



EVA JORDA

BATCH COOKING DÉTOX

Depúrate antes del verano. cocina 2 veces y come
10 días recetas sanas, equilibradas y depurativas

Edición Primavera



www.sanatuvidacoaching.com
[@sanatuvidacoaching](https://www.instagram.com/sanatuvidacoaching)



EVA JORDA

BATCH COOKING DÉTOX

Depúrate antes del verano. cocina 2 veces y come
10 días recetas sanas, equilibradas y depurativas

Edición Primavera

www.sanatuvidacoaching.com
@sanatuvidacoaching

Algunos temas legales...

BATCH COOKING DÉTOX Primavera

Depúrate antes del verano. cocina 2 veces y come 10 días recetas sanas, equilibradas y depurativas

Primera edición abril 2022

Creado por Eva Jordá para la Escuela de SanaTuVida Coaching

Imágenes cedidas por Eva Jordá, Canva y Sanatuvida Coaching

www.sanatuvidacoaching.com / info@sanatuvidacoaching.com

SanaTuVida Coaching 2022 / Eva Jordá, 2022

Queda rigurosamente prohibido, bajo sanción establecida por las leyes que amparan y protegen los derechos de autor, la reproducción total o parcial de todo el material contenido en este libro, por cualquier método o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático.

BATCH COOKING DÉTOX

Edición Primavera

Dedicado a todas las participantes de mis détox, que han aprendido a amarse a través de la alimentación saludable. Enhorabuena por dar el paso de cuidar de vuestra salud y haceros cargo de ella.

A todas las alumnas de la Escuela de SanaTuVida Coaching con las que comparto mi ilusión y propósito de *"elevar el bienestar en el mundo"* a través de las Certificaciones de *"Experta en Détox"* y *"Meditación Holística"*.

Y a todos mis seres queridos, por tanto apoyo, comprensión y amor. ¡Sois el mayor regalo que pueda tener!

GRACIAS.



¡ Hola !

Millones de gracias por unirse al programa **BATCH COOKING DÉTOX Primavera**, ideal para realizarlo después de las vacaciones de Semana Santa y justo antes de que llegue el verano, cuidando de ti, a través de la alimentación depurativa.

El contenido de este CookBook, no sólo te aportará recetas saludables y depurativas, sino que embellecerá tu cuerpo, lo limpiará por dentro y reflejará salud. Te sentirás ligera, energética, deshinchada y llena de bienestar.

Y lo mejor... ¡te ahorrará tiempo en la cocina, dinero con la electricidad, viajes al súper y ya no desperdiciarás alimentos!

Las recetas que contiene este programa de **BATCH COOKING DÉTOX Primavera**, están creadas para que sólo cocines 2 veces: la primera vez el domingo, para tener 5 días de lunes a viernes tus menús détox. Y la otra, el siguiente sábado, para tener tus recetas los 5 días siguientes.

Sus opciones son muy sanas, limpias y nutritivas para tu desayuno, almuerzo, cena y snacks saludables para merendar o tomar entre horas.

Son recetas naturales libres de azúcares artificiales, harinas refinadas, gluten, proteína animal y derivados, así como ultra-procesados. Por el contrario, están realizadas con alimentos reales, que la madre naturaleza nos ofrece, que tu organismo reconoce, asimila y se nutre profundamente a través de las frutas, verduras, hojas verdes, brotes, frutillas del bosque o silvestres, frutos secos...

Hace más de 12 años, descubrí la experiencia de vivir durante 10 días un détox online, como tú estás ahora en éste y fue el mejor regalo que me ofreció la vida. Alimentarme con recetas depurativas, limpias y sanas, no sólo mejoró mi salud, mi energía y mi belleza, sino que se convirtió en mi profesión. Por favor: ¡¡ DATE ESA OPORTUNIDAD !!!

Hoy, no sólo comparto estos programas en diferentes estaciones del año con mujeres que desean cuidarse, como tú, sino que les enseño a especializarse como **EXPERTAS EN DÉTOX** en mi escuela. ¡Y este próximo 2023 iniciaremos la 9ª Generación de Expertas para especializarte en programas de alimentación depurativa!

