



# Desafío Crudi-Vegano de 7-dias!

por [Oceanica Wellness](#)

y [Lotus Garden Spa + Comunidad de Bienestar](#)



Natalia Star



Michael Ducharme



Kristina Carrillo-Bucaram

Con agradecimiento especial a nuestra amiga,

[Kristina Carrillo-Bucaram](#),

por sus recetas fabulosas





**¡Bienvenid@ a nuestro Reto Crudi-Vegana de 7 días!** ¡Estamos contentos de tenerl@ con nosotros! Es hora de probar una hermosa forma de comer! Este reto le ayudará a comenzar a desarrollar el hábito de comer más frutas y verduras, para evitar las toxinas y reducir la inflamación.

El estilo de vida crudi-vegana le puede ayudar con problemas de la piel, la digestión, control de peso y sin duda le dará más energía!

“Vegana” significa absolutamente ningún producto de origen animal (carne, pescado, huevos y productos lácteos). Y “Crudi” significa sin cocinar. Así que van a comer los alimentos que la naturaleza destina para el consumo humano... Los alimentos que son deliciosos en su forma natural, y los más fáciles de digerir.

Durante este desafío, puede seguir nuestro plan de comidas de 7 días. Pero no se estrese en seguirlo exactamente. Puede sumar, restar o sustituir cualquiera fruta o verdura cruda que usted elija. También puede modificar las cantidades para satisfacer su apetito. Siéntase libre de crear sus propias recetas también!

Asegúrese de llenar la nevera bien antes del desafío... hay una lista de compras al final de este PDF!

Recuerde, usted es más fuerte que este reto y este reto le hará más fuerte!

Paz & Amor,

**Natalia Star**  
Oceanica Wellness

[www.oceanicawellness.com](http://www.oceanicawellness.com)

**Michael Ducharme**  
Lotus Garden Spa y Comunidad de Bienestar

[www.spa.com.pa](http://www.spa.com.pa)



## Lunes

### Desayuno:

### ½ – 1 Sandía

Más del 90% agua, además de muchos nutrientes importantes incluyendo varias vitaminas del complejo B, vitamina C, licopeno, aminoácidos, calcio, hierro, magnesio y muchos más.



### Almuerzo:

### 1 kg Uvas

Las uvas son ricas en antioxidantes como el resveratrol, flavonoides, ácidos fenólicos, flavonoides y carotenoides, así como las vitaminas K y B2, y cobre. Por favor, elija uvas orgánicas como las uvas de cultivo convencional son muy altos en pesticidas.



### Cena:

## Lasaña Crudivvegana!

<http://www.michaelducharme.com/raw-deep-dish-lasagna/>

- Zucchini
- Acelga
- Espinaca
- Arugala
- Perejil
- Cilantro
- Cebollina
- Ajo
- Tomates Cherry
- Piñones o Semillas de girasol



## Martes

Desayuno:

### ½ - 1 Piña!

Cargado con manganeso y vitamina C, además de varias vitaminas B y muchas otras vitaminas y minerales.



Almuerzo:

### 4-5 Peras!

Vitamins B, C, E and K, plus calcium, iron, magnesium, phosphorus, potassium, sodium and zinc.



Cena:

## Tabouli Crudivvegana!

<http://www.michaelducharme.com/raw-tabouli/>

- Perejil
- Tomates
- Jugo de limones
- Pepino
- Cebollina



## Miercoles

Desayuno:

### 1 Melon!

Vitamin C, vitamin A, beta-carotene, manganese, and lots more nutrients.



Almuerzo:

### 3-4 Manzanas!

Elija cualquier tipo de manzana que te guste, e incluso no dude en mezclar y combinar, o incluso sustituir una fruta similar si no se puede encontrar manzanas frescas.



Cena:

## Enalada del arcoiris & Guacamole!

<https://www.youtube.com/watch?v=-JRO3mExhW0>

- Lechuga romana
- Espinaca o Kale
- Repollo morado o verde
- Zanahoria rallada
- Piña
- Pepino
- Mango
- Apio
- Pimentones-multicolores
- Moras
- Cilantro
- Tomates Cherry
- Cebolla morada o blanca
- Aguacate
- Zucchini
- Limones o limas
- 2-3 tomates perita





## Jueves

### Desayuno:

### 1 Kg Fresas!

Un montón de vitamina C, manganeso y ácidos grasos insaturados esenciales. Las fresas también contienen fitoquímicos antiinflamatorios (como los polifenoles, flavonoides y ácidos fenólicos) que ayudan a prevenir el cáncer y las enfermedades del corazón.



### Almuerzo:

### 4-5 Aguacates!

Los aguacates proporcionan cerca de 20 nutrientes esenciales, incluyendo la fibra, potasio, vitamina E, vitaminas del grupo B como el ácido fólico. Los aguacates son ricos en grasas saludables, tales como el ácido oleico, ácido palmítico y ácido linoleico, y los estudios han demostrado que el consumo de aguacates regula el colesterol en la sangre (aumento de HDL colesterol "bueno", mientras que la disminución de LDL colesterol "malo")



### Cena:

### Falafel Crudi-vegana!

<http://www.michaelducharme.com/raw-vegan-falafel/>

- Semillas de girasol (en agua por 24 horas antes de preferencia)
- 2 tazas de zanahoria
- 1/2 taza Cilantro
- Cebollina
- 1 tsp. Jugo de lima o limon
- 1/2 tsp. Semillas de cilantro
- 1/2 tsp. Semillas de cumín
- 1/4 taza semillas de sesamo
- repollo morado / Romana
- Tomates
- Cilantro
- 1/2 Tbsp. tahini de sesamo
- 1 Tbsp. Jugo de limon

## Viernes

### Desayuno:

### ½ – 1 Papaya!

Cargado con vitamina C, además de vitamina A, potasio, magnesio y muchos otros nutrientes. Las papayas son alcalinizantes y muy fácil de digerir.



