

Otoño DÉTOX

COLECCIÓN / EBOOK DÉTOX ESTACIONAL 2018

DEPURACIÓN TOTAL EN 10 DÍAS

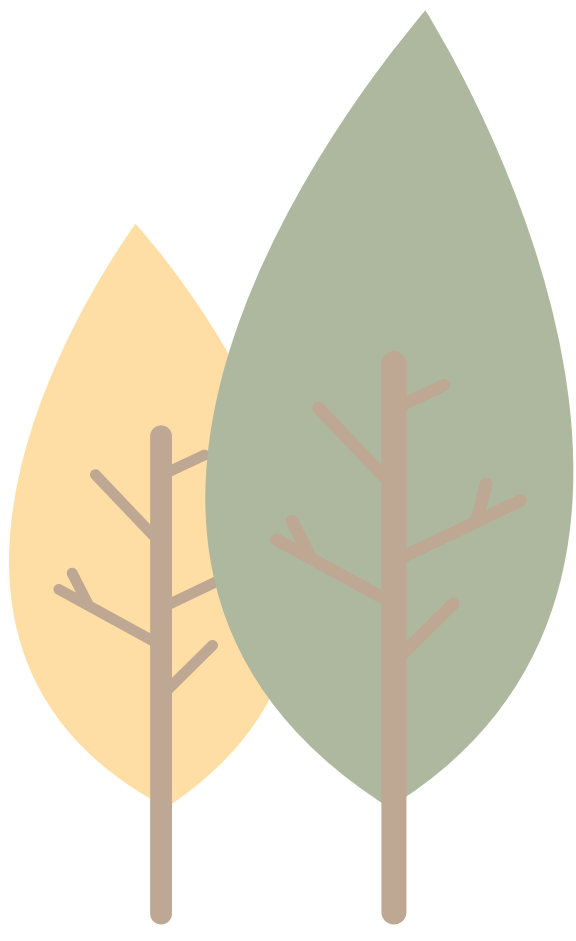
inicio
16 Oct 18'



EVA JORDA

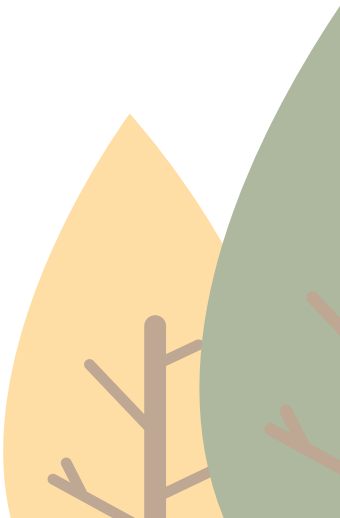


www.sanatuvidacoaching.com



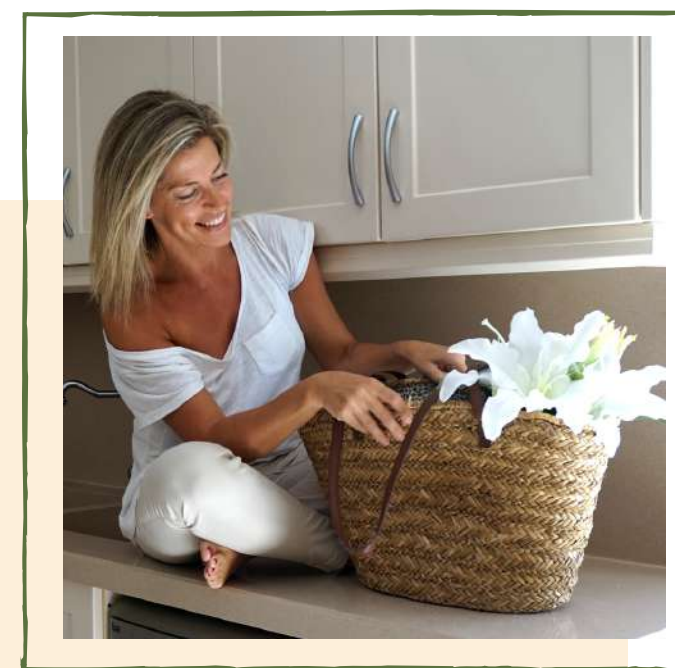
Contenidos

- 3 **Bienvenida de Eva Jordá**
- 4 **Descúbrete**
- 5 **Contrato contigo**
- 6 **Introducción al DÉTOX**
- 7 **Guía de Batidos y Leches Vegetales:**
 - Qué frutas y verduras comprar
 - Cómo limpiarlas y desinfectarlas
 - Cómo conservarlas
 - Diferencias entre shot, jugo, batido y smoothie
 - Menaje para hacer batidos
 - Cómo conservar Batidos y Leches
 - Cuándo tomar frutas y batidos
 - Prepara tus propios jugos
 - Prepara tus propios Batidos
 - Prepara tus propias leches Vegetales
- 17 **¿Porqué hacer un detox?**
 - Antes de comenzar
- 18 **Súper Hábitos Saludables:**
 - Al despertar
 - Durante el día
 - A mediodía
 - Por la noche
 - Resumen diario. Checklist
- 21 **Planificador Menú del día 1 al 5**
- 22 **Lista de compras del día 1 al 5**
- 23 **Recetas del día 1 al 5**
- 28 **Planificador Menú del día 6 al 10**
- 29 **Lista de compras del día 6 al 10**
- 30 **Recetas del día 6 al 10**
- 35 **Snacks**
- 36 **Anotaciones personales**



Muchas gracias por tu interés en realizar este **"DÉTOX OTOÑO DÍAS"** que además incluye la **"Guía de Batidos y leches Vegetales"**.

Este ebook incluye mucha información beneficiosa para tu salud, así como herramientas y recetas súper saludables para 10 días, que podrás repetir 10 días más si lo deseas, para duplicar sus múltiples beneficios. Además, si quieres unirme al grupo privado de facebook que acompaña este DÉTOX OTOÑO manda un email para que te incluyamos a **info@sanatuvidacoaching.com**



Quiero darte la **bienvenida**, pero sobretodo **felicitar**te por dar este paso hacia una vida más saludable, a través de una alimentación más sana, cruda y natural. Los batidos, leches vegetales, ensaladas y cremas frías son un ejemplo de ello. Obtendrás más **salud, vitalidad y belleza, así como un rejuvenecimiento de tus células y una mayor felicidad.**

Deseo que te comprometas contigo, por **amor hacia ti**, porque has decidido cuidarte y porque entiendes que **tú eres el único responsable de tu propio bienestar**. Evita hacer las cosas por temor, como por ejemplo "comer saludable por miedo a engordar o miedo a enfermarse". Debemos **comer saludable porque deseamos lo mejor para nosotros, UN ACTO DE AMOR HACIA NOSOTROS MISMOS** y para aumentar la calidad de nuestra vida.

Invertimos demasiado tiempo en cosas que no nos aportan nada y es urgente, organizar nuestros horarios para dedicarlo a nosotros mismos. **Invertir más en la cocina**, es un ejemplo de ello, ya que es la mejor inversión que podamos hacer para disfrutar de mayor bienestar.

Aprovechando la falta de tiempo y la escasez económica, las industrias alimentarias, aprovechan esta necesidad, para ofrecernos productos baratos, de mala calidad, adictivos y de sabor artificial, a través de la trampa de productos fáciles de llevar, listos para consumir y rápidos de preparar.

El consumo de estos pseudo-alimentos sin vida, altamente procesados, repletos de químicos y anti-naturales nos cobran un alto precio al ser consumidos, que pagamos con nuestra salud, vitalidad, silueta e incluso alterando nuestras emociones.

Volver a lo natural, a lo hecho en casa, a lo preparado con amor, alejando de nuestras cocinas lo procesado, será la mejor base para una alimentación saludable.

Por ello, confío en que **pondrás todo de tu parte**, al igual que yo he puesto todo de mi parte, compartiendo estas transformadoras herramientas contigo, que ahora tienes disponibles en este manual personalizándolo para tí.

A continuación, te invito a comprometerte, con un **"contrato contigo"** que encontrarás en la siguiente página, para que tomes la determinación y firme decisión de cuidarte, clarificando **porque estás aquí y qué deseas lograr.**

He puesto en estas páginas toda mi energía amorosa y positiva para **que logres todo cuanto te propongas**. Sientete acompañado, no estás solo en este camino de salud.

Recibe un gran abrazo saludable...



Eva Jordá
SanaTuVidaCoaching.com



Eva es la directora de la Escuela Online de SanaTuVida Coaching, desde donde dirige la Certificación de **EXPERTO EN DÉTOX**. Es Asesora en Nutrición Natural y Holística, Experta en Détox, Coach en Hábitos Saludables, Chef Healthy, Batidos y Leches Vegetales, Profesora de Meditación y Yoga 500Rys, Profesora de Pilates, Emprendedora digital y Marketing online. Ha escrito varios libros y más de 15 ebooks. Imparte talleres, cursos, conferencias y formaciones. Siente pasión por su estilo de vida y lo contagia a través de sus programas, ayudando a alcanzar el estado en que ella se siente: **Abundante, Saludable y feliz** 🍀

Descúbrete

Saber lo que deseas lograr y porqué, es muy importante para mantenerte enfocado y motivado hacia una meta. Léelo cada mañana para comenzar el día con ese propósito. A continuación escribe:

¿Qué te gustaría lograr realizando este detox y porqué?

¿Qué crees que deberías hacer para lograrlo?

¿Cuáles crees que serán las principales barreras que te frenarán?

¿Cómo podrías vencer esas barreras para lograr lo que deseas?

Imagina que lo has logrado ¿Cómo crees que te sentirás?

Contrato Contigo

Yo.....me comprometo conmigo mismo/a, para tomar acciones saludables cada día, que me acerquen a lograr todo lo que me proponga. Prometo amarme más, a través de la nutrición sana, creando nuevos hábitos en mi vida, que me aporten más salud, mayor bienestar, mejorar mi apariencia y aumentar mi felicidad.

Hoy, con este programa de detox, he dado el primer paso, para hacerme responsable de mi mismo-a porque entiendo que SÓLO YO soy responsable de mi bienestar.

Únicamente me compararé con la mejor versión de mi mismo-a que puedo llegar a ser y que siempre debí ser.

Entiendo que para obtener nuevos resultados, debo tomar nuevas acciones, por lo que:

- Tomaré acciones a diario que me acerquen a lograr mis metas
- Tendré paciencia conmigo porque los cambios requieren tiempo
- Pondré en práctica la voluntad, el auto-control y la auto-disciplina
- Diré **"NO"** con firmeza a todo aquello que me perjudique, me enferme, me ensucie y me envejezca.
- Diré **"SÍ"** con determinación, a todo aquello que me beneficie, me sane, me limpie y me rejuvenezca.
- En los días que no pueda cumplir con mis propósitos saludables, en vez de juzgarme, me amaré más y comenzaré de nuevo, al día siguiente.
- Organizaré mi tiempo: sustituiré las horas que no me aportan nada, e invertiré un horario para mí: comprar saludable, cocinar, hacer deporte, meditar, desarrollo personal...

