mismo tiempo, mantén la calma y ten en cuenta que estos síntomas disminuirán o desaparecerán y se convertirán en un mayor nivel de energía, una mejor sensación corporal y claridad.

Otros síntomas durante la dieta pueden ser sudores nocturnos y aumento de la sudoración en general, dolor o tensión muscular o incluso un sabor desagradable en la boca. Estos son síntomas del Cleanse que pueden ocurrir temporalmente. Puedes contrarrestarlos con un aumento de la ingesta de minerales, por ejemplo, caldo de huesos, frutos secos o plátanos, así como con baños de relajación con sales de Epsom, visitas a la sauna, envolturas para las pantorrillas y suficiente líquido.

Ten en cuenta que: si su cuerpo reacciona muy fuertemente durante la dieta, los síntomas no remiten al cabo de dos o tres días o te sientes muy mal, interrumpe la dieta y vuelve lentamente a tu alimentación habitual.



# Recetas para el desayuno - Batidos

## Día 1: Batido de cúrcuma

### Ingredientes:

- 1 taza de leche de coco
- ½ taza de leche de almendras
- 1 plátano.
- 2 cucharaditas de cúrcuma
- 1 cucharadita de mantequilla de almendra
- 2 cucharadas de chía
- ¼ de extracto de vainilla
- 1 pizca de canela
- Sal del Himalaya.
- Pimienta.
- 1 cucharada de colágeno en polvo
- Opcional: hielo

## Día 2: Smoothie de chocolate

### Ingredientes:

- 2 tazas de leche de almendra
- 1 cucharada de mantequilla de avellana o ¼ de aguacate
- 1 plátano o 1 dátil
- 1 cucharadita de maca (opcional)
- 1 cucharada de polvo de cacao crudo. (Si te gusta que sepa más a chocolate le puedes poner 1 cucharada)
- ½ cucharadita de canela
- Cacao nibs y coco deshidratado para decorar (opcional)
- 2 cucharadas de semillas de cáñamo
- 1 cucharada de colágeno en polvo
- Opcional: hielo

## Día 3: Batido de la juventud

### Ingredientes:

1 taza de bebida de almendra 1/2 taza de yogur de coco  
1 puño de espinacas 1 taza de frutos rojos congelados (fram-  
buesa, fresa y arándano) 1 cucharada de semillas de cáñamo  
1 cucharada de colágeno en polvo vainilla  
1/2 plátano  
Opcional 1 cucharadita de Acai  
Opcional: hielo



## Día 4: Batido verde que te quiero verde

### Ingredientes:

2 tazas de bebida de almendra  
1/2 taza de espinaca cortada  
1/4 tallo de apio.  
1/2 manzana verde  
1/2 plátano congelado  
1/4 de pepino  
zumo de 1 limón.  
4 nueces de Brasil.  
1 pizca de canela  
1 pizca de cúrcuma.  
1 cucharada de colágeno en polvo  
Opcional: hielo



## Día 5: Batido de matcha

- 1 cucharada de matcha
- ½ plátano
- Espinacas
- ¼ de aguacate
- 1 cucharada de colágeno en polvo
- 1 cucharadita de semillas de lino
- Opcional: hielo

### ¿Cómo prepararlos?

Pon todos los ingredientes en una batidora y batir hasta obtener una consistencia cremosa. Añade un poco de agua si te gusta que tu batido sea más líquido.



# Almuerzo Día 1

---

## Sopa de tomates cherry con albahaca (para 1 persona)

Ingredientes:

1/2 lata de tomates cherry (200g)  
175 ml de caldo de huesos de pollo (1/2 bote)  
50 ml de leche de coco  
1/2 cebolla pequeña  
1/4 de diente de ajo (si se desea)  
Albahaca fresca  
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana

2 cucharadas de grasa de coco o ghee  
Sal marina, al gusto  
Pimienta negra molida, al gusto  
Guindilla molida, al gusto

Preparación:

Picar las cebollas y el ajo. Calentar el aceite de coco o el ghee en una cacerola y rehogar las cebollas y el ajo hasta que estén transparentes.

Añadir los tomates cherry, la leche de coco, el caldo de huesos de pollo y el vinagre de sidra de manzana y cocer a fuego medio durante 10 minutos. A continuación, triturar todo en una batidora. Vuelva a verter todo en la olla y sazone a fuego suave con sal y pimienta al gusto.

Vierta la sopa caliente en un plato y cubra con un poco de albahaca.