De nuevo ¡¡gracias!! por darte la oportunidad de regalarte **AMOR** a través de estos alimentos/medicina, incluidos en este CookBook.

Eva Jordà





Eva es la creadora de SanaTuVidaCoaching.com y directora de su Escuela Online en formación del bienestar.

Además de Profesora de Yoga y Meditación, es Coach en Hábitos Saludables, Nutricionista Holística y EXPERTA EN DÉTOX.

Acompaña a mujeres que desean mejorar su estilo de vida, en cuerpo, mente y alma, a través de sus clases, programas y libros de nutrición depurativa, Yoga y Meditación.

También forma de manera profesional, a todas aquellas personas que sienten tanta pasión por la vida saludable que desean dar un paso más allá y estudiar en su escuela como Expertas en Détox, Health Coach en Nutrición Holística o Maestras en Meditación Holística.

Lee más sobre Eva...



05

INTRODUCCIÓN

- Saludos de Eva Jordá, 05
- ÚNETE al grupo privado de Telegram, 08
- Qué es BCD, 09
- MUY IMPORTANTE Lee antes de comenzar, 11
- TIPS a tener en cuenta durante el détox, 14
- SNACKS para los 10 días: Entre horas y meriendas, 25
- ELIXIR DORADO Ultra Depurador, 27

30

ESPECIAL YOGA DÉTOX

- 2 Sesiones de Yoga en vivo Ultra-Depurador durante los 10 días, 29
- 2 Sesiones de Yoga Fit al terminar los 10 días, 31

35

PRIMEROS 5 DÍAS *del 1 al 5*

- Planificador de menús, 35
- Lista de compras, 36
- Menaje, 37
- Electrodomésticos, 39
- Paso a paso del Primer Cocinado, 40
- Menús detallados día a día del 1 al 5, 48 a la 67



Contenidos

BATCH COOKING DÉTOX

Edición Primavera

71

SEGUNDOS 5 DÍAS *del 6 al 10*

- Planificador de menús, 71
- Lista de compras, 72
- Menaje, 74
- Electrodomésticos, 75
- Paso a paso del Primer Cocinado, 76
- Menús detallados día a día del 6 al 10, 85 a la 106

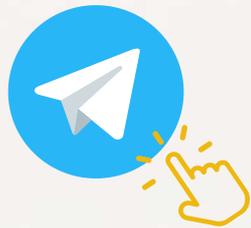
90

CÓMO SEGUIR

- Pasos para seguir a partir del día 10, 110
- Comparte salud, 112
- Gracias, 113

GRUPO PRIVADO
DE TELEGRAM

¿Te unes?





Qué es...

BATCH
COOKING
DÉTOX

Edición Primavera

BATCH COOKING

significa "cocinar por lotes" es decir, dedicar un día de la semana a cocinar varias recetas a la vez, para luego disponer de ellas, a lo largo de varios días.

Con ello, ahorras tiempo en la cocina y en el súper, evitando el derroche de alimentos y electricidad, dejando de improvisar o comer cualquier cosa.

DÉTOX

es un plan de alimentación eventual basado en frutas, verduras, hojas verdes, legumbres y otros alimentos naturales, que está libre de azúcares industriales, harinas refinadas y proteína animal.

Está destinado a ayudar a tu cuerpo a depurarse de los excesos de los malos hábitos o una alimentación ultraprocesada.

¿Entonces qué es...BATCH COOKING DÉTOX?

¡La fusión de ambas!

Es un programa planificado con recetas sanas para desayunar, almorzar y cenar durante 10 días, cocinando sólo 2 veces

¿Cuáles son sus beneficios y ventajas de BCD?

- *Sabrás qué comer cada día ¡y sano!*
- *Ahorrarás tiempo en la cocina y dejarás de hacer mil viajes al súper*
- *Dispondrás de un menú planificado con recetas saludables y depurativas para 10 días, cocinando sólo 2 veces*
- *Ahorrarás electricidad cocinando de una sola vez varias recetas*
- *No tirarás ni derrocharás alimentos*
- *Podrás llevarlo al trabajo o compatibilizarlo con el resto de la familia porque ¡ya lo tendrás listo para ti!*



i Muy importante !