Decido poner en práctica los buenos hábitos y acciones saludables, cada día, sólo por amor hacia mí porque... MEREZCO LO MEJOR !!

Firmado:

.....



Introducción al DÉTOX

La verdadera nutrición es aquella que **nutre tus células**. El 95% de las actividades que realiza nuestro cuerpo, sólo se llevan a cabo gracias a los minerales, vitaminas, clorofila, fibra, oxígeno y enzimas, que contienen los **alimentos crudos**. Además, necesitamos un equilibrio entre **alcalinidad y acidez** para estar saludables y consumir alimentos crudos y naturales, nos ayudará a mantenerlo.

No es lo mismo llenar tu estómago de "productos" que parecen alimentos, que han sufrido muchos procesos químicos quedando desnaturalizados, que nutrirte con **comida real, viva y natural**. Muchos de estos pseudo-alimentos han sido artificialmente enriquecidos con vitaminas y minerales, pero "químicamente", lo cual tu cuerpo, al no ser naturales y biológicas, no las puede asimilar, originando síntomas, enfermedades y acumulación de toxinas y grasa.

COMIDA REAL: la que se encuentra en su estado natural y ha pasado el mínimo proceso manual, industrial y químico (incluyendo el alto cocinado) como las frutas y verduras, harinas y cereales enteros e integrales, frutos secos, frutas del bosque, especias, legumbres...

PSEUDO-ALIMENTOS: son los que han pasado por un exceso de manipulación industrial y químicos como la comida refinada, azucarada, grasas trans, embolsada, congelada, refrigerada, enlatada y envasada. Evitar consumir productos que contengan más de 3 ingredientes.

¿QUÉ NOS APORTA EL ALIMENTO REAL?

- Salud y refuerzo del sistema inmune
- Energía Vital extra
- Ayuda a Desintoxicarnos (grasas, líquidos, residuos...)
- Nos sacia y NO crea adicción
- Antioxidantes: Nos mantiene más jóvenes
- Nos nutre y regenera a nivel celular
- Mantienen nuestras emociones positivas
- Fuerza para afrontar los desafíos diarios

¿QUÉ NOS APORTAN LOS PSEUDO-ALIMENTOS?

- Síntomas de malestar, dolor y enfermedad
- Agotamiento y falta de energía
- Inflamación interna y externa, retención de líquidos, grasa y toxinas
- Envejecimiento prematuro
- Hambre y produce adicción
- Emociones negativas
- Debilidad y falta de capacidad para resolver desafíos, conflictos...

La finalidad de este programa de Détox no es otra que aportar el **50% de tu alimentación diaria con alimentos crudos, vivos y naturales**, en forma de batidos y leches vegetales. Además, también encontrarás recetas para 10 días, con ensaladas, cremas, purés, sopas frías y calientes muy saludables, que ayudarán a **re-equilibrar tu organismo, eliminar grasas y toxinas, perder volumen, sanarte por dentro y por fuera, sintiéndote más sano, ligero y vital**.

Además de las ensaladas y otras recetas saludables, los batidos son una herramienta sencilla y fácil de preparar y consumir, para asegurar ese consumo diario de alimento crudo al día. Esta es la verdadera **"comida rápida"**





Guía de BATIDOS y LECHEs VEGETALES



¿Qué frutas y verduras comprar?

Preferiblemente **comprar fruta y verduras de temporada**. Contienen más nutrientes, hay más probabilidades que sean de cultivo local y serán más económico.

Con el desarrollo de los transportes y los invernaderos, hoy es posible comer frutas y verduras todo el año, que solo están en ciertos meses o países, pero priorizaremos los de la temporada y los ecológicos, ya que estos últimos, al ser criados en la tierra, tiene más nutrientes que los criados en invernaderos o laboratorios, modificados genéticamente.

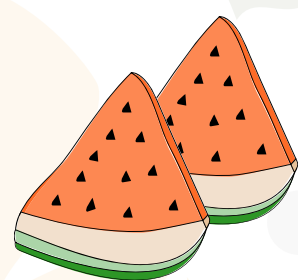
¿Cómo limpiarlas y desinfectarlas?

Para desinfectar frutas y verduras, no utilizaremos desinfectantes comerciales puesto que utilizan algunos componentes químicos como el cloro, que es tóxico para el organismo, incluso con dosis muy bajas.

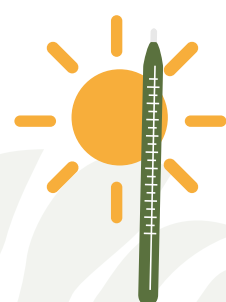
Mejor apuesta por lo natural. El vinagre, el bicarbonato y el agua oxigenada eliminan los patógenos y gases de las hojas, o la piel de algunas frutas como el fresón o verduras como el tomate. Antes de consumir frutas y verduras, sumergirlas en un recipiente ancho para que las cubra y añadirle un buen chorro de uno de los tres desinfectantes. Mantener durante 10-15 minutos y enjuagar con agua de baja mineralización, mientras se frota con un cepillo o estropajo destinado sólo para ese uso.

Las frutas y verduras ecológicas, también deberán desinfectarse. Aunque la piel de éstas puede comerse cuando esté bien lavada, evita comer la piel de manzanas, peras y otras que no sean ecológicas, pues están recubiertas de capas de cera para que brillen en los supermercados, además de pesticidas, difíciles de eliminar y muy tóxicas al consumirlas.

¿Cómo conservarlas?



ALIMENTO



TEMPERATURA



LUGAR



ANOTACIONES

AGUACATE

En el refri, o en el frutero si se quieren madurar.

Frutero o en una bolsa de papel en el refri.

Para madurar más rapido ponerlos juntos con manzanas

ALBAHACA, CILANTRO, PEREJIL, ETC.

En el refri, o fuera en un vaso con un dedito de agua

En el refri con taper y papel de cocina húmedo o en Vaso

Como si fueran flores en un florero. Duran más...

APIO, BROCOLI, PUERRO

En el refri, o fuera con un vaso con un dedo de agua

En el refri con taper y papel de cocina húmedo o en Vaso

Las mismas que con que la albahaca, perejil...

CALABACÍN

Refrigerado o a temperatura ambiente

En el refri o fuera en lugar fresco y poca luz

Envolver en la nevera con paño un poco húmedo

CALABAZA

Sin abrir, que esté fresca y poca luz. Abierta en refri

Alacena fresca y poca luz. En refri, envuelta húmeda

Utilizar papel de cocina o paños húmedos para que dure cuando esté abierta en el refri

CEBOLLAS, PATATAS, BONIATO

En lugar aireado y con poca luz

No necesita taper

Que no haya humedad porque los estropea

ALIMENTO**TEMPERATURA****LUGAR****ANOTACIONES**

FRUTAS DEL BOSQUE, UVAS

En el refrigerador

Tapper con papel de cocina q absorva humedad

Lavarlas sólo antes de consumir

FRESAS

En el refrigerador

En una bolsa de papel para que absorba humedad

O en tapper con papel de cocina que absorba humedad

HIERBAS AROMATICAS

En maceta o en el refrigerador

Con paño húmedo y tapper cerrado

Duran más si están húmedas pero no mojadas

HOJAS: Acelga, Kale lechuga, Espinacas...

En el refrigerador

Con paño húmedo y cajón del refri o tapper cerrado

Duran más si están húmedas pero no mojadas

KIWIS

Ambiente si se desean madurar o refrigerados

Frutero bien aireado o en el cajón del refrigerador

Evita la humedad que puede dañarlos

MANGOS

Ambiente si se desean madurar o refrigerados

Frutero bien aireado o en el cajón de la nevera

Evita que la humedad excesiva los dañe

MANZANAS Y PERAS

En el refri, o en el frutero si se quieren madurar.

Frutero o en una bolsa de papel en el refri.

Para madurar más rapido ponerlos juntos con pátanos

MELONES y SANDÍAS

Frescos, sin luz directa o refrigerados

En una alacena fresca y con poca luz o en el refri

Una vez abiertos, al refri con papel film bien recubierto

NARANJAS, LIMONES, POMELOS...

En lugar fresco y seco o refrigerados duran más

Frutero o en la nevera

Cuidado con la humedad excesiva: los daña

PAPAYA

En el refri, o en el frutero si se quieren madurar.

Frutero o en cajón del refri con bolsa de papel

Evitar humedad, pues la puede dañar mucho

PEPINOS Y RÁBANOS

En el refrigerador

en un tapper con paño húmedo

duran más frescos en el refri y húmedos

PIMIENTOS Y JUDÍAS VERDES

Refrigerados

En el cajón del refrigerador con papel de cocina

El papel cocina absorve la humedad pues los daña

PIÑA

En el refri, o en el frutero si se quieren madurar.

Frutero o en bolsa de papel en el refri o papel cocina

Cuidado con la humedad del refri que acorta su vida

PLÁTANOS

En el refri, o en el frutero si se quieren madurar.

Frutero o en una bolsa de papel en el refri.

Se maduran más rapido con temperaturas más altas

SEMILLAS GERMINADAS

En el refrigerador

Tarro de cristal con papel de cocina absorbente

El exceso de humedad las pudre

REMOLACHA

En la nevera

En una bolsa de papel o papel absorbente de cocina

La humedad las daña

REPOLLO, COLIFLOR, LOMBARDA BRÓCOLI

En alacena fresca o refrigeradas

En el cajón de la nevera

Les gusta la suave humedad y guardar con el tallo hacia arriba

SETAS Y CHAMPIÑONES

Refrigeradas

En tapper

Humedad muy suave pues las daña

TOMATES

En lugar fresco y si ya están muy maduros en refri

Frutero o en cajon de la nevera

Trata de evitar el refri, ya que altera su sabor y textura

ZANAHORIAS

Refrigeradas

Tapper con paño húmedo

Les gusta la humedad

Diferencias

entre Shot, Jugo, Batido y Smoothie

Shot



Es el mejor sustituto del café para energizarte de buena mañana: un chupito de Jengibre más una sólo fruta como uvas rojas, naranja, limón, manzana, piña, pera... También se le puede añadir canela o pimienta cayene. Tiene que estar fuerte y picante. Se bebe en 1 ó 2 tragos

Mejora problemas digestivos, menstruales, migrañas y disminuye los niveles de colesterol. Mejora dolores musculares y el sistema circulatorio, provee energía y vitalidad, y es un buen anti-inflamatorio y analgésico natural

Jugos



Su ingrediente principal son las verduras y sólo conllevan una fruta o ninguna. Se ha eliminado su fibra por lo que sacian menos pero nutren más rápida y directamente. Ideal para descansar el sistema digestivo o cuando se está enfermo. Preferiblemente tomar con el ritual de la mañana, antes de ingerir un batido o un desayuno más sólido. Su base es agua o zumo de naranja. Son desintoxicantes, ayudan a eliminar líquidos y grasa, Previene y retrasa el envejecimiento celular, reduce la inflamación interna, limpia y depura el organismo, reducen el apetito, oxigena tu sangre mejora tu piel y son una inyección de energía. Son como una ensalada pero en un vaso!

