

## LISTA DE LA COMPRA

Las cantidades exactas de la lista de la compra dependerá de los zumos, batidos y sopas que escojas cada día y el tipo de plan detox que hayas elegido (de 3, 5 ó 7 días y si sigues el nivel de iniciación, medio o avanzado). También puede ser que decidas hacer un cambio de plan sobre la marcha, según como te sientas, por ello es importante que puedas disponer de todos los ingredientes y no te preocupes si te sobran porque después del detox podrás aprovecharlos.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 16 <b>manzanas verdes</b> , Granny Smith | <input type="checkbox"/> 30 gr de <b>jengibre</b> fresco   |
| <input type="checkbox"/> 21 <b>limones</b>                        | <input type="checkbox"/> 20 gr de <b>cúrcuma</b> fresca  |
| <input type="checkbox"/> 4 manojos de <b>col kale</b> crespa      | <input type="checkbox"/> 4 dientes de <b>ajo</b>   |
| <input type="checkbox"/> 1 manojo de <b>espinacas</b>             | <input type="checkbox"/> <b>Pimienta negra</b>   |
| <input type="checkbox"/> 2 <b>apios</b>                           | <input type="checkbox"/> <b>Sal marina</b>   |
| <input type="checkbox"/> 4 <b>pepinos</b>                         | <input type="checkbox"/> 7 cucharaditas de <b>Psyllium Husk</b>  |
| <input type="checkbox"/> 3 <b>aguacates</b>                       | <input type="checkbox"/> <b>Espirulina</b> artesana granulada o en fideos o <b>chlorella</b> artesana ecológica. Opcional si escoges el zumo detox |
| <input type="checkbox"/> 2 <b>calabacines</b> pequeños            | III -anticándida-: 700 gr de hierba de trigo fresca o 28 hojas de col  |
| <input type="checkbox"/> 6 <b>remolachas</b> medianas             | <input type="checkbox"/> 200 gr de <b>hierba de trigo</b> (opcional)   |
| <input type="checkbox"/> 2 tazas de <b>germinados de alfalfa</b>  |  |
| <input type="checkbox"/> 1 taza de <b>berros o canónigos</b>      |  |
| <input type="checkbox"/> 1 manojo de <b>cilantro</b> fresco       |  |
| <input type="checkbox"/> 1 puñado de <b>menta</b> fresca          |  |