



MENÚ RETO30 DETOX 2025

**RECUERDA SEGUIR LAS
BASES DEL LA TEORIA
DEL CURSO**

ELISA CÁMARA & PATRICIA MARTÍN

EN ESTE MINI EBOOK VAS A ENCONTRAR
EJEMPLOS DE MENÚS PARA DESAYUNAR, COMER,
CENAR O IDEAS DE TENTempiés.

OS RECORDAMOS QUE SEGUIMOS UNA
ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA PERO
PRIORIZANDO ALIMENTOS DE TEMPORADA, QUE
SON LOS QUE POTENCIARAN NUESTRO DETOX

**ALCACHOFA, ESPÁRRAGOS, ACELGAS, ESPINACAS, APIO,
PEPINO, ZANAHORIA, RÁBANOS, REMOLACHA, CEBOLLA, AJO
FRESAS, CEREZAS, NÍSPEROS, ALBARICOQUES, CIRUELAS,
SANDÍA, MELÓN, MANZANA, LIMÓN, PEREJIL, CILANTRO,
RÚCULA...**

**HAZ 3-4 COMIDAS SEMANALES CON PESCADO AZUL PEQUEÑO
(CABALLA, SARDINAS, MELVA, BOQUERONES...) Y 1-2 CON
MARISCO (PULPO, MEJILLONES...)**

NOSOTRAS SOLEMOS REPETIR MUCHOS PLATOS,
NO OS PREOCUPÉIS SI ES VUESTRO CASO
TAMBIÉN.



**PUEDES EMPEZAR TUS COMIDAS
CON UNA TAZA DE CALDOS DE
HUESOS**

**COMPLETA LOS MENÚS CON
HUEVOS, AGUACATE, ACEITUNAS,
UNA MINI ENSALADA SI ASÍ LO
NECESITAS**

**RECUERDA QUE TODOS LOS
PLATOS DEBEN TENER LOS 3
MACRONUTRIENTES:
PROTEINA, GRASAS Y
CARBOHIDRATOS**



DESAYUNOS

- Huevos (cocidos, revueltos, plancha) con aguacate y tomatito picado
- Huevos revueltos con cebollino y sobrasada o chorizo o virutas de jamón
- Huevos revueltos con champiñones y espinaca
- Tosta de boniato con caballa, aguacate y fruta
- Tostas de plátano macho con paté de hígado de cerdo o pollo
- Huevos a la plancha con aguacate, jamón y granada o higos
- Tortilla de plátano, arándanos o de manzana. Puedes ponerle una onza de choco siempre que sea del 100%.
- Manzana, pera o membrillo asados con canela + huevos
- Boniato asado con canela + huevos

Cualquier sobra de la comida o cena del día anterior:

- Pisto de verduras + huevos plancha
- Frittatas
- Tortilla prebiótica de patata y calabacín
- Trinxat de la Cerdanya con bacon y/o huevo
- Cualquier plato de carne que haya sobrado.



LOS BOWLS

Nos gusta lo fácil, estos bowls los puedes personalizar como más te guste, las combinaciones son infinitas. Tendrás una comida completa y nutritiva en pocos minutos.

1. AVOCADO LOVER

- Base de rúcula o espinaca
- Aguacate
- Naranja o mango
- ½ cda de mostaza
- cilantro o 1 gota de AE de cilantro
- ¼ limón exprimido
- Añade tu proteína (boquerones en vinagre, langostinos cocidos, pulpo cocido) + huevo (opcional)

2. LOS ÚLTIMOS DE LA TEMPORADA

- Base de rúcula o espinaca
- Boniato asado o calabaza a dados
- Cebolla asada
- Judías verdes al vapor o asadas
- Champiñones salteados
- Vinagreta de mostaza
- Añade tu proteína (pollo, pavo, ternera o filete de salmón salvaje).

3. TOQUE DE NARANJA

- Floretes de brócoli (ligeramente cocinados al vapor)
- Zanahorias asadas
- Judías verdes asadas (o al vapor)
- Almendras, peladas
- 1 naranja
- Aceite de oliva virgen extra
- Hierbas provenzales para sazonar (orégano, tomillo, albahaca, mejorana...)
- Añade tu proteína (pechuga de pavo o pollo asado cortado a tiras).

4. HACE CALOR

- Hummus de remolacha o remolachas asadas a cuadraditos
- Zanahorias
- Pepino
- Aguacate
- Base de espinaca o rúcula
- Chucrut o Kimchi
- Tomates cherry
- Aceite de oliva virgen extra
- Añade tu proteína (huevos duros, salmón ahumado, sashimi o tataki de salmón).

5. ODA A LA MAYONESA

- Patata prebiótica
- Brócoli al vapor
- Fresas o tomate cherry, o ambos
- Base de rúcula
- Mayonesa casera
- Añade tu proteína (bonito del norte, caballa, melva, huevo duro).