Batidos



Los batidos están preparados con más cantidad de fruta (2 ó 3 piezas) y menos de verdura (1 ó 2 por batido) donde se incluye hojas como una de ellas. Son más saciantes que los jugos y se pueden tomar con pajita. Tratar de no combinar frutas muy ácidas con dulces como plátano con kiwi. Son ideales para tomar tras los jugos, por la mañana, como merienda o plato único (sobre 500ml.) Además se les pueden añadir superfoods y endulzar de forma natural con miel o dátiles. Sus bases pueden ser leches vegetales, zumo de naranja o agua. Incluyen fibra lo cual mejora la evacuación, equilibra la alcalinidad del organismo y dura más tiempo que un jugo (unos 3 días). Al estar "pre-masticados" son fáciles de digerir y asimilar.

Smoothies



Son batidos más espesos, que se pueden tomar con cuchara. Sacian más y son ideales para hacer desayunos y meriendas como los **SmoothiesBowls** a los cuales se les puede añadir avena natural, coco rallado, frutos secos, semillas, frutos del bosque...



Mastica
tus
BATIDOS



Menaje

para preparar tus Batidos y Leches

Zumos



Los exprimidores son especiales para extraer el zumo de cítricos como el limón, lima, naranja y el pomelo.



Batidos, Smoothies, Leches

No separa la fibra, con lo cual ayuda a la eliminación. También se pueden elaborar purés y cremas frías y calientes. Son saciantes. Estos son los 3 principales electrodomésticos de menor a mayor potencia:



Batidora de Brazo
Baja potencia



Batidora de Vaso
Potencia media



Procesador de Alimentos.
Alta potencia

Shots, y Jugos

Separa la fibra por un lado, y el jugo por otro. Ideal para descansar el proceso digestivo. Sacian menos, pero nutren celularmente a nivel profundo más rápido y directo. Existen 3 principales electrodomésticos:



Extractor Centrífugo de cuchillas:

Gran variedad de precios. Menos piezas que facilitan su lavado. Las cuchillas despedazan las frutas y verduras. Se conservan bien 12 horas. el jugo se oxida más rápido. Gasta más alimentos para poder sacar zumo. Elige la potencia entre 800 y 1000w, con boca ancha y con depósito externo para las sobras.

Extractor Triturador o Masticador con prensador:

Son más caros que los de cuchillas. Tienen más piezas para lavar. Tritura las frutas y verduras hasta extraer su zumo. Se conservan bien hasta 2 ó 3 días . Se aprovecha y se saca mayor jugo a los alimentos, con menos cantidad.



Extractor Prensado en frío.

Son los más caros. Son más profesionales y a veces difíciles de utilizar por su montaje y desmontaje para lavar. Tiene una doble extracción del jugo, primero muele el alimento y luego lo prensa. Pero es el que más nutrientes y jugo obtiene de las frutas y verduras y el que más se conserva refrigerado: 4 días.

Leches Vegetales



Los mejores electrodomésticos para preparar leches vegetales son las batidoras de vaso o procesadores de alimentos de alta velocidad y potencia. Obtendrás texturas más suaves y homogéneas



Además necesitarás colar la leche vegetal con alguno de estos utensilios de cocina, según lo espesa o líquida que desees la textura:



Colador grande
pero con rejilla
pequeña



Chino con agujeros
pequeños



Colador o bolsa de
tela para lechadas

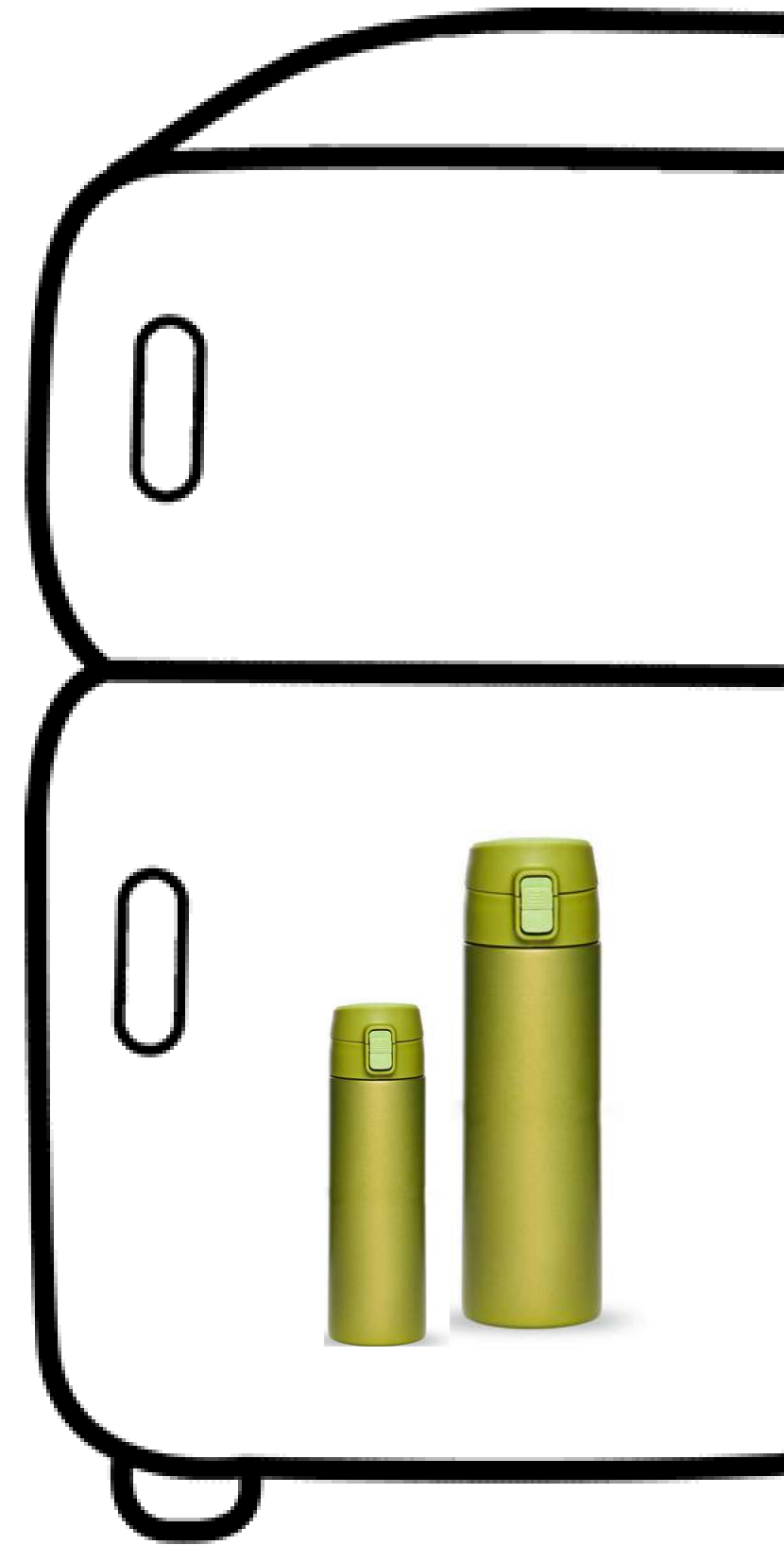
¿Cómo conservar Batidos y Leches

Lo ideal es tomar el jugo o batido recién exprimido, pero si no tienes tiempo, puedes prepararlos el día anterior.

Evita que les de la luz, el aire y el calor, para que se conserven mejor sus nutrientes y vitaminas.

La mejor opción para almacenarlos es en recipientes oscuros, llenos completamente para evitar la oxidación del aire, bien cerrados y refrigerados. Son perfectos los diferentes tamaños de los termos de acero inoxidable, que incluso puedes llevarte al trabajo.

Tener en cuenta que las leches vegetales tienen una duración máxima de 3 días, aproximadamente, y deberán conservarse igual que los batidos



¿Cuándo tomar frutas o batidos?



Siempre tomar los batidos, o las frutas, antes de comer, mejor **con el estómago vacío**, ya que si lo hacemos como postre, provocarás una mala digestión y no asimilarás bien sus nutrientes.

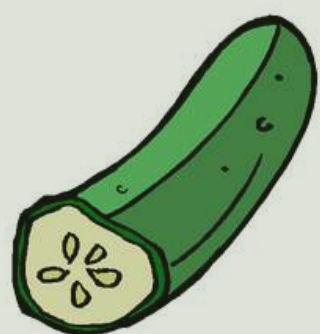
Las frutas y verduras se descomponen rápidamente al ser agua en su mayoría, y su digestión tarda alrededor de 30 minutos. Si las tomas tras comer carne, pescado, arroces o pasta, se quedarán en el estómago en último lugar, es decir "a la cola", lo cual provocará gases, fermentación, mala asimilación de nutrientes e indigestión.

Por ello es ideal tomar frutas y verduras de mañana, entre horas, como merienda o como plato único, de alrededor de unos 500ml. como sustitutos de una comida principal.

Si alguna fruta o verdura no te sienta bien, omítela o sutiúyela por una parecida, como plátano por aguacate, espinaca por kale, mango por papaya, dátiles por miel, diferentes frutos secos...etc

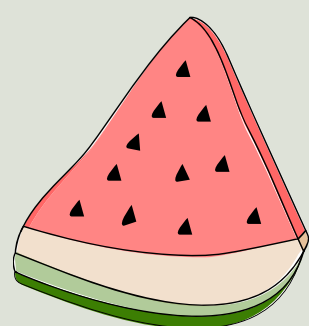


Prepara tus propios Jugos



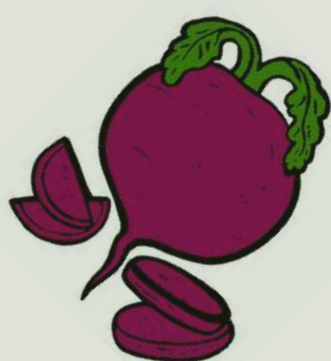
BASE LÍQUIDA

Escoge verduras con mucha agua como el pepino, el apio, la lechuga, tomates... y añade más o menos agua, según prefieras la textura espesa o líquida



Ninguna, 1 Ó 2 FRUTAS

Para los jugos utilizaremos menos fruta. Lo ideal sería ninguna, pero puedes ir adaptándote añadiendo máximo dos piezas como la pera, manzana, fresa, kiwi, piña, naranja, pomelo, uvas rojas, mango... Tener en cuenta no combinar las muy ácidas con las muy dulces, porque tienen procesos digestivos diferentes, como el plátano que tarda 40 min. en digerirse y la naranja 20 minutos.



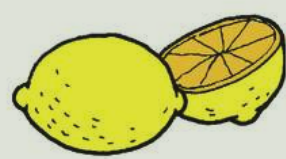
2 Ó 3 VERDURAS VARIADAS

Utiliza verduras que comas o no habitualmente, como la remolacha, zanahoria, coliflor, hinojo, pimientos verde y rojo, calabacín, col morada o blanca, rábanos...