### Ensalada de calabaza asada, aceitunas, aguacate y rúcula (para 1 persona)

Ingredientes:

- 1 calabaza mediana
- 1/4 cucharada de paprika.
- 1/4 cucharada de hierbas provenzales.
- 1/2 bolsa de rúcula.
- 1 manojo de aceitunas sin hueso
- 1/2 aguacate.

Para la salsa:

- 1 cucharada de tamari.
- 1 cucharada de vinagre de manzana.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Precalienta el horno a 200° (si es de aire, a 180°). Pela y corta la calabaza, ponla en una bandeja de horno y alíñala con sal y pimienta, la paprika y las hierbas provenzales, mezcla todo bien, para asegurarte que todos los sabores ligan bien. Deja que se haga la calabaza durante unos 40 minutos, hasta que esté tierna. Una vez hecha, apártala y deja que enfríe. Haz la salsa mezclando todos los ingredientes, y sazónala a tu gusto. Mezcla la salsa con la rúcula y las aceitunas, después corta el aguacate, y añádelo a la vez que la calabaza, cuando esté fría.



# Almuerzo Día 3

---

## Sopa de brócoli (para 1 persona)

Ingredientes:

1 chalota picada gruesa  
1/2 cebolla amarilla pequeña, cortada en rodajas finas  
150 gr de ramilletes de brócoli o brócoli congelado  
1/8 de manzana, pelada y cortada en dados  
1/2 patata, hervida y cortada en trozos grandes  
175 ml de caldo de huesos de pollo (1/2 bote)  
100 ml de leche de coco

1 pizca de tomillo  
1 pizca de orégano  
1 pizca de cúrcuma  
1 pizca de curry en polvo  
1 pizca de canela

2 cucharadas de ghee o aceite de coco  
2 cucharadas de aceite de oliva  
Sal marina, al gusto  
Pimienta negra, al gusto  
Guindilla molida, al gusto  
Sugerencia para servir: Adornar con piñones tostados y perejil fresco.

Preparación:

En una olla grande, derretir el aceite de coco o el ghee a fuego medio. Añadir las chalotas y las cebollas. Saltear hasta que se ablanden.

Añadir los ramilletes de brócoli, la manzana, las patatas y el caldo de pollo. Añade un poco más de caldo o agua si las verduras no están completamente cubiertas. Poner el fuego a tope hasta que empiece a hervir. Cocer a fuego lento hasta que las verduras se ablanden. Esto llevará entre 15 y 25 minutos.

Añadir las especias y cocine durante otros 5 minutos. Utilizar una batidora para hacer un puré con la sopa o pásala por un colador fino. Verter de nuevo la sopa en la olla, añadir la leche de coco y mezclar bien.

Poner la sopa en un plato y adornar con piñones tostados y un poco de perejil, si lo desea.

# Almuerzo Día 4

---

## Ensalada de quinoa

### Ingredientes:

2 manojos de espinacas baby  
1/2 taza de quinoa cocida  
1/2 aguacate  
1 manojo grande de almendras picadas  
Semillas de 1/2 granada

### Aderezo:

1/2 cucharada de vinagre balsámico  
Zumo de 1/2 limón  
1 cucharada de aceite de oliva  
Sal marina, al gusto  
Pimienta, al gusto

### Preparación:

Si es posible, remojar la quinoa en agua durante al menos 8 horas. Cocerla durante 5 minutos. Si no la remojas, cuece la quinoa como se indica en el envase.

Lavar las espinacas baby. Corta el aguacate en rodajas. Sacar los granos de la granada. Picar las almendras.

Mezclar los ingredientes del aliño en una taza.

Poner todo junto en una taza y mezclar.



# Almuerzo Día 5

---

## Sopa de coliflor (para 1 persona)

Ingredientes:

- ¼ de una coliflor grande, picada
- ½ cebolla
- 1 cucharadita de zumo de limón fresco
- 200 ml de caldo de hueso de pollo
- 1 cucharadita de vinagre balsámico blanco
- ¼ de cucharadita de jengibre fresco
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta de cayena
- 1 cucharadita de aceite de coco o ghee
- Almendras tostadas como cobertura, si se desea

Preparación:

En una olla grande, derretir el aceite de coco o el ghee a fuego medio. Añadir las cebollas. Saltear hasta que se ablanden.

Añadir la coliflor, el jengibre y el caldo de pollo. Añadir un poco más de caldo o agua si las verduras no están completamente cubiertas. Poner el fuego a tope hasta que empiece a hervir. Cocer a fuego lento hasta que la coliflor se ablande. Esto llevará entre 10 y 15 minutos.

Añade las especias y cocina otros 5 minutos. A continuación, añade el limón y el vinagre balsámico. Utiliza una batidora para hacer puré la sopa o pásala por un colador fino. Vuelva a verter la sopa en la olla.

