



es hora de un detox

con
CYRASIL PLUS

completa tu plan 15 días
y recupera tu salud hepática



DÍAS 1 AL 5

comida	día 1	día 2	día 3	día 4	día 5
DESAYUNO	Infusión de jengibre y limón y tortitas de maíz con queso crema y granada	Bebida de avena y naranja	Porridge de avena con cacao puro y mango	Kéfir con semillas de chía y uvas	Infusión de menta y hierbabuena y tostadas ligeras de arroz con queso crema y piña
TENTEMPÍE	Macedonia de frutas	Bastones de pepino con hummus	Yogur natural con pera y piña	Chips de zanahoria y calabacín al horno	Manzana asada con canela
COMIDA	Sopa juliana y merluza al vapor	Ensalada de tomate y pepino y pavo a la plancha	Salteado de brócoli y gambas con semillas de sésamo	Caldo de puerros y contramuslo de pollo a la plancha con cúrcuma	Espárragos blancos con vinagreta y sepia a la plancha
CENA	Ensalada de espinacas baby, pepino, tomates cherry y huevo duro	Bacalao al horno con verduras asadas	Ensalada de rúcula, queso fresco, caqui y granada	Tortilla de espinacas con champiñones salteados	Brocheta de verduras con tofu marinado



Esta primera fase de tu Plan Detox contiene muchas verduras, frutas, vegetales crudos, caldos e infusiones. Son alimentos con un gran volumen de agua, fibra, vitaminas y minerales, que aportan saciedad e hidratación con muy baja densidad calórica.



Es importante que elimines totalmente de tu dieta cafeína, alcohol, azúcares simples, productos envasados, precocinados y ultra-procesados. Debes reducir otros como la sal, las grasas y carnes rojas y harinas en general (gluten).



DÍAS 6 AL 10

comida	día 6	día 7	día 8	día 9	día 10
DESAYUNO	Infusión de frutos rojos y pan de centeno con tomate y aceite	Yogur natural con nueces y kiwi	Infusión de jengibre y limón, pan integral con tomate y naranja	Café con leche semidesnatada, copos de avena y pera	Bebida de avena y pan integral con tomate y hummus
TENTEMPÍE	Manzana y pistachos	Tostadas ligeras con queso fresco y jamón cocido	Bastones de zanahoria con guacamole	Kéfir con almendras y granada	Ciruelas y nueces
COMIDA	Crema de calabaza y lubina al papillote	Ensalada de garbanzos con atún, pimiento verde, zanahoria y cebolleta	Pavo a la plancha con espárragos verdes y calabacín	Ensalada templada de quinoa, boniato, rúcula y semillas de calabaza	Pollo asado con patatas, calabacín, cebolla y pimiento rojo
CENA	Acelgas salteadas con ajo y huevo poché	Cogollos con anchoas y vinagreta de pimientos	Caldo de huesos y champiñones rellenos de espinacas y queso	Dorada a la plancha con verduras al vapor	Tortilla de espinacas y bastones de boniato crujientes al horno



En la segunda fase de tu Plan Detox introduce más contenido en proteínas y carbohidratos como legumbres y patata, para preservar la masa muscular y evitar pasar hambre.

Sigue incluyendo a diario frutas, verduras y suficiente aporte de agua.

A la hora de cocinar prioriza métodos de cocción sencillos como el vapor, la freidora de aire, etc.



DÍAS 11 AL 15

comida	día 11	día 12	día 13	día 14	día 15
DESAYUNO	Kéfir con almendras y arándanos	Café con bebida de avena y pan de centeno con tomate y aguacate	Yogur natural con manzana, arándanos y canela	Infusión de jengibre y cúrcuma y pan integral con tomate y queso fresco	Brochetas de kiwi, naranja y fresas con nueces
TENTEMPÍE	Macedonia de frutas cítricas	Mandarinas y anacardos	Pan de centeno con tomate, atún y pimientos del piquillo	Ciruelas y pistachos	Batido de kéfir con plátano y semillas de chía
COMIDA	Alcachofas salteadas con ajo y rodaballo al horno	Berenjenas rellenas de verduras y carne de ternera picada	Crema de calabacín con cúrcuma y contramuslo de pollo marinado	Ensalada de alubias con pepino, tomate, aguacate, zanahoria y semillas de sésamo	Brochetas de salmón con verduras y arroz basmati
CENA	Crema de lombarda y cúrcuma con huevo escalfado	Lubina al vapor con pisto	Huevo a la plancha con berenjena y boniato asados	Alcachofas salteadas con ajo y jamón serrano	Ensalada de hélices de lenteja roja con guisantes, tomates cherry y queso feta con cilantro



Esta última fase está especialmente diseñada para apoyar el proceso detox, incluyendo cada día alimentos que contienen compuestos que combaten el estrés oxidativo y mejoran la función digestiva.

Los cítricos y los alimentos color púrpura garantizan un gran aporte de antioxidantes, crucial para combatir los radicales libres generados tras los periodos de excesos dietéticos (mucho azúcar o alcohol).

Los arándanos, la lombarda y la berenjena poseen una altísima concentración de antocianos, unos antioxidantes excepcionales que han demostrado tener un fuerte efecto protector contra el daño celular y vascular.



Otra gran aliada detox es la **alcachofa**, es rica en cinarina que estimula la eliminación de toxinas a través del hígado y el páncreas.

Reduce la sal y apuesta por especias como la **cúrcuma** y el **cilantro** que favorecen el buen funcionamiento del hígado y del sistema digestivo. La cúrcuma, además, tiene un alto poder antiinflamatorio. El cilantro es un quelante natural que se une a los metales pesados en el cuerpo facilitando su eliminación.

¡NOTA IMPORTANTE!

El día siguiente. Seguir de forma impecable una dieta detox 15 días NO SIRVE DE NADA si el día 16 no mantienes unos hábitos saludables.



acompaña tu PLAN DETOX con



1 VIAL AL DÍA
de

CYRASIL PLUS

Combina 4 extractos de plantas: rábano negro, desmodium, cardo mariano y alcachofa que favorecen la salud hepática.

Contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo y al metabolismo de las grasas.



Fórmula exclusiva con zinc y lecitina de soja rica en fosfatidilcolina.

Sin azúcares añadidos.



Si quieres otros planes nutricionales para apoyar tus necesidades y objetivos de salud pregunta en tu punto de venta habitual por



INNOVACIÓN

Nuestra nutricionista en la palma de tu mano. Una app que te ofrece un seguimiento dietético totalmente personalizado, avalado por nuestro equipo de dietistas-nutricionistas.

COMODIDAD

Una herramienta fácil, intuitiva y efectiva para mejorar tu salud, con información clara y siempre disponible. Podrás consultar tus menús, objetivos y evolución desde un solo lugar.

PERSONALIZACIÓN

Las dietas están adaptadas a los objetivos y necesidades de cada paciente. Elaboramos tu plan específico personalizado teniendo en cuenta tu situación y patologías (cardiovascular, digestivo, menopausia...).

EXPERIENCIA

Con el respaldo de los profesionales de salud de Soria Natural y nuestros más de 20 años de experiencia en programas de nutrición.



www.sorianatural.com