HOJAS VERDES VARIADAS

No utilices siempre el mismo tipo de hoja. Alterna entre la lechuga y sus variedades, espinacas, acelgas, kale, col rizada, brócoli, perejil, cilantro, albahaca, menta, brotes, hierbabuena, e incluso las hojas de remolacha, zanahorias y el apio



LIMÓN

Además de ser un conservador natural, el limón contrarresta el sabor fuerte de ciertas verduras.



AGUA FRÍA o CUBITOS DE HIELO

Los jugos frescos saben mejor y los saborearás mucho más. Además las enzimas en frío, hacen que se conserven mejor los nutrientes y las vitaminas.



SÚPERFOODS

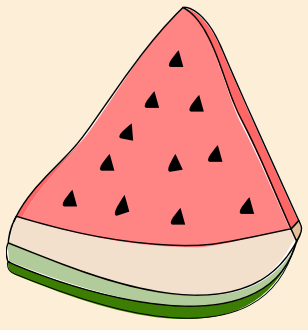
Puedes agregar un superalimento, como las especias, que en poca cantidad contenga grandes proporciones de nutrientes, y no tengan prácticamente trabajo digestivo como la canela, el cacao puro, pimienta cayene, cúrcuma, vainilla...

Prepara tus propios Batidos



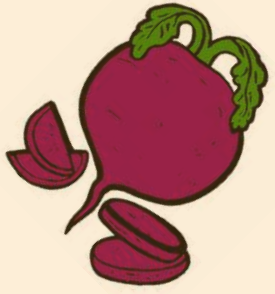
BASE LÍQUIDA

Escoge verduras o frutas con mucha agua como el pepino, las naranjas, el limón... pero también té verde (enfriado), todo tipo de leches vegetales y por supuesto agua embotellada



1, 2 Ó 3 FRUTAS

Para los jugos utilizaremos menos fruta. Lo ideal sería ninguna, pero puedes ir adaptándote añadiendo máximo dos piezas como la pera, manzana, fresa, kiwi, piña, naranja, pomelo, uvas rojas, mango... Tener en cuenta no combinar las muy ácidas con las muy dulces, porque tienen procesos digestivos diferentes, como el plátano que tarda 40 min. en digerirse y la naranja 20 minutos.



2 Ó 3 VERDURAS VARIADAS

Utiliza verduras que comas o no habitualmente, como la remolacha, zanahoria, apio, brócoli, tomate, pimientos rojo, calabacín, rábanos, aloe vera...



HOJAS VERDES VARIADAS, en cada batido

No utilices siempre el mismo tipo de hoja. Alterna entre la lechuga y sus variedades, espinacas, acelgas, kale, col rizada, brócoli, perejil, cilantro, albahaca, menta, brotes, hierbabuena, e incluso las hojas de remolacha, zanahorias y el apio. Licua en primer lugar las hojas con la base del líquido escogido para mayor cremosidad.



AGUA, ZUMO O LECHE VEGETAL FRÍA o CUBITOS DE HIELO

Los jugos frescos saben mejor y los saborearás mucho más. Además las enzimas en frío, hacen que se conserven mejor los nutrientes y las vitaminas.



CREMOSIDAD

La papaya, el aguacate, el plátano, el mango, la avena natural y las leches vegetales aportarán mayor cremosidad a tus smoothies



SÚPERFOODS Agrega una chispa extra, que en poca cantidad contenga grandes proporciones de nutrientes, como las especias (cacao, canela, pimienta cayene, cúrcuma, vainilla...) las semillas (chía, lino, sésamo...) frutos del bosque (arándanos, moras, frambuesas, bayas...) frutos secos o miel

Prepara tus propias Leches Vegetales

Las leches vegetales son el mejor sustituto de la leche de animal. Según estudios recientes, el ser humano termina de mamar al rededor de los 3 años. A partir de ese momento deja de producir enzimas que digieren la leche humana, por lo tanto mucho menos podrá digerir la de otra especie. Además, ningún otro animal sigue mamando leche pasado el periodo infantil. Somos el único ser sobre la tierra que sigue tomando leche hasta que muere!

Se ha comprobado científicamente que el calcio animal o artificial, crea muchos problemas en la salud y no es absorbido correctamente por el organismo como parece, lo cual desata tanto la "calcificación" de arterias, articulaciones y "piedras" en algunos órganos como el riñón o vesícula, como "descalcificación", porque el cuerpo necesita utilizar sus propias reservas de hierro calcio y otros minerales para poder eliminar otros supuestos nutrientes no solubles por nuestro organismo. , así como pérdida de hierro y otros minerales o trastornos digestivos.

Contienen gran concentración de vitaminas, minerales, calcio y ácidos grasos esenciales

Para endulzaras puedes añadir dátiles sin hueso, miel o panela

No duran más de 3 días.

Realizaremos leche de **avena, chufa, arroz integral, almendras y coco**



PASO 1

Remojar la noche anterior la chufa, almendras, arroz o los granos de avena. El coco no es necesario poner su carne en remojo. El mismo día de su elaboración, sacarle el agua interior por uno de los 3 ojitos y aprovecharla para hacer la leche. Rompe su fuerte cáscara, envuelta con un paño de cocina y con un martillo



PASO 2

A la mañana siguiente, deshechar ese agua (menos la del arroz), enjuagar y añadirlo al vaso de la batidora o procesador de alimentos, las semillas o el coco. Añadir un vaso de agua y licuar una primera vez. Luego añadir el resto del agua (1l. ó un poco más) y seguir licuando durante varios minutos.



PASO 3

Colar, utilizando un colador fino de metal, uno de tela, bolsa de tela especial para leches o un chino con agujeros muy finos. Reservar la pulpa refrigerada, que se utilizará en SmoothiesBowls



EXTRA

Una vez colada, si se desea, volver a licuarla con un endulzante o saborizante natural como la miel y la canela.



¿Porqué hacer un Détox?

Un détox **no es una dieta de moda**, sino un programa para comenzar a incorporar hábitos saludables a nuestro día a día, y para ayudar a nuestro cuerpo a desintoxicarse y sanarse, eliminando líquidos, toxinas y grasa.

Estos 10 días, contienen recetas para iniciarse en un détox, con el que obtendrás mayor claridad mental, más energía, mejor piel, mejorar tu digestión, reforzar el sistema inmune, eliminar residuos tóxicos y deshincharte.

Lo mejor que puedes hacer durante una desintoxicación, donde el cuerpo se está limpiando y regenerando, es tener mucha paciencia contigo mismo-a, pues está en proceso de cambiar hábitos y eso requiere practicar también el auto-control.

También necesitarás amarte mucho, pues recuerda que lo haces por que deseas lo mejor para tí. Ya verás que si te permites estos cambios, notarás resultados increíbles (especialmente si repites 10 días más) pues nuestro organismo es muy agradecido cuando le das la oportunidad de llevar una alimentación y unos hábitos saludables, durante 21 días.

El cuerpo se regenera y se sana por sí sólo en circunstancias naturales, o si le damos esa oportunidad, como haciendo un détox. El problema está en que, hoy en día, comemos, bebemos e incluso respiramos todo tipo de tóxicos, incluidos en comidas, bebidas, fármacos, biorritmos, estrés, drogas, ondas e incluso en el aire. Nuestro cuerpo puede eliminarlos por sí sólo si son pequeñas cantidades. Señales de exceso de toxicidad es el sobrepeso, la obesidad, estar cansado/agotado, dolores, enfermedades, abdomenes abultados, inflamación del cuerpo, retención de líquidos, malas digestiones, problemas en la piel, infecciones, emociones negativas, mucosidad constante, colesterol alto, infecciones, pesadez mental...

Si logras convertir este tipo de alimentación en un estilo de vida, lograrás darle al cuerpo las condiciones adecuadas para llegar al máximo bienestar, pues su menú para 10 días está equilibrado, completo y saludable.

·Si no te gusta una receta o no tienes los ingredientes, puedes intercambiar recetas o repetirlas a tu gusto!

·Si eres alérgica a alguno de los ingredientes o están contraindicados por alguna condición de salud, por favor omítelos o sustitúyelos por alguno similar..

Antes de comenzar un Détox..

Antes de limpiar tu organismo, también tienes que limpiar tu nevera y despensa de productos como: Azúcar blanco y endulzantes artificiales, Harina de trigo y sus derivados como pastas (grandes fuentes de gluten que ensucian tu cuerpo), Leche de animal, lácteos y otros derivados, Comidas procesadas, Grasas y frituras, Bebidas con azúcar, gaseosas, jugos industriales o alcohol, Snaks, Cualquier proteína animal y derivados como: carne, pollo, pescado, cerdo, jamones, embutidos, Arroz blanco (sólo se permite integral), sémola, polenta o cualquier grano que pueda contener glúten, Aderezos y salsas comerciales, bollería, barritas o galletas integrales, cereales industriales, ningún producto light, % ni "bajo en grasa"

Leelos
CADA
DÍA !!

Súper Hábitos

Al despertar

Hay hábitos que podemos realizar, nada más despertar, para apoyar nuestra cura de desintoxicación y empezar de una forma más sana y positiva la mañana.

Evita levantarte con prisas y protestando.

En cambio, **ponte el despertador un poco antes, con un sonido o música agradable y sonríe al despertar.** Mantén durante algunos segundos la sonrisa, pues está comprobado que al cerebro le llegará el mensaje de que te sientes feliz.

A continuación, **estírate en la cama**, tanto en la posición de tumbados, como sentados, pues aliviará la rigidez de la musculatura después de permanecer durante horas inmóvil y será la forma más armoniosa de comenzar el día.

Tras ir al baño, **límpiote la lengua** y a continuación, **bebe un gran vaso de agua**, que dejarás preparada en tu mesilla la noche anterior.

Medita durante 5 ó 10 minutos:

Abre la ventana para que se oxigene la habitación y siéntate en una posición cómoda, cerrando tus ojos. Simplemente presta atención a tu respiración, realizándola amplia y calmada.

También puedes enriquecer este momento, añadiendo alguna frase inspiradora o piropearte, mientras respiras. Luego, visualízate logrando algo que desees y finalmente, quédate durante unos minutos en silencio.

Todo este ritual, sólo te llevará 15 min. aproximadamente y merece la pena empezar tus jornadas así. Ahora ya puedes ir a la cocina y preparar tu agua natura con unas gotas de limón y tu desayuno.

Que tengas un feliz día!

Durante el día

- Disfruta de cada cambio que realices porque te acerca más a lo que desees lograr
- Pide apoyo a tus familiares más cercanos, diles lo importante que es para ti llevar a cabo este detox para que te apoyen con su cariño
- Es recomendable que te ejercites en algo que te guste: puede ser caminar, correr, nadar, ir al gimnasio, practicar pilates, yoga, bailar... Muévete!
- Pero descansa si te sientes cansado, bebe un vaso de agua cuando sientas algún síntoma típico de la desintoxicación, además de dolores de cabeza, estreñimiento o diarrea, náuseas, se, malestar, o alguna erupción en la piel. Es normal, estás limpiando y eliminando toxinas.
- Bebe agua embotellada de baja mineralización, fuera de las comidas, para apoyar la eliminación de toxinas. Lleva siempre contigo una botella de 1.5l
- Si tomas café, redúcelo a uno al día y apóyate en té sin endulzar o con un poco de miel
- Evita tomar alcohol a diario y nada durante estos 10 días
- Haz cada día algo que te haga feliz, que no perjudique tu salud, claro ;) como bailar, ver pelis, leer...
- No te preocupes si algún día fallas, no te culpes, sino al contrario, **felícitate por los logros que has hecho hasta ahora y celébralo. Mañana será un nuevo día y podrás volver a comenzar: ÁNIMO !!**

Leelos
CADA
DÍA !!