Vierta la sopa en un plato y adórnala con almendras tostadas, si lo deseas.



# Cena del día 1



## Sopa de guisantes (Para 1 persona)

Ingredientes:

- 1/2 cebolla mediana cortada en dados.
- 175 ml de caldo de huesos de pollo (1/2 bote)
- 150 gramos de guisantes congelados.
- 1/2 lechuga cortada en grandes trozos .
- 1/8 cucharadita de pimienta negra.
- 1/8 cucharadita de hojas de estragón seco..
- ½ taza de leche de soja , almendra, o cáñamo sin azúcar.
- 1 cucharada de zumo de limón.

Preparación:

En un cazo, calienta 2-3 cucharadas de agua, junto con la cebolla y deja que se haga unos 5 minutos, o hasta que estén tiernos. Añade el caldo, los guisantes, la lechuga, la pimienta, y el estragón, llévalo a ebullición, y deja que se haga a fuego lento unos 10 minutos.

Incluye la leche, y vete mezclando todos los ingredientes en la batidora, hasta que quede cremoso. Si es necesario, añade un poco de agua. Cuando tengas toda la sopa entera lista, vuelve a ponerla en el cazo y caliéntala un poco; añade el zumo de limón, y retíralo del fuego.



## Cena del día 2

---

### Sopa cremosa de calabaza y jengibre (para 1 persona)

Ingredientes:

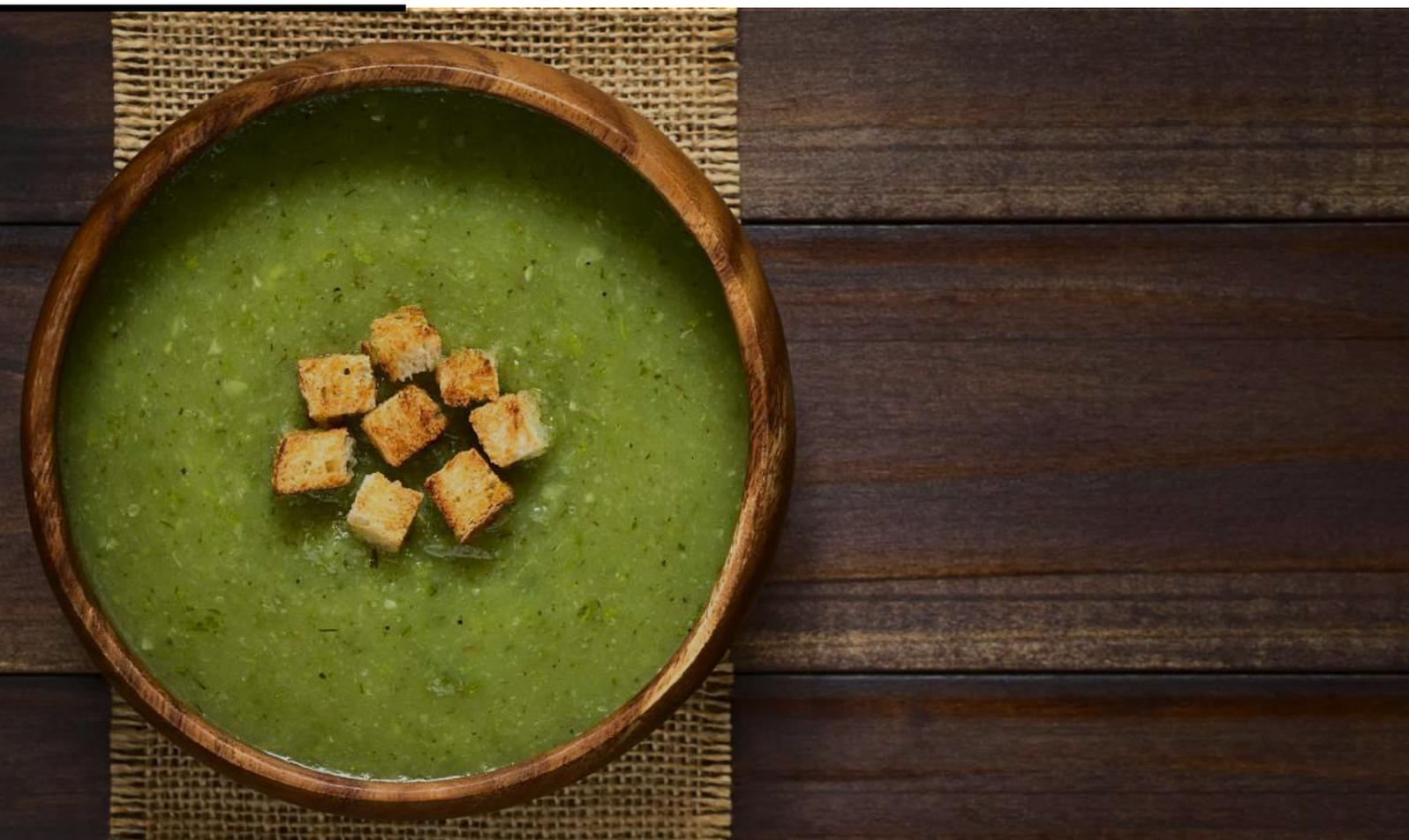
- 350 ml de caldo de huesos de pollo (1 bote)
- 1/2 taza de leche de almendras o de cáñamo sin azúcar
- 1/2 zanahorias, cortadas en rodajas finas.
- 1 tallos de apio, cortados en rodajas finas .
- 1/2 cebollas cortadas por la mitad.
- 1/2 cucharaditas de jengibre pelado y picado.
- 1/2 calabazas peladas y cortadas en dados.
- 90 gramos de kale o brotes de espinacas.