Lee atentamente estas
RECOMENDACIONES antes de comenzar...

Este CookBook de BATCH COOKING DÉTOX Primavera, está diseñado para que te des la oportunidad de eliminar toxinas de tu organismo y tóxicos de tu dieta, que además de dañar tu salud:

- envejecen tus células
- disminuyen tu energía
- dificultan la eliminación de líquidos y grasa
- te hacen sentir cansada e inflamada
- y aceleran el crecimiento de virus, bacterias y hongos

Durante 10 días, dejarás de consumir los productos que te detallo a continuación, que no sólo NO te nutren, sino que te ensucian por dentro, te perjudican y sólo llenan huecos en tu estómago. Estos son:

- azúcares artificiales
- harinas refinadas con gluten (pasta, bollería, pan...)
- proteína animal (cada vez más hormonada y medicada en las granjas industriales y piscifactorías)
- y todos los derivados animales como yogures, leche, quesos, etc.
- también los ultra-procesados como salsas comerciales, snacks, chucherías, embutidos, zumos industriales o bebidas gaseosas y alcohólicas.

Recomendaciones:

- Lee todo este CookBook antes de comenzar. Es ameno y fácil de leer. Te ayudará a comprender mejor todo el programa.
- Puedes realizar estos 10 días Détox por tu cuenta o de forma grupal, a través de Telegram, *uniéndote desde tu móvil aquí* 
- Para notar cambios sorprendentes en tu cuerpo y tu bienestar, es muy importante tu compromiso. Date la oportunidad de realizar estos **10 días consecutivos**, para ver resultados increíbles. Ámate a través de esta alimentación limpia y natural. Cuida de ti a través de estas recetas tan sanas y depurativas. Tú y tu cuerpo os lo merecéis.
- Si quieres al terminar los 10 días, puedes volver a repetir 10 días más.



- Cuando estamos depurando y eliminando toxinas de nuestro cuerpo, es normal que los primeros días sientas dolor de cabeza, cansancio o mal humor: tranquila, son síntomas que indican que te estás DESINTOXICANDO. Bebe muuuucha agua o el Elixir Depurativo y pasarán más rápidamente. Es como cuando limpias a fondo tu casa ¿Es cansado verdad? Pues a nuestro cuerpo le pasa lo mismo. Mi recomendación es que descanses más esos días iniciales, date más amor con paseos por la naturaleza, baños relajantes, masajes, tratamientos de belleza, lectura inspiradora, yoga suave, estiramientos...¡Mímate más!
- ¡Es maravilloso como nuestro cuerpo se transforma, cuando le das lo mejor y la oportunidad de alimentarse con ingredientes vivos, sanos y reales!. Es sorprendente cómo en tan sólo 10 días, sentirás cómo tu energía se eleva, cómo tu cuerpo se deshinchas y libera lo que le sobra. Esto ¡no es una dieta! Esto es una limpieza y el INICIO a un estilo de vida más consciente con aquellos alimentos que nutren tu cuerpo.
- Las recetas están creadas con las cantidades para una persona. Tómallo en cuenta a la hora de realizar tus compras, por si alguien en tu casa quiere realizarlo contigo, recuerda duplicar las cantidades.
- Si tienes intolerancia o alergia a algún alimento mencionado en este recetario, omítelo o sustitúyelo por otro similar. Tanto yo, Eva Jordá, como SanaTuVida Coaching, no somos responsables del uso que puedas darle a este recetario. Ante la duda, consulta con tu médico.

¡ Comenzamos !

Tips

**BATCH
COOKING
DÉTOX**





"No pases hambre y
sírverte cantidades
generosas hasta que
sientas saciedad.
Esto no es una dieta de
adelgazamiento. Es un
programa de limpieza
de 10 días para
depurarte y darte
amor a través de los
alimentos reales, sanos
y naturales que tu
cuerpo disfrutará
recibiendo "





"Guarda tus recetas en recipientes herméticos para que duren más frescos por más días. Los mejores tupperes son los de cristal, ya que está libres de plásticos perjudiciales para la salud cuando se calientan.