Súper Hábitos

Al mediodía

Antes de sentarte a comer, toma un vaso de agua, para no beber durante la comida, ya que diluye los fluidos de la digestión y podrás asimilar mejor los nutrientes, además de hidratarte y preparar tu sistema digestivo

Luego respira profundo varias veces, mientras agradeces los alimentos que vas a poder tomar. Evita comer frente al televisor o el móvil y mejor conversa con tus familiares de temas positivos.

Pon plena consciencia de los alimentos que tienes en el plato: sus sabores, su olor, su color, su textura... Mastica muchas veces hasta deshacerlo en tu boca antes de tragarlo.

Siente como al ingerirlos, te van nutriendo, aportando energía, sanando y limpiando

Come hasta que sientas la sensación de estar lleno-a y para de comer en ese momento, pero tampoco te quedes con hambre. Escucha a tu cuerpo.

El estómago tiene el tamaño de un puño, pero se dilata si le obligas a digerir cantidades más grandes, así que respeta sus avisos y en cuanto te sientas satisfecho-a, deja de comer.

Evita acostarte, después de comer. Sal y da un breve paseo o mantente un poco activo en casa, realizando alguna tarea suave. Más tarde, dedícate un tiempo para ti como leer, escribir, escuchar música o realizar actividades que no sean ver televisión o redes sociales. **Desconecta para conectar contigo mismo-a.**

Por la Noche

Antes de sentarte a comer, toma un vaso de agua, para no beber durante la cena.

Al igual que al mediodía, respira profundo varias veces, mientras agradeces los alimentos que vas a poder tomar.

Evita comer frente al televisor o el móvil.

Pon plena consciencia de los alimentos que tienes en el plato: sus sabores, su olor, su color, su textura... Mastica muchas veces hasta deshacerlo en tu boca antes de tragarlo. Siente como al ingerirlos, te van nutriendo, sanando y limpiando. Para cuando te sientas lleno-a.

Después de cenar, evita acostarte inmediatamente, con el estómago lleno o enfadado-a. Evita en lo posible llevar trabajo a casa, ver noticias negativas o ver televisión o conectarte a internet por mucho tiempo. Las redes sociales estimulan el cerebro, por lo que es aconsejable desconectar al menos una hora antes de dormir. Mejor comparte con tus familiares, las cosas positivas que han sucedido durante el día: siempre hay cosas buenas que contar! Deja de darle importancia a los temas negativos, desastres, chismes y a las críticas y conversa sobre lo que deseas y temas positivos.

Mucho mejor, créate un pequeño ritual como leer libros que te inspiren, cepillarte la piel en seco antes de tomar un baño de espuma, o una ducha relajante, medita respirando profundo, como en la mañana, pero ahora dando las gracias por todo cuando tienes, eres y has realizado hoy. Acuéstate pronto.

Descansa... Que tengas una feliz noche... Dulces sueños!

Resumen diario



Al despertar

Sonreír, estirarse, ir al baño, limpiarse la lengua, tomar un vaso de agua y meditar: respirando, repitiendo frases inspiradoras o piropeándose, y visualizarse logrando un propósito. Ir a la cocina y tomar otro vaso de agua con medio limón. Opcional con pimienta cayene

Desayuno

Batido o Smoothie de día

A media mañana

Sólo si se tiene hambre, primero un vaso de agua y luego Té verde o Té kukicha sin endulzar o con un poco de miel y canela. Opcional una fruta de temporada o un puño de frutos secos remojados la noche anterior.

Comida Principal

Bebe antes de comer y agradece. Desconectarse de lo electrónico y conectarse con los alimentos. Para de comer al sentirse lleno y no tumbarse inmediatamente.

Merienda

Sólo si se tiene hambre, primero un vaso de agua y luego leche vegetal, Té verde o Té kukicha sin endulzar o con un poco de miel y canela. Opcional una fruta de la temporada o un puño de frutos secos remojados la noche anterior.

Cena

Bebe antes de comer y agradece. Desconectarse de lo electrónico y conectarse con los alimentos. Conversa de cosas positivas con tus familiares. Para al sentirse lleno y no te acuestes inmediatamente. Haz tu rutina de leer, limpiarte la piel, bañarte y medita agradeciendo por todo.

Durante el día...

Respetar los síntomas que te indican que estás desintoxicando tu organismo. Ten paciencia contigo y en vez de culparte si fallas, ámame más y celebra cada paso que consigas realizar. Haz ejercicio, pero también aprende a descansar. Reduce el café por tés. Evita alimentos antinaturales y haz cada día algo que te haga feliz. Disfruta de tu día!

Menú

Días 1 al 5



Desayuno



Comida



Cena

DÍA 1

Batido 1

Ratatuile de Otoño

Crema Blanca
Nieves en el Bosque
Encantado

DÍA 2

Batido 2

BuddhaBowl Arcoiris
en un día de lluvia

Sopa Hipócrates

DÍA 3

Batido 3

Pad Thai
Vacaciones en
Taiandia

Puré Halloween con
Hamburguesa
Vegana

DÍA 4

Batido 4

Macarrones Pink
con Ensalada Green

Porrusalda
Vegetariana a las
finas hierbas

DÍA 5

Batido 5

Arroz con Verduritas
al Curry

Tacos Multicolor
con Guacamole



10 días Détox

Lista de Compras

Días del 1 al 5



Verduras

- 1 puñado de espinacas
- 2 pepino
- 1 taza de champiñones o setas
- 1 trocito de Jengibre
- 1 calabaza tipo haloween
- 6 zanahoria
- 1 tallo de Aloe Vera
- 1/2 col morada pequeña
- 8 tomates cherry
- 1 bolsita de rúkula
- 2 remolacha mediana cruda
- 1 lechuga mediana
- 4 pimiento rojo peq.
- 2 pimiento verde peq.
- 2 pimiento amarillo peq.
- 9 dientes de ajo
- 3 cebolla
- 1 cebolla dulce (no pica)
- 1 cebolla tierna
- 1 ramillete de perejil
- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 3 tomates pera
- 5 tomate
- lechuga mediana
- Cebollino
- 5 puerros
- 5 patata
- 6 hojas de kale
- 2 vara de apio
- Brotes de soja y alfalfa
- Verduras para hacer caldo vegetal 2 ó 3 litros

Frutas

- 1 mango
- 3 naranjas para zumo
- 1 granada
- 1 manzana verde
- 2 manzana roja
- 1 manzana amarilla
- 4 aguacate
- 1 plátano
- 2 limón
- 1 lima
- 1 piña
- Arándanos
- 1 kiwi verde

Espicias

- canela en polvo
- Tomillo fresco o seco
- 1 hoja de Laurel
- pimenton dulce
- Pimienta negra
- Pimienta blanca
- Pimienta cayenna
- Nuez Moscada
- cacao en polvo
- Semillas de sésamo
- cúrcuma
- vainilla líquida
- Ramitas de romero o especias finas hierbas
- curry

Otros

- Mantequilla
- 1 paquetito de guisantes congelados 1l. de agua de coco
- Aceite de aceite de oliva virgen primera presión en frío
- Vinagre de manzana con madre
- Vinagre Balsámico
- Sal rosa del Himalaya
- Tortitas de maíz o de trigo sin gluten
- Miel
- Panela
- Copos de avena ecológicos para hacer muesli casero
- Aceitunas
- Frijoles negros
- Garbanzos
- Quinoa
- Tallarines de arroz
- salsa tamari o de soja
- Macarrones de arroz o sin gluten
- un chorrito de vino blanco
- Arroz largo blanco
- Pan rallado de espelta o sin gluten

Granos y Semillas

- 200gr. de almendras para hacer leche
- cacahuets crudos
- Semillas de chia

Medidas:

1 taza=1 vaso=250gramos / 1 cdta.= una cucharadita de postre / 1cda.= 1 cucharada sopera

Batido 1: Smoothie Felicidad Escarlata



- 1 granada desgranada
- 1 remolacha pequeña cruda
- 1 manzana roja
- 2 hojas de lechuga
- 1 taza de leche de almendras casera
- 1/2 cdta. de canela en polvo
- Agua al gusto
- o Avena o avena ecológica

1. Ver cómo hacer la leche de almendras casera en la pag. 16
2. Licuar la granada con un dedito de agua, colarla para desechar las pepitas y batir su zumo junto con el resto de ingredientes hasta que quede cremoso, reservando granos de granada y cuadraditos pequeños de manzana para decorar por encima.
3. Servir en bol con los granos de granada, manzana y muesli casero o dos cucharadas de avena natural ecológica en copos



Ratatouille de Otoño

Ingredientes:

Para el pisto:

- 1 pimiento rojo pequeño
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 pimiento amarillo pequeño
- 4 tomates pera pelados y sin pepitas
- 1 ajo (quitarle el germen interior)
- 1 cebolla mediana pelada
- 1 cdta. de tomillo seco
- 1 ramita de perejil
- 1 hoja de laurel
- Pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Verduras para laminar:

- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 2 tomates pera

Para la vinagreta:

- 4 cucharadas de Aceite de oliva virgen extra
- 2 cdas. de agua
- 2 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de tomillo
- Pimienta negra
- Sal
- Cebollino para decorar

1. Precalentar el horno a 230° y mientras, limpiar por fuera el calabacín, la berenjena, los 6 tomates, el pimiento rojo, verde y amarillo con un estropajo sólo para este uso, con vinagre común y enjuagar con agua. Secarlos.

2. Laminar el calabacín, la berenjena y los tomates con piel y todo. Extenderlos en la bandeja más grande del horno, y bañarlos por encima con la vinagreta e introducirlos 15 min. a 200°. Pasado este tiempo, sacar la bandeja, darle la vuelta a las láminas de verdura, volver a regar con la vinagreta (reservando un poco para decorar el plato) y hornear 15min. más

3. Mientras, triturar la cebolla y el ajo y sofreirlos con un poco de aceite de oliva y una pizca de sal hasta que esté transparente la cebolla. Quitartes el rabito y las semillas interiores a los pimientos, lavarlos y trocearlos a cuadraditos pequeños, para añadirlos a la cebolla.

4. Pela los tomates con un pelador, pártelos por la mitad y vacíalos de las pepitas. Tritura los tomates pero que queden a tacos pequeños, no triturado. Añadelo al sofrito de cebolla y pimientos junto con una ramita de perejil, el tomillo y la hoja de laurel. Remueve todo junto un poco más. Quita la hoja de laurel y la ramita de perejil y remueve todo bien, a fuego medio/bajo un poco más.