Preparación:

Mezcla el agua, la leche, el caldo, las zanahorias, las cebollas, el apio, el jengibre y la calabaza en una olla. Tápalo y deja que se haga a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas. Bate todos los ingredientes en la batidora, hasta que quede cremoso. Decora con brotes de kale o espinaca



## Cena del día 3



### Sopa de calabacín y berro (Para 1 persona)

Ingredientes:

- 1/2 cucharadas de aceite de oliva virgen (reservar 1/4 cucharadita para aliñar luego).
- 1/4 cebolla mediana cortada en dados.
- 1 apio cortados en dados.
- 1 calabacín, cortado en dados.
- 1/4 cucharada de mantequilla de almendras o 30 gramos de anacardos.
- 175 ml de caldo de huesos de pollo (1/2 bote)
- 50 gramos de berros picados y sin tallos.
- Sal y pimienta negra molida al gusto para sazonar.

Preparación:

En una sartén, pon el aceite a calentar a fuego medio. Añade la cebolla y el apio, y cocínalos por 5 minutos, hasta que estén tiernos. Añade los calabacines y saltea todo unos 3 minutos. Añade la mantequilla de almendras o los anacardos y el caldo, y llévalo a ebullición. Reduce el fuego, y deja que se haga a fuego lento durante 5 minutos, o hasta que los calabacines estén tiernos. Añade los berros, y deja que se haga otros 3 minutos más, después apaga el fuego. Ponerlo todo en una batidora o procesador de alimentos y batirlo, junto con 75 ml de agua, hasta que quede cremoso. Devuélvalo a la sartén y remuévalo bien.

Sazona con la sala y la pimienta, y aliña cada plato con el aceite que reservarte, y sírvelo con la ensalada y la proteína que elijas.



# Cena del día 4

---

## Bisqué de pimientos (para 1 persona)

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1/2 cebolla pequeña, cortada en cuadraditos.
- 1/2 cabeza de ajo, picado.
- 2 tomates grandes, troceados, o 1/2 lata de tomate entero.
- 350 ml de caldo de huesos de pollo (1 bote)
- 1/2 taza de pimientos asados, picados.
- 2 cucharaditas de sal marina (no hace falta si se usan judías en lata).
- 1/2 taza de albahaca fresca.

Preparación:

En una olla mediana, calentar el aceite a fuego medio. Cocinar la cebolla y el ajo, removiendo frecuentemente, unos 4 minutos, o hasta que la mezcla esté casi transparente.

Añadir los tomates, y el caldo, y llevarlo a ebullición. Deja que se haga hasta que los tomates estén cocidos. En una batidora, añadir la sopa, los pimientos, la sal, y la albahaca, hacer todo puré, hasta que esté cremoso.

Se puede servir templada o frío.



# Cena del día 5



## Curry de coco y zanahoria (Para 1 persona)

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de coco.
- 1/4 cebolla pequeña, cortada en cuadraditos.
- 1/4 rama de apio, troceado.
- 1 taza de zanahorias picadas.
- 1/2 cabeza de ajo, picado.
- 1/2 cucharadas de curry en polvo.
- 250ml caldo de hueso
- 1/4 lata de leche de coco.
- 1/2 cucharadita de de sal marina.
- 1/4 taza de cilantro fresco.
- Una pizca de granos de pimienta roja..
- La piel de una naranja (opcional).

### Preparación:

Calentar el aceite en una olla mediana, a fuego medio. Cocinar la cebolla, el apio, y las zanahorias, removiendo frecuentemente, unos 10 minutos, o hasta que la mezcla esté tierna. Añadir el ajo y el curry, y dejar que se haga un minuto más.