6. ENSALADA TÍBIA, CON COLIFLOR

- Coliflor picada, asada y enfriada
- Añádele un poco de perejil o cilantro
- Guacamole o aguacate
- Rúcula, canónigos o espinaca
- Melocotón, puedes asarlo si te apetece
- Espárragos, salteados
- Añade tu proteína (pollo, pavo, ternera o filete de salmón salvaje).



COMIDAS

- Albóndigas con salsa de tomate casera
Patatas asadas, idealmente prebiótica
- Carrilleras de cerdo con Trinxat de la Cerdanya (salteado de col y patata o coliflor)
- Salmón gratinado con mayonesa
Chips de verduras
- Berenjenas rellenas con bechamel paleo
- Shepherd's Pie (pastel de carne con pure de coliflor y patata)
- Pastel de pescado gratinado
- Pimientos rellenos de carne y verduras
- Espaguetis de calabacín con boloñesa de ternera y levadura nutricional
- Salteado de verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) con pavo o pollo a la naranja
- Dados de bacalao rebozados + Escalivada de verduras
- Milanesas de ternera rebozadas en almendra + Chips de verduras
- Estofado de ternera o cerdo con patata, manzana, cebolla y zanahoria con mucha cúrcuma
- Hígado encebollado (casquería) + Gratén de brócoli y/o coliflor



- Botifarra (longaniza) de cerdo con patata prebiótica y berenjenas asadas
- Dorada a la plancha u horno + Chips de verduras, chirivía, zanahorias, remolacha
- Carne en salsa con setas
- Alitas de pollo + Puré de coliflor y patata
- Chili con carne + Boniato asado
- Costillas de cerdo o chuletas de cordero + Chips de boniato al horno
- Arroz de coliflor con salsa de tomate + Lomo de cerdo a la plancha
- Chuletas de cordero con costra de pistacho

A lo fácil:

Combina cualquier proteína (carne o pescado) con verduras, hortaliza o tubérculos de temporada.

- Cerdo, Ternera, Pollo, Pavo, Cordero, Salmón, Bacalao, en cocciones sencillas como a la plancha
- Con purés de calabaza, boniato, coliflor y patata...
- Boniatos, berenjena, calabacín, calabaza asada. Espinacas salteadas. Wok de verduras variadas...
- Recurre a pescados en conserva como melva, sardinas, bonito del norte, salmón salvaje, caballa...



CENAS

- Crema de calabaza / zanahoria / boniato con caldo de huesos y cúrcuma, huevos duros, acompaña.
- Crema de puerro, colinabo y pera con caldo de huesos y huevos duros
- Crema de remolacha, boniato, cebolla, manzana, caldo de huesos, huevos duros e higos
- Pulpo con patata prebiótica, pimentón y ajo negro
- Fritatta (espinacas, chorizo, champiñones, cebolla, tomate...).
- Remolacha, aguacate, higos y caballa o melva
- Tortilla con ajos tiernos y sobrasada
- Tortilla de patata y calabacín
- Mejillones al vapor
- Salmón salvaje gratinado con champiñones
- Tortilla de espárragos + Jamón serrano
- Sepia a la plancha + Brócoli (o coliflor), salteado como arroz o al vapor
- Bacalao con salteado de pimiento y champiñones
- Manzana y zanahoria al vapor con pollo y curry/cúrcuma
- Huevos rellenos
- Gazpacho con virutas de jamón y huevo duro



A lo fácil:

Puedes comer cualquier sobra del medio día.

Huevos de cualquier forma acompañados de brócoli al vapor o crema de verduras.

Tira de conservas, mencionadas anteriormente.

Intenta cocinar de más para poder tener sobras que te facilitarán los menús en momentos de poco tiempo o cansancio.

El desayuno, la comida y la cena, son comidas y sirven para nutrirte. No tienen porqué ser diferentes unas de otras.

Especialmente los desayunos, no tienen porqué tener una apariencia especial o ser dulces. Esta percepción fue un invento de la industria alimentaria a la que poco le importa tu salud, solo quieren vender productos.



TENTEMPIÉS

Aquí tienes una lista de alimentos permitidos que puedes utilizar tanto para completar tus comidas, como para tentempiés y meriendas. Recuerda no obstante que lo ideal es poder hacer 3 comidas al día.

- Caldo de huesos
- Huevos
- Pieza de fruta (combinada con otro de los alimentos)
- Zanahoria cruda con tahin
- Olivas
- Boniato asado
- Frutos secos
- Jamón o embutido con ingredientes aptos
- Chicharrones
- Mini ensaladas, de aguacate, frutas, pipas y semillas, tomate...