5. Para emplatar, pon una montañita de pisto en el centro del plato y ve cubriendo con láminas de berenjena, calabacín y tomate todo alrededor y en la parte superior. Decora con un poco de vinagreta y cebollino. Ver imagen



Crema Blanca Nieves+Flautas del Bosque

Ingredientes:

- 2 puerros grandes, solo la parte blanca
- 1 patata mediana
- 1 manzana amarilla
- 800cl de agua
- 1 cdta. de sal
- una pizca de pimienta blanca
- 1/2 cdta. de Nuez Moscada
- Cebollino para decorar
- 2 tortitas de maiz
- 1 Tomate maduro en rodajas
- 1 taza de lechuga en juliana
- y aceitunas

1. Trocear los puerros y dejarlos en remojo por unos minutos con agua y un chorrito de vinagre común.
2. Luego enjuagarlos bien por si llevan tierra entre las capas y escurrilos.
3. Sofreirlos 10 minutos en una olla, no en una sartén (para añadirle agua después) con un poco de aceite de oliva, a fuego medio, con tapa para que suden, sin que lleguen a dorarse.
4. Después, añadir la patata y la manzana peladas y troceadas, junto con 800 cl de agua, la sal y una pizca de pimienta blanca durante 20 minutos a fuego medio, removiendo de vez en cuando. Después, triturar.
5. Acompañar de dos tortitas de maiz con tomate a rodajas y aceitunas laminadas, una camita de lechuga y sobras del Ratatouille si ha sobrado.





Batido 2 Choco-Caprichoso de Otoño

- 1 aguacate mediano
- 1 plátano (reservar unas rodajitas finas)
- 2 hojas de kale
- 1 cdta. de cacao
- 1 cdta. miel
- 1 taza de leche de almendras casera

Agua al gusto

1. Licuar todos los ingredientes juntos hasta que quede cremoso.

2. Servir en un bol con las rodajitas finitas de plátano por encima y opcional muesli, almendras laminadas, coco rallado o semillas variadas.



BuddhaBowl Arcoiris en un día de lluvia

Para el bowl:

- 1 taza de frijoles negros o garbanzos cocidos
- 1 taza de quinoa cocida
- 1/2 cebolla dulce (no pica) en juliana
- 1 taza de rúcula
- 8 tomates cherry cortados en 4 partes
- 1 zanahoria cortada a bastoncillos
- 1 taza de col morada rallada
- 1 cdas de semillas de sésamo

Aderezo Guacamole:

- 1 ajo sin el germen interior
- 1 aguacate grande
- 1 tomate mediano rallado
- 1 cucharada vinagre de manzana
- 1/2 limón (zumo)
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 pizca de sal

1. En un mortero picar el ajo con un poco de sal. Añadirle el aguacate y machacarlo. Añadir el tomate rallado y remover junto al vinagre, el zumo de medio limón y el aceite de oliva.

2. Cocer la quinoa con agua o caldo vegetal y un poquito de sal, según el fabricante y reservar.

3. Cocer los garbanzos o frijoles negros con agua, una hoja de laurel y un poco de sal, hasta que estén blandos y reservar.

4. En un bol grande, colocar sin mezclar entre ellos: los garbanzos o frijoles, los tomates, la quinoa, la cebolla, la rúcula, la zanahoria y la col morada.

4. Agrega el aderezo al centro con el sésamo por encima.



Sopa Hipócrates

Ingredientes:

- 1 rama de apio
- 1 puerro
- Unas ramitas de perejil
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 patata pelada
- 1 zanahoria
- 1 taza de calabaza pelada cruda
- 1 manzana pelada (guarda unos taquitos)
- Agua y una pizca de sal

1. Lava bien todos los ingredientes y cortalos en grandes trozos. Introdúcelos en una olla y cubre con agua. cocinalos a fuego medio-lento sobre 1 hora.

2. Deja temblar y tritura hasta obtener una textura fina

3. Sírvete un gran tazón con unos taquitos de manzana por encima.



Batido 3: Smoothie Buenos Días con energía!



- 1 taza de zumo de naranja
- 5 hojas de lechuga
- 1 trocito de jengibre pelado
- 1 mango
- 1 cdta. de cúrcuma
- 1 cdta. de vainilla líquida

1. Licuar todos los ingredientes juntos hasta que quede cremoso.
2. Opcional servir con semillas variadas, avena o muesli casero por encima



Pad Thai al wok Vacaciones en Tailandia

Ingredientes:

- 1 cebolla tierna mediana
- 1 pimiento rojo pequeño
- 1 zanahoria grande
- 1 taza de champiñones o setas
- 1/3 taza de cacahuets crudos
- 1/2 taza de brotes de soja
- 2 tazas de tallarines de arroz hervidos

Para la salsa:

- 1 diente de ajo sin el germen interior
- 4 cucharadas de salsa tamari o soja
- 4 cucharadas de agua
- 3 cucharadas de vinagre de arroz o de manzana
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de panela o miel
- 1 pizca de pimienta cayena molina
- El zumo de 1 lima

1. Sofreír en un wok o santén grande, la cebolla en juliana, con una cucharada de aceite de oliva. Una vez esté transparente, añadirle el pimiento y la zanahoria, cortados en bastoncitos pequeños y cuando estén tiernos añadir los champiñones laminados y los brotes de soja.

2. Por otro lado, vamos tostando los cacahuets en una sartén sin aceite a fuego bajo, agitando de vez en cuando para que se tuesten de uniformemente y evitar que se quemem.

3. Preparamos los tallarines según nos indica el fabricante, y mientras se cuece la pasta, preparamos la salsa del Pad Thai.

4. Picamos en un mortero el ajo sin el germen interior. Le añadimos el resto de ingredientes de la salsa y removemos bien

4. Se lo añadimos al wok de las verduras, los tallarines y los cacahuets tostados y mezclamos, removiendo a fuego medio hasta que absorba el líquido de la salsa.

Servimos el Pad Thai caliente acompañado de unas rodajas de lima.



Puré Halloween+Hamburguesa Vegana



Ingredientes Puré:

- 1 cebolla mediana
- 1 puerro
- 1 ajo
- 2 tazas de calabaza pelada cruda
- 1 cdta. sal
- 1 cdta. curry
- 800 cl agua

Ingredientes Hamburguesa:

- 2 taza de garbanzos cocidos
- 1 pimiento rojo pequeño
- 1 cebolla rallada
- 3 dientes de ajo a trocitos pequeños
- 1/2 limón (su zumo)
- 1 puñito de Perejil fresco
- 1 cucharada de pimentón dulce
- Sal y Aceite de oliva virgen
- 1 tomate, 1/2 Aguacate y Brotes
- Pan rallado sin gluten o de espelta

1. **Para el puré:** En una olla, sofreír la cebolla, el puerro y el ajo troceados, con un poco de aceite de oliva. Cuando estén tiernos, añadir la calabaza a trozos, la cucharadita de sa y curry, y remover durante 10 minutos a fuego medio. Añadir el agua y cocer a fuego media durante 25 minutos. Después, triturarlo y servirlo con pipas de calabaza por encima.

2. **Para las hamburguesas:** Mientras, triturar los garbanzos, el pimentón dulce, el perejil y el zumo de un limón con un poco de sal y aceite. Reservar la mezcla en un bol.

3. Sofreír la cebolla, los ajos y cuando esté transparente añadir el pimiento rojo a trocitos muy pequeños. Añadir un poco de sal. Cuando esté suave el sofrito añadirlo al bol de la masa de los garbanzos y mezclar todo bien, con un poco de pan rallado para que compacte la masa. Hacer bolitas y aplastarlas dándole forma de hamburguesa. Reservarlas en la nevera hasta que las sofríamos unos minutos, a fuego medio, por cada lado.

Servir con una camita de brotes, tomate y aguacate por encima.

Batido 4: Smoothie de Aloe Vera



- 1 taza de agua de coco
- 2 hojas grandes de kale
- 1 rodaja grande de piña
- 1 pepino pelado pequeño
- 1 cdta. de Chia
- 1 tallo de Aloe Vera
- Opcional: arándanos

1. Pelar el tallo de aloe vera y enjuagar la gelatina para que suelte toda la baba interior.
2. Triturar el aloe junto con el resto de ingredientes hasta que quede cremoso.
3. Servir decorando con arándanos, semillas o frutos secos

Macarrones Pink con Ensalada Green



Ingredientes:

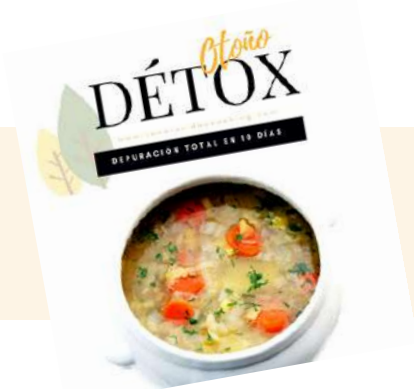
- 250 gr. Macarrones de arroz o sin gluten
- 1 remolacha cruda
- 1 ajo

Para la ensalada:

- Brotes de Soja y Alfafa
- 1 hoja de lechuga en juliana
- 1 hoja de col morada en juliana
- 1 zanahoria rallada

1. Cocer los macarrones como indica el fabricante y reservar una taza del agua que sobre de la cocción y reservar.
2. Por otro lado, trocear en pequeños tacos los ajos y la remolacha cruda. Sofreírlos en una olla o sartén alta, sin dejar de remover, con un poco de aceite. Cuando estén suaves añadir la taza del agua reservada de hervir los macarrones, a fuego medio por 15 minutos y luego triturarlo hasta hacer una salsa fina.
3. Añadir la salsa a los macarrones y remover hasta que se impregnen de la salsa.
4. Servirlos con los brotes, la lechuga, la col morada y la zanahoria por encima

Porrusalda Vegetariana a las finas hierbas



Ingredientes:


- 2 puerros medianos
- 1 zanahoria grande
- 3 patatas pequeñas
- aceite de oliva
- sal y pimienta
- 1 chorrito vino blanco
- 1 litro de agua o caldo vegetal

Ramitas de romero, tomillo, laurel o especias de Finas hierbas.

1. Pelamos y lavamos la zanahoria y los puerros. Cortamos en rodajas la zanahoria y los puerros.
2. En una olla ponemos unas cucharadas de aceite de oliva y ponemos a cocinar los puerros y las zanahorias a fuego medio bajo, junto con unas ramitas de romero, tomillo y perejil, o especia de finas hierbas si no se dispone en ramita. Remover de vez en cuando hasta que empiecen a pocharse.
4. Mientras tanto pelamos las patatas, las lavamos y las cortamos en trozos medianos, salen unos 6 trocitos de cada patata.
5. Cuando las zanahorias y los puerros estén empezando a estar tiernos, incorporamos las patatas a la olla, salpimentamos al gusto y subimos un poco el fuego. Dejamos cocinar unos minutos más removiendo frecuentemente hasta que las patatas comiencen a cambiar de color.
6. Regamos entonces con un chorrito de vino blanco y dejamos cocinar otro par de minutos.
7. Cubrimos ahora el guiso con agua o caldo vegetal, uno o dos dedos por encima de las verduras y dejamos cocer con la olla destapada unos 20 minutos a fuego medio fuerte. Las verduras se cocerán en sus propios jugos aportando todo su sabor al caldo.