### Almuerzo:



### 6-7 Kiwis!

También alta en vitamina C, además de las vitaminas E y K, potasio y magnesio, y los carotenoides beta-caroteno, luteína y zeaxantina. Los kiwis se han demostrado tan eficazmente como la aspirina para prevenir la coagulación de la sangre, sin efectos secundarios. La piel es comestible y rica en nutrientes.

### Cena:

## Ensalada festiva!

<http://www.michaelducharme.com/kristinas-raw-holiday-salad/>

- 2 cabezas de coliflor
- 2-3 pepinos
- 1 cabeza de apio
- Cebollina
- Rabanos
- 1/2 cebolla morada
- 1 jicama (opcional)
- 3 pimentones multicolores
- Tomates Cherry
- 2-3 zucchinis
- 1-2 aguacates
- 1/4 taza de piñones
- Limones o limas
- Eneldo
- Cumin
- Ajo



## Sabado

### Desayuno:

### Pitahaya – Fruta del dragon!

O sustituir cualquier fruta exótica... compra algo raro! Por lo general, lo mejor es consumir frutas de la región, pero de vez en cuando es bueno probar las hermosas frutas exóticas importadas... para variara los nutrientes. La pitahaya contiene polifenoles y una variedad de ácidos grasos saludables incluyendo ácido linolénico, ácido linoleico, ácido palmitoleico, ácido esteárico y ácido mirístico.



### Almuerzo:

### Helado crudi-vegano!

<http://www.michaelducharme.com/vanilla-and-strawberry-ice-cream/>

(bananas congeladas... se requiere una licuadora fuerte o una procesador de alimentos)

### Cena:

### Sopa Crudi-vegana!

<http://www.michaelducharme.com/raw-minestrone-soup/>

- 10-15 tomates
- 1 pimenton rojo
- 1-2 zucchinis
- Zanahoria
- Hongos
- 1 taza espinaca
- Puerros o cebollina
- 1 taza apio
- 1 taza tomates cherry
- 1/2-1 taza cilantro & perejil
- Salvia, oregano, tomillo
- Optional: Pimenton cayena





## Domingo

Desayuno:

### 6-7 bananas!

Bastante vitamina B6 y fibra soluble, además de vitamina C, manganeso, potasio y del aminoácido tirosina, un precursor de la dopamina



Almuerzo:

### 5-6 Duraznos!

Vitaminas A, B, C, E, K, además de potasio, magnesio, manganeso, zinc, hierro y calcio...

Cena:

### Pizza Crudi-vegana!

<https://www.youtube.com/watch?v=kviL2EBxtmw>

- 2 Zucchini
- 1 pimenton rojo
- 1/3 taza linaza
- 5 tomates
- 3 tallos de apio
- 1 taza de tomates secos
- Coliflor
- hongos
- Arugula
- Albahaca

## Suplemento de Postres!

Disfrute de un postre saludable cualquier día que te guste... celebra la vida sin acortarla!

### Torta de Mora y Rhubarb!

<http://www.michaelducharme.com/berry-rhubarb-pie/>

- Ruibarbo
- Moras, una cereza
- Almendras, pecanes
- Aceite de coco, pepitas de marañones
- Mango, limones o limas



### Donuts de Jalea Crudi-vegana!



<https://www.youtube.com/watch?v=kDGKEiKZxdw>

- |                         |                               |   |
|-------------------------|-------------------------------|---|
| • Duraznos              | • 3 Dátiles                   | • Ralladura de remolacha, naranja, limón y lima |
| • Higos maduros         | • 1/4 taza pepitas de marañón | • Jalea del higo                                |
| • Jalea de 1-2 pipas    | • "Frijol" de vainilla        |   |
| • 1/4 taza agua de pipa |                               |   |



## Lista de Compras para 7 días

### FRUTAS

- 1 Sandia
- 1kg Uvas
- 2 Piñas
- 6 Peras
- 1 Melon
- 6 Manzanas
- 1kg Fresas
- 1kg Frambuesas, Moras, Arandanos etc
- 6 Aguacate
- 1 papaya grande
- 6 Kiwis
- 6 Pitaya o alguna fruta exotica
- 20 Bananas
- 10 duraznos
- 20 Limones y/o limas
- 1kg Higo y datiles
- 6 Mangos
- 6 Naranjas
- 5kg Tomates (incluyendo perita y cherry)

- 1 taza tomates secos
- 6 Zucchini
- 6 Pepinos
- 6 pimentones multi-color
- Pimenton Cayena
- 6 Pipas

### VEGETALES

- Remolacha
- 6 Apio
- Zanahoria
- Cebolla morada y blanca
- Puerros
- Repollo verde o morado
- Coliflor
- Ruibarbo

### HOJAS VERDES

- Acelga
- Lechuga Romana
- Espinaca o Kale

### HIERBAS

- Albahaca
- Perejil
- Romero , Oregano
- Cilantro , Arugula
- Cebollina, Ajo
- Salvia, Tomillo
- Eneldo

### NUECES & SEMILLAS

- Piñones
- pepitas de marañon
- Semillas de girasol
- Semillas de Cilantro
- Semillas de Comino
- Semillas de Sesamo
- Semillas de Linaza
- Almendras, pecanes

### OTRAS

- Vainilla fresca
- Hongos
- Aceite de coco y oliva

