



# Guía: EMPIEZA A COMER SANO

## Plan 3 días

En realidad, empezar a comer sano es algo bien simple: hay que eliminar lo que al cuerpo no le conviene para dejar paso a aquello que de verdad le nutre. Hasta aquí parece fácil, ¿no?

Pero cuando se quiere emprender un cambio en la vida –en el ámbito de la alimentación o cualquier otro, es inevitable que aparezcan dudas, que estas nos paralicen y nos hagan posponer el inicio una y otra vez. ¿Por dónde empiezo? ¿Qué dificultades tendré que afrontar? ¿Seré capaz de conseguirlo? ¿Y si fracaso?

No te engañaremos. Un cambio de hábitos implica fuerza de voluntad, dedicación y tiempo. Pero cuando este es, además de saludable, sabroso, sostenible y llega preparado a la puerta de tu casa, resulta mucho –muchísimo– más fácil. Junto a nuestro equipo de nutricionistas, hemos creado este completo pack con recetas llenas de nutrientes, sabores y texturas (zumos verdes, platos plant-based, healthy snacks, cremas y sopas...) para disfrutar mientras te cuidas y aprendes.

**¡El empujón definitivo para empezar comer de forma saludable y cambiar tu estilo de vida para siempre!**

# DÍA 1:

¡Enhorabuena, estás a punto de empezar un Meal Plan de Flax & Kale! Sigue nuestros consejos y disfrutarás aun más de la experiencia.

DESAYUNO 07:00 - 09:00 h

## COCO MASALA CHAI + CHOCONOLA BAR



Empiezas tu día con una de las plant-based drinks más energizantes que además es una excelente fuente de vitaminas y minerales. ¡No habrá quién te pare! La hemos acompañado de nuestra Choconola bar baja en azúcares.. Una mezcla de copos de avena sin gluten, almendras, semillas, avellanas y chocolate en su versión más saludable: sin lácteos y sin azúcares refinados, pero con todo el sabor. ¡Ya te habíamos dicho que comer sano es súper fácil!

MEDIA MAÑANA 09:00 a 11:00h

## ZUMO GREEN LOVE



La rica composición de verduras de este zumo es el mejor aliado para depurar, regenerar y limpiar tu organismo. Te pondrá en marcha sin necesidad de cafeína.

COMIDA 13:00 a 14:00 h

## PB JAPANESE BOWL + KOMBUCHA BLUE MOJITO



Un menú de sabores orientales con un toque picante que de bien seguro te transportará a la mejor cocina nipona. Ideal para tu almuerzo gracias a los hidratos de carbono complejos que aportan el arroz negro y la quinoa, y a los minerales, vitaminas y antioxidantes de los vegetales salteados y el punto de proteína de nuestro revuelto vegano de ackee y tofu. El jackfruit no solo te sorprendera por su olor, textura y sabor, sino que contribuirá a la salud de tu piel gracias a su alto contenido en vitamina A. Hemos elegido nuestra kombucha Blue Mojito, cuyo color azul proviene de la espirulina y tiene un refrescante gracias al yuzu y la menta.

MERIENDA 17:00- 18:00 h

## COLD PRESSED NACHOS VEGAN VAMPIRE CHIPOTLE



Tu merienda alta en fibra y proteína. Didruta de nuestros cold-pressed nachos, elaborados con la fibra sobrante de la elaboración de nuestra línea de zumos cold-pressed. Obtenemos un crujiente snack (¡sin ser frito!) muy sano, de sabores y colores sorprendentes y sostenible. ¡A disfrutar, sin sentimiento de culpabilidad!



## ¡MUEVE EL ESQUELETO!

El ejercicio de baja intensidad (caminar, trotar, practicar yoga, estiramientos...) será el complemento perfecto a tu alimentación saludable. Puedes ir aumentando la intensidad cada día.

CENA 09-11H

## ANTIOX DETOX SOUP + TOPPING 1/2 PACK BACOCO STRIPS



Una sopa hidratante, reconfortante, revitalizante y de alta digestibilidad. Además, gracias a sus ingredientes cuidadosamente seleccionados, aporta a nuestro organismo un buen caudal de minerales y saludables vitaminas. Añade el toque crunchy de nuestras Bacoco strips. Naturalmente ricas en fibra y grasas saturadas de cadena media, lo que las hace muy beneficiosas para el organismo. ¡No te pases! El topping de tu cena equivale a medio pack. Gracias a su cierre, podrás guardar el resto y disfrutarlo en cremas y ensaladas.