A ser posible, evita calentar la comida en el microondas. Mucho más saludable en el horno o simplemente sacarlo del refri un par de horas antes y listo!





"Todas las recetas que incluye este programa, están realizadas con alimentos naturales, vivos y reales que nos ofrece la naturaleza. Las pueden consumir el resto de la familia, que no quieran hacer el détox, pero si quieren nutrirse saludablemente. Podrás complementar estos menús con:

- pescados limpios que no vengan de piscifactorías
- carnes de animales de libre pastoreo
- Huevos ecológicos
- y harinas integrales como pasta o pan





"Cena más pronto de lo habitual para digerir bien la cena antes de irte a la cama. Así tu cuerpo entrará en el spa nocturno, donde se reparará mejor y ¡¡te levantarás con mucha energía!!.

Acuéstate más temprano y descansa más durante esta semana. Desconecta 1 hora antes, de todo tipo de tecnología y:

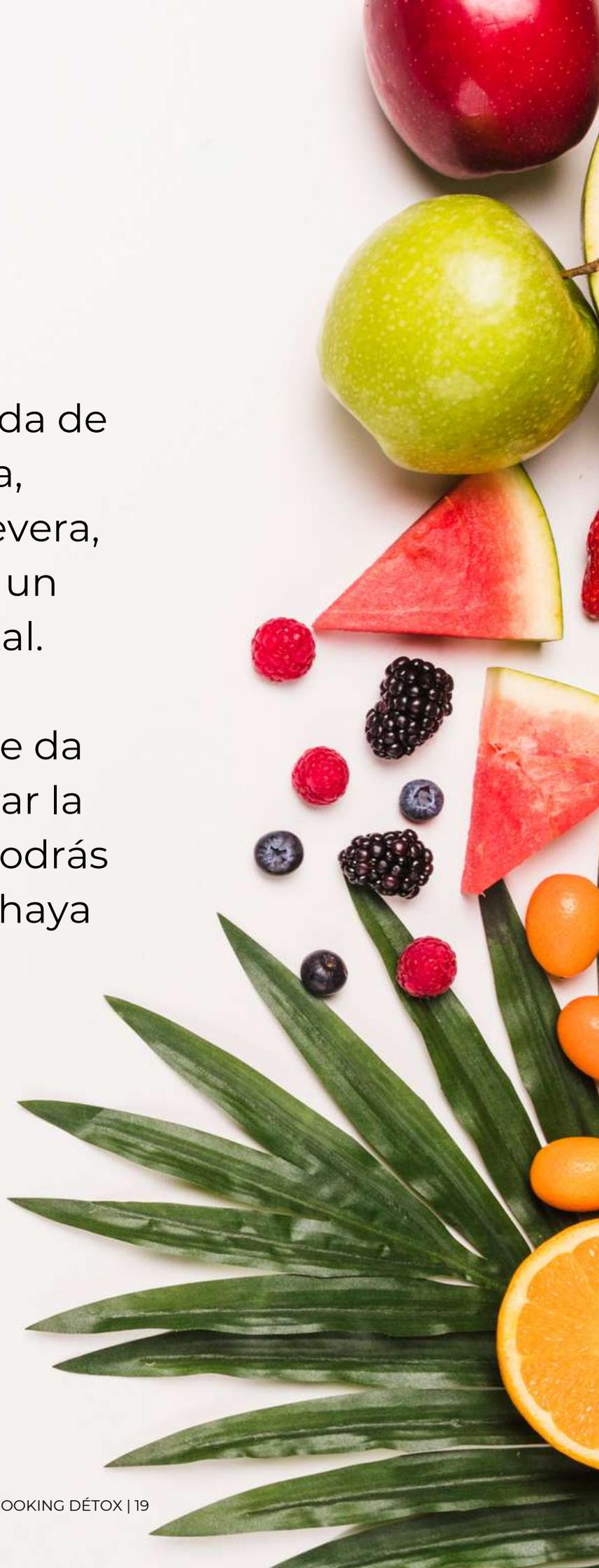
Lee, medita, relajación, yoga suave, báñate, date mimos, date amor...