Agregar el caldo, la leche de coco y la sal, y dejar unos minutos. Batir

Decorar con el cilantro, la pimienta roja y la piel de naranja. Servirlo templado o frío.



# ¿Qué productos JARMINO necesito para la Cleanse?

1x paquete de colágeno de belleza en polvo (450g)

1x paquete de caldo de huesos de pollo (6 botes)

1x paquete de caldo de hueso de vaca (6 botes)

## Colágeno de Belleza:

Sólo utilizará 5 de las 30 porciones que tiene el paquete durante el 5-Day-Cleanse. Tome una porción cada día durante los 25 días posteriores al Cleanse.

En nuestra tienda online encontrará un pack con todos los productos JARMINO que necesita para la Cleanse.



## Después del Cleanse

Puede ocurrir que al final del 5-Day-Cleanse pienses que te gustaría seguir exactamente igual porque te sientes muy bien. ¡Eso es muy bueno! Incorpora a tu vida cotidiana el mayor número posible de hábitos saludables recién descubiertos.

Como regla general, acostumbra a tu cuerpo a tu dieta diaria lentamente. Comienza lentamente a comer alimentos integrales y prioriza los productos de grano integral en lugar de los de trigo o los refinados. También intenta mantenerte alejado del azúcar en la medida de lo posible, mejor comerlo sólo como un capricho de fin de semana.

Sigue bebiendo lo suficiente y asegúrate de tener un alto contenido de verduras en tu dieta diaria y un buen equilibrio de proteínas, fibra y grasas saludables. En la medida de lo posible, límitate a los alimentos naturales y evita cualquier producto fabricado industrialmente. De este modo, harás algo bueno por tu cuerpo a largo plazo y evitarás volver a ganar peso después de la dieta.

# Referencias

---

- Neufeld, K.M. et al.: Reduced anxiety-like behavior and central neurochemical change in germ-free mice, *Neurogastroenterol Motil*, 2011, 23(3):255-64
- Trentham, D. E. et al. (1993): Effects of oral administration of type II collagen on rheumatoid arthritis. In: *Science (New York, N.Y.)* 261 (5129), 1727-1730
- Giuseppina Frasca et al.: Gelatin tannate reduces the proinflammatory effects of lipopolysaccharide in human intestinal epithelial cells, *Clin Exp Gastroenterol*. 2012; 5: 61-67
- Deal, C. L.; Moskowitz, R. W. (1999): Nutraceuticals as therapeutic agents in osteoarthritis. The role of glucosamine, chondroitin sulfate, and collagen hydrolysate, *Rheumatic diseases clinics of North America* 25 (2), S. 379-395
- González-Ortiz M. et al.: Effect of glycine on insulin secretion and action in healthy first-degree relatives of type 2 diabetes mellitus patients, *Horm Metab Res*. 2001 Jun;33(6):358-60
- Kasai K, Kobayashi M, Shimoda SI., Stimulatory effect of glycine on human growth hormone secretion, *Metabolism*. 1978 Feb, 27(2):201-8
- Shackebaei D1, King N, Shukla B, Suleiman MS.: Mechanisms underlying the cardioprotective effect of L-cysteine, *Mol Cell Biochem*. 2005 Sep;277(1-2):27-31
- Swanson D. et al.: Omega-3 fatty acids EPA and DHA: health benefits throughout life, *Adv Nutr*. 2012 Jan;3(1):1-7
- Calder PC: n-3 polyunsaturated fatty acids, inflammation, and inflammatory diseases, *Am J Clin Nutr*. 2006 Jun, 83(6 Suppl):1505S-1519S
- Janice K. Kiecolt-Glaser et al.: Omega-3 supplementation lowers inflammation in healthy middle-aged and older adults: A randomized controlled trial", 2012

## DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Esta guía pretende ser únicamente una fuente de información. En ningún caso la información contenida en esta obra debe utilizarse como sustituto del consejo de un médico cualificado. Dicho médico debe ser consultado siempre antes de embarcarse en cualquier nuevo régimen dietético.

La exactitud de la información contenida en esta guía ha sido verificada según nuestro leal saber y entender (a fecha de 2021). El autor y el editor no aceptan ninguna responsabilidad por cualquier daño que resulte de la aplicación de la información aquí presentada.

[www.jarmino.de](http://www.jarmino.de), Jarfood GmbH, Oskar-von-Miller-Ring 29, 80333 Munich, Germany



¡Gracias!  
Síguenos en  
@blarrea  
@jarmino\_food