# DÍA 2:

¡Eso es! Disfruta los pequeños grandes logros. Has pasado ya el primer día de tu plan. Aprovecha todas las vitaminas y nutrientes que has consumido para afrontar este nuevo día con el mejor de los ánimos.

DESAYUNO 07:00 - 09:00 h

## CASHEW CHOCO SHAKE+ TERESA'S ORIGINAL BAR



¡El desayuno de los campeones! Una leche vegetal reconfortante para disfrutar del desayuno acompañada de una barrita dulce y de sabor tradicional que te aporta energía, múltiples vitaminas, minerales y fibra, para que lo disfrutes en su totalidad.

MEDIA MAÑANA 09:00 a 11:00h

## THE VEGAN VAMPIRE



Una combinación explosiva de frutas, verduras y raíces que no te dejará indiferente. Te aportará vitalidad, depurará tu organismo, favorecerá tus digestiones. ¡Todo en uno!

COMIDA 13:00 a 14:00 h

## CANELLONI DI FUNGHI PLANT-BASED + KOMBUCHA MR. BARRI



Unos canelones sin lácteos ni carne, pero más deliciosos que ningunos. Con la ventaja de que son totalmente vegetales que le aporta ligereza respecto los canelones tradicionales. No hace falta que esperes el fin de semana para hacer un extra. Los puedes comer sin remordimientos. Acompañados con nuestra kombucha MR. BARRI, para que te sientas eternamente sano. Una comida sabrosa, nutritiva y equilibrada.

MERIENDA 17:00- 18:00 h

## UMAMI MARCONA



Ricas en grasas esenciales monoinsaturadas. Alto contenido en grasas saludables. Fuente de vitamina E para una piel sana y calcio para unos huesos fuertes. Un snack saludable y con un delicioso toque umami, ideal para hacer un break en el trabajo y reponer fuerzas.



## DESCANSA COMO UN BEBÉ

Intenta dormir 8 horas ya que es cuando el organismo realiza sus funciones de renovación y reparación

CENA 09-11H

## BETACAROTENO CREAM + TOPPING 1/2 PACK KALE CHIPS



Reconfortante y sabrosa, esta crema ofrece el perfecto equilibrio entre los sabores y las texturas de todos sus ingredientes. Tal como su nombre indica un plato rico en betacarotenos, sustancias antioxidantes, que previenen el envejecimiento celular y contribuyen a aumentar las defensas. ¡Para probar y no parar! Pero, ¡No te pases! El topping de tu cena equivale a medio pack. La otra mitad te servirá de topping para tu cena de mañana.

# DÍA 3:

¡Ya casi lo tienes! Disfruta de tu experiencia y siente los beneficios de una alimentación sana.

DESAYUNO 07:00 - 09:00 h

## MISS AVENA AVELLANA+ MASALANOLA BAR



Una combinación maravillosa que aporta a tu desayuno, fibra, proteína vegetal, grasas saludables y caudales de vitaminas y minerales. ¡Para devorarla con total libertad!

MEDIA MAÑANA 09:00 a 11:00h

## COLD PRESSED JUICE GREEN LOVE



La combinación verde ideal para tener energía y alegría toda la mañana.

COMIDA 13:00 a 14:00 h

## ARROZ NEGRO + KOMBUCHA SYMBIOTIC PASSION



Este plato gracias al arroz negro y a la rica combinación de vegetales y frutos secos, es rico en fibra, minerales, vitaminas y antioxidantes. Ideal para aquellos que buscan una alimentación nutritiva, equilibrada, saludable y sabrosa. Acompañado de nuestra kombucha SYMBIOTIC PASSION te regalará una salud de hierro.

MERIENDA 17:00- 18:00 h

## COLD PRESSED NACHOS GREEN LOVE WASABI



Un snack saludable y nutritivo ideal para disfrutar en la merienda y matar el gusanillo del hambre sin atentar contra tu salud.



## ESCÚCHATE

Siente de forma consciente y abraza cada una de las sensaciones que te provoque este cambio. Tanto si son buenas como si no lo son tanto.

CENA 09-11H

## KALE CREAM + TOPPING 1/2 PACK KALE CHIPS



El kale y el coco se llevan a las mil maravillas, por lo que esta crema está repleta de sabor y aroma. Ligera, antioxidante y desintoxicante, te gustará incluso sino eres fan de las cremas de verduras. Los chips de kale son las encargadas de darle el toque irresistible.