

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