Servir sin las ramitas de finas hierbas, si se han utilizado.

Batido 5: Smoothie Atardecer en Otoño



1 taza de agua
1 puñado de espinacas
1 rodaja grande de piña
1 kiwi verde
1 manzana verde
1 vara de apio

Batir todos los ingredientes juntos hasta que quede cremoso.

Arroz con Verduritas al Curry



Ingredientes:

200 gr de arroz de grano largo
1 pimiento rojo
1 pimiento amarillo
1 zanahoria
1/2 taza de guisantes
Media cebolla

Sal y 1 hoja de laurel
Perejil o cilantro picados
Aceite de oliva virgen extra
Una cucharadita colmada de curry en polvo
1 cucharada de mantequilla

1. Ponemos a hervir agua al fuego con sal y unas gotas de aceite. En cuanto rompe el hervor ponemos el arroz y dejamos 15 min. Escurrimos bien del agua pero no lo aclaramos, simplemente le añadimos la cucharada de mantequilla para que se funda con el calor del arroz y quede suelto.

2. Mientras se cuece el arroz pelamos las verduras y las cortamos en juliana fina. No hay que mezclarlas porque tienen diferentes puntos de cocción.

3. Ponemos aceite de oliva en un wok o una sartén antiadherente y cuando esté caliente ponemos la cebolla y el laurel. Cuando empiece a tomar color añadimos las verduras por orden de cocción, vamos poniendo primero las más duras y seguimos con las más tiernas por tandas.

4. Ponemos el curry y cocinamos destapadas para que queden secas, sin líquido. Cuando las verduras están a punto añadimos el arroz cocido, damos unas vueltas rápidas a fuego fuerte y probamos de sal. Servimos al momento con perejil o cilantro picado.



Tacos Multicolor con Guacamole

Ingredientes:

2-3 Fajitas/persona, a ser posible sin gluten o de maíz

1 pimiento rojo pequeño cortado en bastones
1 pimiento verde mediano cortado en bastones
1 cebolla tierna en juliana
2 hojas de col morada fileteadas
1 tomate a taquitos sin las pepitas

Hojas que hayan sobrado de los días anteriores (canónigos, rúcula, lechuga, kale...)

Guacamole (ver receta del día 2)

1. Sofreír en un bol o sartén, la cebolla y cuando esté transparente añadirle el pimiento rojo y verde a bastoncitos y las hojas de col morada fileteados. Cuando estén al dente, sin dejar que se abandonen, apagar el fuego.

2. Hacer el guacamole según la receta del día 2

3. Añadir al sofrito, ya sin fuego, el tomate a taquitos y las hojas verdes que tengamos (fileteadas si son lechuga o kale) y remover.

4. Servir los tacos, extendiendo primero una base de guacamole, encima las verduritas y luego enrollar en forma de taco.

Mañana

Hornear para mañana 1/2 calabaza y 2 boniatos, ya que los necesitaremos para las recetas siguientes

Menú

Días 6 al 10



Desayuno



Comida



Cena

DÍA 6

Tortitas Americanas

Paella de Quinoa

Sopa Viva Verde con Croquetas de otoño

DÍA 7

Batido 6

Batido 7

Batidos 9

Día Líquido

Depuración Total

Batido 8

DÍA 8

Batido 10

Ensalada de la Reina con Joyas

Carpaccio de lasaña de verduras con crema de champiñones

DÍA 9

Batido 11

Risotto de Quinoa Multicolor

Berenjena rellena de amor

DÍA 10

Batido 12

Guiso de Lentejas veganas con castañas

Vichyssoise y Cocina de aprovechamiento

Esta semana

Necesitaremos 2 ó 3 litros de caldo vegetal

Lista de Compras

Días del 6 al 10



Verduras

- 2 berenjenas medianas
- 1 calabacín verde
- 2 pimiento rojo
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 pimiento amarillo pequeño
- 1 puñito de judías verdes
- 1 coliflor pequeña
- 3 taza de champiñones blancos
- 3 unidades de Champiñones marrones
- 10 dientes de ajo
- 3 tomates
- Verduritas para hacer 3 litros de caldo vegetal
- 4 puñado de espinacas
- 6 varas de apio
- 1 calabaza tipo halloween
- 3 boniato mediano
- 1 chirivía pequeña
- 2 cebolla pequeña
- 1 cebolla que no pique
- 1 cebolla tierna
- 1 ramillete pequeño de perejil fresco
- 1 ramillete de albahaca fresca
- 2 hojas de kale
- 3 pepinos
- 1 zanahoria
- 1 patata
- 3 puerro
- 6 tomates cherry

Frutas

- 3 aguacate
- 4 limon
- 3 naranjas
- 2 mango
- 1 kiwi verde
- 2 plátano
- 3 manzanas verdes
- 2 manzana roja
- 1/2 piña
- 1 granada
- 3 peras jugosas

Granos y Semillas

- 200gr. de almendras crudas con su piel para hacer leche de almendras
- 200gr de anacardos crudos para hacer leche
- Germinado de soja y de alfalfa
- sésamo
- Chia
- Un puñado de nueces
- 10 castañas

Otros

- Aceite de aceite de oliva virgen primera presión en frío
- Vinagre de manzana con madre
- Vinagre de Módena
- Sal rosa del Himalaya
- 1 taza de harina sin gluten
- 2 huevos
- Panela
- Miel
- 1 sobre levadura en polvo
- 3 taza de quinoa
- 1 taza de arroz blanco
- Lentejas
- Avena natural y mejor bio
- 1 l. de agua de coco
- Aceitunas
- Queso de cabra o de fundir (se puede sustituir por tofu)
- Mozzarella para gratinar
- 1 bolsita de Té Verde
- Mantequilla

Espicias

- Cacao puro en polvo
- Pimentón dulce
- cúrcuma
- comino
- Ras el Hanout o varias especias juntas
- Canela
- Nuez Moscada
- Vainilla Líquida
- Pimienta
- Finas hierbas

Medidas:

1 taza =1 vaso=250gramos / 1 cda.= una cucharadita de postre / 1cda.= 1 cucharada sopera



Tortitas Americanas con miel y canela

- 1 taza de harina (mejor sin gluten)
- 2 tazas de leche vegetal
- 2 huevos
- 1 chorrito de aceite de oliva
- una pizca de sal
- 1 cdta. de panela o miel
- 1 sobrecito de levadura en polvo

Miel, canela, cacao puro en polvo

1. Batir todos los ingredientes juntos hasta que quede cremoso, y un poco espeso.
2. Dejar reposar unas horas en la nevera, incluso se prepara el día anterior mejor.
3. Freír en una sartén antiadherente untada con un poco de mantequilla, quedando la forma de tortita y servir con miel y canela al gusto, o mezclar miel con cacao puro en polvo, para que quede una consistencia de sirope.



Paella de Quinoa

Ingredientes:

- 1/4 de pimiento rojo
- 1 puñado de judías verdes
- 1/4 de coliflor
- 1 taza de champiñones
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharada de curcuma
- aceite de oliva
- Sal
- 1 tomate madurito triturado
- 1 taza de quinoa
- 2 tazas y media de caldo de verduras

1. Saltear las verduras con dos cucharadas de aceite, en una paella o similar.
2. Añadir el ajo, la salsa de tomate y las especias. Remover.
3. Añadir el caldo y cocinar unos minutos.
4. Incorporar la quinoa y dejar de terminar la cocción hasta que todo el caldo se haya absorbido.



Sopa Viva Verde + Croquetas de Otoño

Ingredientes de la Sopa:

- 1 aguacate
- 1 puñado de espinacas u otra hoja verde
- 2 ramas de apio
- 1 diente de ajo
- El zumo de 1 limón
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de sal
- 600 ml de agua o caldo vegetal
- Aceite de oliva
- Germinados de soja o alfalfa

Ingredientes Croquetas:

- 1 taza de calabaza horneada
- 1 boniato mediano horneado
- 1 taza de champiñones y setas variadas
- 1/2 taza de arroz blanco
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de sésamo
- 1 cucharadita de ras el hanout o mezcla de diversas especias: comino, pimienta, nuez moscada, curry, pimentón, etc
- 2 cucharadas de perejil picado
- Sal

Para la sopa:

1. Tritura todos los ingredientes el tiempo suficiente hasta que obtengas una preparación de consistencia muy cremosa.
2. Sirve en un bol y decora con un puñadito de germinados y un simple hilo de aceite de oliva virgen extra.

Para las croquetas:

1. Pelar la cebolla, picarla y pochlarla en una sartén a fuego medio-bajo hasta que esté bien melosa. Cuando esté, sacar la cebolla y, en la misma sartén, poner las setas picadas y dorarlas bien a fuego medio con un poco de aceite.
2. Mezclar en un bol la carne del boniato y la calabaza que ya horneamos, el arroz que reservamos en otra receta, las setas, la quinoa reservada, el perejil, el sésamo y el ras el hanout o diversas especias a gusto. Mezclar bien todo hasta que se amalgame y quede una masa blanda, pero manejable, en forma de croquetas.
3. Con el horno a 180 grados, ir poniendo en una bandeja con papel de horno bolitas un poco más grandes que una nuez. Manipular la masa con las manos húmedas o untadas en aceite ayudará. Hornear las bolas durante unos 35-40 minutos o hasta que estén doradas y tengan un punto crujiente por fuera.



Día Líquido

Depuración Total



Batido 6: Smoothie Cítrico Depurativo



- 1 taza de zumo de naranja
- 1/2 limón (su zumo)
- 2 hojas de kale
- 1 mango
- 1 kiwi
- 1 plátano

Batir todo hasta que quede cremoso y servir con muesli, avena o frutillas por encima

Batido 7: Anacardos con Boniato



- 1 taza de leche casera de Anacardos
- 1 taza de boniato al horno
- 1/4 de avena
- 1/2 cdta. Canela
- 1/4 de nuez moscada
- 1 cdta. vainilla líquida

Licúa todo junto hasta que quede cremoso, servir en un bol y añade por encima canela

Batido 8: Jugo Verde



- 4 varas de apio
- 2 manzanas verdes
- 1 pepino grande
- 1 limón
- 2 tazas de agua de coco

Batir todo junto, colar en un colador metálico, deshechar la pulpa y tomar.

Batido 9: Piña colada



- 1 taza de agua de coco
- 1 pepino
- 1 taza de piña
- 1 plátano
- 1 taza de espinacas

Licúa todo junto hasta que quede cremoso. Servir en un bol, comiéndolo con cuchara y masticar cada cucharada.

Se pueden añadir por encima semillas y avena.

