

## Plan Intermitente

A continuación te detallamos las pautas a seguir para conseguir tu objetivo. Para ello, te proponemos 2 opciones para combinar los preparados Planet Diet, que podrás alternar durante los 6 días que dure tu plan.

### Opción 01

#### DÍA 1

**Al despertar:**

1 vaso de agua tibia.

**Desayuno:**

Tostada bio multicereal sin gluten (tipo “le pain des fleurs”) con sirope de manzana y pera.

**Media mañana:**

Preparado nº2.

**Comida:**

1 plato de legumbres (lentejas, garbanzos, judías blancas, negras o moradas, guisantes...) y/o cereales (arroz integral, quinoa, sarraceno, mijo) y 3 tazas de vegetales crudos o cocidos, aliñados con una cucharada sopera de vinagreta (1 hilo de aceite, vinagre o soja tamari y una pizca de sal y pimienta).

**Merienda:**

Preparado nº4.

**Cena:**

Preparado nº5.

#### DÍA 2

**Al despertar:**

1 vaso de agua tibia.

**Desayuno:**

Preparado nº1.

**Media mañana:**

1 pieza de fruta o compota de manzana.

**Comida:**

Preparado nº3.

**Merienda:**

1 pieza de fruta o zanahorias crudas peladas y cortadas o 1 yogur de soja con copos de arroz inflado.

**Cena:**

Crema de verduras o sopa de miso y pescado (blanco o azul).

**Intercala tomas de Té Mu cuando más te apetezca. Ayudarás a mantener la mente concentrada y revitalizarás tu cuerpo.**

## Opción 02

### DÍA 1

#### Al despertar:

1 vaso de agua tibia con 2 cucharadas de zumo de limón fresco\*.

#### Desayuno:

1/2 botella nº1 + 1 cucharada de semillas de cáñamo peladas + té o café solo.

#### Media mañana:

1/2 botella nº2 + manzana o zanahoria.

#### Comida:

Preparado nº3 entero.

#### Merienda:

1/2 botella nº4 + plátano o piña.

#### Cena:

Pescado + 1 verdura.

### DÍA 2

#### Al despertar:

1 vaso de agua tibia con 2 cucharadas de zumo de limón fresco\*.

#### Desayuno:

1/2 botella nº1 + 1 cucharada de semillas de cáñamo peladas + té o café solo.

#### Media mañana:

1/2 botella nº2 + manzana o zanahoria.

#### Comida:

Preparado nº5 entero.

#### Merienda:

1/2 botella nº4 + plátano o piña.

#### Cena:

Pescado o huevo + verduras.

**Intercala tomas de Té Mu cuando más te apetezca. Ayudarás a mantener la mente concentrada y revitalizarás tu cuerpo.**

\* Si tienes problemas de estómago, es mejor que evites el limón en ayunas.

\*\* Comida y cena son intercambiables, es decir, puedes elegir dieta equilibrada a la hora de comer y Planet Diet para cenar, o a la inversa.

# Plan Intermitente

1 caja= 5 preparados = 2 días

## RECETAS

### Compota de manzana:

La compota se puede preparar con manzanas Golden y Reinetas peladas, cortadas y laminadas.

### Preparación:

1. Poner las manzanas junto con ralladura de limón a fuego lento, sin agua, durante 90 minutos, removiendo de vez en cuando.
2. Se puede añadir anís, canela, clavo de olor, nuez moscada y pasas de corinto.

### Cereales sin gluten, formas de cocinarlos:

En este plan mensual te proponemos evitar el gluten durante unos días. Los cereales sin gluten son: arroz integral, maíz, trigo sarraceno, teff, amaranto, mijo, quinoa y sorgo. La avena contiene poco gluten.

Te damos consejos de ebullición:

1. Utiliza sal marina natural para cocer los cereales.
2. Si quieres mineralizar los cereales, puedes añadir alga kombu troceada para hervirlos.
3. Quita la espuma que se forma al principio de la ebullición.
4. Si cocinas cantidades grandes, se pueden conservar unos días en la nevera, en un tarro de cristal.

Arroz integral > 12 veces su peso en agua > 1h. Casi tapado y a fuego lento.

Mijo y quinoa > 6 veces su peso en agua > 20 min, sin tapa, a fuego lento.

Trigo sarraceno > 25 min, sin tapa, a fuego lento.

Si tienes alguna duda o consulta, envíanos un e-mail a [info@planetdiet.net](mailto:info@planetdiet.net) para que nuestra coach nutricional te pueda responder.