

PLAN NUTRICIONAL RETIRO MI ALMAZARA

(Sujeto a posibles cambios dependiendo disponibilidad de productos)

Batidos Detox con Musgo Irlandés (Dr. Sebi Approved)

1. Verde Vital

Propósito: Desintoxicar hígado y estimular energía celular

Ingredientes:

- 1 taza de agua de manantial o agua alcalina
- 1 puñado de kale o dandelion greens (diente de león)
- ½ pepino
- 1 cucharada de gel de musgo irlandés
- 1 dátil (para dulzor natural)
- Jugo de ½ lima
- Unas hojas de albahaca o menta

Beneficio: Limpia el hígado, hidrata profundamente y oxigena la sangre.

2. Energía Rosa

Propósito: Regenerar tejidos y revitalizar la piel

Ingredientes:

- 1 taza de agua de coco natural
- ½ taza de fresas
- 1 cucharada de gel de musgo irlandés
- 1 cucharada de semillas de hemp (opcional para proteína)
- ½ cucharadita de polvo de remolacha (opcional)

Beneficio: Alto en antioxidantes, mejora la circulación y da brillo a la piel.



3. *Alcalino Dorado*

Propósito: Fortalecer el sistema digestivo e inmunológico

Ingredientes:

- 1 taza de mango maduro
 - 1 taza de agua alcalina
 - 1 cucharada de gel de musgo irlandés
 - ½ cucharadita de cúrcuma fresca o polvo natural
 - Pizca de pimienta cayena o jengibre fresco
- Beneficio:** Potente antiinflamatorio, mejora digestión y limpia el colon.
-



4. *Despertar Profundo*

Propósito: Limpieza celular y claridad mental

Ingredientes:

- 1 taza leche de coco
 - 1 cucharada de gel de musgo irlandés
 - 1 cucharada de polvo de cacao puro o algarrobo (carob)
 - 1 dátil o higo
 - Pizca de canela y vainilla natural
- Beneficio:** Nutre el sistema nervioso, mejora el ánimo y estabiliza energía

MENÚ ALCALINO DETOX — 4 DÍAS

DÍA 1 — Limpieza y equilibrio

Sopa / Ensalada:

Sopa tibia de calabacín con albahaca y lima

Plato principal:

Medallones de calabaza rellenos horneados con especias alcalinas (tomillo, orégano, cebolla, jengibre)

Acompañamiento:

Quinoa con aceite de oliva, perejil y tomates *cherry* (variedad aprobada)

Dip:

Crema de aguacate con limón y cilantro

Dulce:

Mousse de dátil y cacao con leche de coco

DÍA 2 — Energía y vitalidad

Sopa / Ensalada:

Ensalada verde con kale, berros, diente de león y vinagreta de lima (según mercado)

Plato principal:

Tacos de setas servidos en tortillas de espelta, con pico de gallo y aguacate

Acompañamiento:

Garbanzos horneados con aceite de coco y hierbas

Dip:

Paté de semillas de calabaza

Dulce:

Bolitas energéticas de coco, dátil y amaranto

DÍA 3 — Renovación y claridad

Sopa / Ensalada:

Crema alcalina de tomate y coco al curry

Plato principal:

Curry de calabaza y seta cardo estilo Masala ayurvédico

Acompañamiento:

Grano de espelta con aceite de oliva y cilantro

Dip:

Paté de setas y nueces al cilantro

Dulce:

Helado de plátano y vainilla natural

 DÍA 4 — Armonía e integración**Sopa / Ensalada:**

Ensalada de mango estilo tailandés con nueces de brasil

Plato principal:

Laksa curry con tallarines de calabacín

Acompañamiento:

Plátano macho al horno con aceite de coco

Dip:

Tahina alcalino con limón

Dulce:

Tarta cruda de mango con base de nueces y dátiles

4 NOCHES TEMÁTICAS — TAPAS PLANT-BASED RETREAT MENÚ

NOCHE ÁRABE — Especies del Desierto

- **Falafel tradicional** — croquetas de garbanzo y hierbas frescas
 - **Crema de tahini al limón** — suave, perfumada y refrescante
 - **Hummus clásico** — con aceite de oliva y paprika
 - **Dolmas (hojas de parra rellenas)** — con quinoa, hierbas y limón
 - **Tabulé** — ensalada de perejil, menta y bulgur con toque de lima
 - **Flat bread** — pan plano suave, hecho con harina integral
 - **Basbousa (tarta árabe de almendra y sémola)** — bañada con sirope de azahar y almendras tostadas encima
-

NOCHE INDIA — Jardín de Especies

- **Samosas vegetales** — rellenas de patata dulce, guisantes y especias
 - **Dhal de lentejas amarillas** — con leche de coco y cúrcuma
 - **Pakoras de coliflor** — rebozadas en harina de garbanzo con chutney verde
 - **Arroz al coco** — perfumado con cardamomo y hojas de curry
 - **Chana masala** — garbanzos en salsa de tomate y masala
 - **Kheer** — pudding de arroz con leche de coco, cardamomo y canela
-

NOCHE ZEN JAPONESA — Silencio y Equilibrio

- **Sushi rolls vegetales** — con aguacate, pepino y zanahoria encurtida
- **Berenjena glaseada al miso** — dulce, salada y umami

- **Yakitori de setas** — brochetas marinadas con tamari y jengibre
 - **Verduras crujientes al panko** — acompañadas de mayonesa de sésamo
 - **Ensalada de algas wakame** — con jengibre y semillas de sésamo
 - **Sopa miso** — con tofu, alga kombu y cebolla verde
 - **Trufa de coco y matcha** — suave, energética y perfumada
-



NOCHE SUDAMERICANA — Ritmo y Tierra

- **Mini arepas** — rellenas con aguacate y cebolla morada
- **Tostones** — plátano verde frito con guacamole de lima y cilantro
- **Maíz asado** — con chili, limón y sal marina
- **Sancocho** — sopa tradicional de yuca, maíz y verduras locales
- **Mole vegetal** — con cacao, chili y arroz jazmín
- **Helado de maracuyá** — cremoso, tropical y refrescante