..... Para tomar durante todo el día si hay hambre

Extras

- Agua natural de baja mineralización cada vez que sientas hambre, antes de tomar algo
 - Infusiones sin endulzar
 - Fruta de la temporada (ideal las más acuosas como melones, sandías, peras, kiwis...
 - Palitos de verduritas como zanahorias, pepinos, apio...
- (Atención: No están incluidas en la lista de compra)



Para mañana necesitaremos calabaza horneada



Smoothie 10: Calabaza Sabor Galleta

- 1 taza de calabaza al horno
- 1 manzana roja
- 1 zanahoria pequeña
- 1 taza de leche de anacardos

1. Batir todos los ingredientes juntos hasta que quede cremoso.

2. Servir con canela espolvoreada por encima

1 cdta. de Canela molida



Súper Ensalada de la Reina con Joyas

Ingredientes:

- 1 granada
- 1 puñado de hojas verdes que nos hayan sobrado de estos días
- 1 puñado de brotes de alfafa y soja

Y añadir frutas y verduras que nos hayan sobrado de los días anteriores

Adrezo:

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 cdas. de Vinagre de módena
- Sal

Aquí ponemos a prueba tu creatividad para realizar esta ensalada:

1. Como base, pon en un plato hondo, las hojas verdes, luego todos los vegetales y una fruta que te hayan sobrado de los días anteriores, por ejemplo manzana, calabaza, etc

2. Mezclar bien los ingredientes del aderezo

3. Servir con los granitos de la granada por encima y el aderezo



Lasaña de Carpaccio+Crema Champi



Ingredientes Lasaña:

- 1 calabacín
- 1/2 taza de calabaza cruda
- 1 tomate
- un ramillete de albahaca fresca
- Aceitunas
- Opcional: queso de cabra, parmesano o de fundir
- Aceite de oliva

Ingredientes Crema Champi:

- 1 puerro
- 250g champiñones
- 1 ajo
- Caldo de verduras
- Perejil
- Aceite de oliva
- Sal

Para la lasaña:

1. Precalentar el horno a 180°
2. En una mandolina o rallador hacer láminas iguales, en forma rectangular con el calabacín y la calabaza. Luego con cuchillo, cortar en rodajas finas el tomate, la coliflor.
3. En una fuente de horno, poner un papel para hornear e ir montando 2 lasañas a capas con el siguiente orden: capa de calabacín, capa de tomate, unas gotas de aceite, un poco de sal y 3 hojitas de albahaca (o finas hierbas), una capa de calabaza y una capa de queso. Luego de nuevo otra capa de calabacín, tomate, aceite, albahaca, calabaza, queso y terminamos con una de calabacín. Metemos al horno por 30 minutos.
4. Triturar un puñadito de albahaca con 1/4 taza de aceite y vertela sobre la lasaña al servirla.

Para a Crema Champi:

1. Pochamos con un poquito de aceite el puerro (sólo la parte blanca). Cuando empiece a estar tierno, añadimos los champiñones a trocitos, ajo picado y sal. Pochamos durante 10 minutos.
2. Añadimos caldo de verduras cubriendo, un dedo por encima, y dejamos cocinar durante 10 minutos más. Transcurrido el tiempo, trituramos todo. Para hacer la crema más fina, podemos pasarla por un chino. Decoramos con un poquito de perejil. Servimos.

Mañana

Si quieres adelantar tus recetas para mañana necesitarás

Quinoa cocida y berenjenas horneadas



Batido 11: Smoothie sencillo de Pera Verde

3 peras medianas maduras
1 taza de espinacas
1 taza de leche de anacardos
1 cdta. de Chia

1. Batir todos los ingredientes juntos hasta que quede cremoso.



Risotto de Quinoa Multicolor

Ingredientes:

½ taza de quinoa cocida
1 manzana verde, en cuadritos
6 tomates cherry, en 4 trocitos
½ pimiento rojo, en cuadraditos
¼ cebolla que no pique, a dados
1 pepino a dados
1 puñito de frutos secos como nueces, anacardos, almendra o cacahuate, activados unas horas antes con agua mineral y troceaditos antes de servir

Aderezo:

1cdita de vinagre de manzana
1Cda de aceite de oliva extra virgen
Jugo de 1 limón
una pizca de sal y pimienta

Hojas verdes de tu elección (lechuga, canónigos, rúkula, kale, etc.)

Aguacate al gusto

1. Cocinar la quinoa, según el fabricante con agua o caldo vegetal y una pizca de sal.

2. Mezclar en un bol la quinoa con manzana, los tomates cherry, el pimiento, la cebolla, el pepino y los frutos secos que hayas elegido. Mezclar todo muy bien y regar por encima con la vinagreta.

3. Servir sobre una cama de hojas verdes, con aguacate por encima a daditos



Berenjena Rellena de Amor

Ingredientes:

2 Berenjenas (una por persona)
3 Ajos
1/2 pimiento rojo pequeño
1/2 pimiento verde pequeño
1/2 pimiento amarillo pequeño
1 tomate grande maduro
1 cdta. de Finas Hierbas en especias

Aceite de oliva
Sal

Queso tipo mozzarella para gratinar

1. Precalentar el horno a 200°

2. Partir las berenjenas horizontalmente, colocarlas en una fuente de horno, con un chirrito de aceite y una pizca de sal, por encima y hornear a 200° durante 30 minutos.

3. Mientras, sofreir los ajos a taquitos pequeños y cortar a daditos los pimientos y sofrirlos sin tapar para no ablandarlos demasiado y que queden al dente.

4. Rallar el tomate y añadirlo al sofrito, dejando que se cocine a fuego medio bajo, con un poquito de sal y las especias de hierbas.

5. Vaciar las berenjenas de la carne interior, conservando la piel que nos servirá para el relleno, y añadirlo a trocitos pequeños a todo el sofrito. Removerlo todo bien y reservar.

6. Poner un poco de queso en la base de la berenjena, relleno de las verduras y cubrir con más queso, y gratinar en el horno.

Mañana

Necesitaremos dejar las lentejas remojándose esta noche.

Hacer un té verde y reservarlo en la nevera.



Batido 12: Mango Chai

1/2 taza de espinacas
1 taza de té verde fría
1 manzana
1 aguacate mediano
1 mango mediano

Batir la manzana con la espinaca y la taza de té. Luego terminar de triturar junto al aguacate y el mango, hasta que quede cremoso.



Guiso de Lentejas Veganas con castañas

Ingredientes:

150gr lentejas remojadas a noche anterior
10 castañas
1 boniato pequeño
1 cebolla pequeña
1 chirivía pequeña
3 dientes de ajo
3 champiñones marrones

Agua o caldo vegetal
Albahaca fresca
Pimienta negra
Aceite de oliva
Sal

1. Lavar y escurrir las lentejas.
2. Pelar las castañas (se hace mejor si se calientan en una sartén) y los ajos. Pelar y picar la cebolla.
3. Pelar el boniato y cortarlo en dados. Pelar la chirivía y cortarla fina en rodajas. Limpiar bien los champiñones y cortarlos en láminas.
4. Calentar en una cazuela un poco de aceite y pochar la cebolla a fuego medio; añadir una pizca de sal. Cuando empiece a clarear añadir el boniato, los ajos, la chirivía, sal y pimienta y saltear unos minutos.
5. Echar las lentejas, castañas, champiñones y albahaca, subir el fuego y añadir agua hasta sobrepasar en 3 dedos el guiso. Cuando hierva bajar el fuego y cocer 40 minutos tapado.



Vichyssoise y Cocina de aprovechamiento

Ingredientes:

2 puerros
1 patata
1 cebolla tierna

2 tazas de agua o caldo vegetal
1 taza de leche vegetal
1 cucharada de mantequilla (o aceite vegetal)
Sal y pimienta

Restos que hayan sobrado de otras recetas...

1. Pelamos la cebolla y la picamos. Pelamos y cortamos la patata en cuadraditos. Dejamos también limpios y cortados los puerros (sólo usaremos la parte blanca).
2. Ponemos la margarina (o el aceite) en una olla y a fuego medio sofreimos la cebolla unos minutos hasta que tome un tono transparente. Añadimos entonces los cuadraditos de patata y los puerros, los sofreimos junto con la cebolla durante unos 4 minutos, removiendo con la cuchara de madera.
3. Ponemos agua en la olla hasta cubrir. Dejamos que se cocine todo junto durante unos 20 minutos.
4. Salpimentamos. Añadimos entonces la taza de leche de soja (u otra leche vegetal) y trituramos antes de servir.
5. Acompañar de otros platos o restos de recetas que nos hayan sobrado estos días atrás.



En pequeñas cantidades para merienda o a media mañana

A tener en cuenta

Estos snacks no están incluidos en las listas de la compra puesto que son opcionales



Líquidos:

- ❖ Té herbal sin teína como manzanilla, poleo, Rooibos, kukicha, bancha...
- ❖ Agua saborizada con rodajas de manzana, naranja, menta, pepino, ramita canela o limón...
- ❖ Batido con leche de almendras y frutas como mango, papaya, fresa, endulzado con miel solamente.

Frutas:

Las mejores frutas son las que contienen menos azúcar y más agua (ejemplo: naranja, mango, limón, mandarina, sandía, melón y papaya). Durante el detox, evitar el plátano, a excepción de los que utilizamos en los batidos, ya que es más dulce y no tiene mucha agua. No abusar de la fruta ya que contiene mucho azúcar. Máximo un pedazo al día durante el detox (adicional a la fruta en los batidos.) Aprovechar los restos que van quedando en las recetas de frutas y verduras, para tomarlos como snack.

- ❖ Jugos de frutas: Melón, Sandía, Fresas, Papaya... hechos con frutas frescas y sin azúcar. Aprovechar los restos que van quedando en las recetas de frutas y verduras, para tomarlos como snack.

Nueces, Almendras, anacardos, nueces de macadamia o Pistachos:

- ❖ Máximo un puñadito al día y tratar de que estén remojados en agua de baja mineralización, a noche anterior para que se activen y sean más digestibles.

Chocolate:

- ❖ Cacao mínimo 70% sin azúcar adicional, ideal ecológico y una porción pequeña al día máximo. Cuanto más puro mejor pues contendrá todas las propiedades del cacao.

Verduras:

- ❖ Palitos de apio y zanahoria con dip de guacamole casero
- ❖ Ensalada de pepino con limón
- ❖ Batidos de verduras



Anotaciones

Personales.....

Reflexiones, frases, mis logros, lo que más me cuesta, lo que me ha sorprendido, cómo me voy sintiendo cada día, observaciones, apuntes, dibujos...lo que quieras!





Anotaciones

Personales.....

Deseo de todo corazón que te sirva este ebook y que sigas profundizando en tu camino. Por ello quisiera contarte esto...

¿Te gustaría convertir tu pasión por la vida sana en tu profesión o ampliar la que ya tienes?



CERTIFICACIÓN *Experta en Détox*

Abrimos inscripciones el 14 de Enero 2019

Dirigido por Eva Jordá, junto a su equipo de profesionales, médicos, terapeutas y coaches.

Las clases de la 3^a Generación, inician el 4 de Marzo 2019

Máندانos un email a:

info@sanatuidacoaching.com

y recibirás más información



¿Tienes alguna duda sobre el programa, quieres mandarnos tu opinión, aprender más sobre nutrición o visitar nuestra web? Puedes hacerlo aquí:

www.sanatuvidacoaching.com 

info@sanatuvidacoaching.com