¡Encuentra tu manera de ritualizar irte a la cama!



" Si te sobra comida de alguna receta, guárdala en la nevera, idealmente en un tupper de cristal.

Si algún día no te da tiempo a preparar la receta, siempre podrás repetir la que te haya sobrado ".





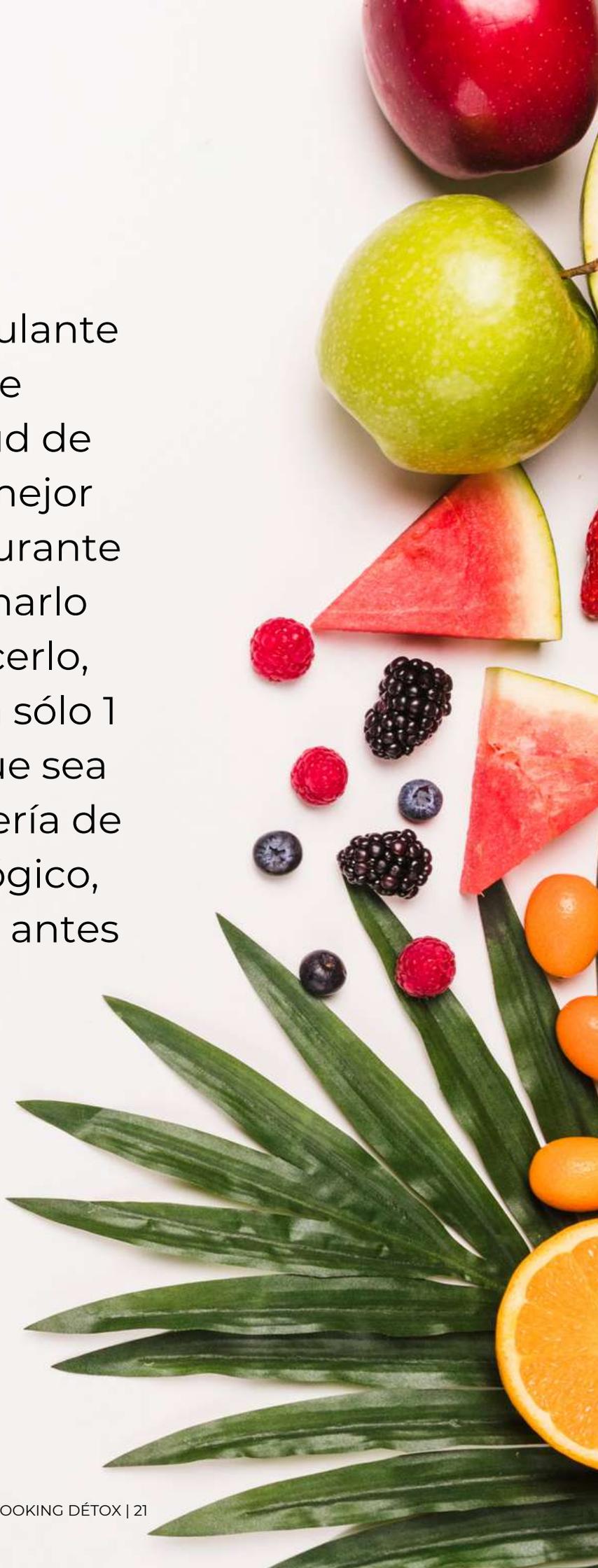
" Si tu objetivo es bajar de peso, no pienses en ello, no te enfoques en el resultado de perder peso sino enfócate en DISFRUTAR, en cuidarte, en darte lo mejor, en amarte a través de darte los mejores alimentos.

Olvídate de "adelgazar o hacer dieta de adelgazamiento". Mucho mejor: céntrate a ESTAR SANA, en SENTIRTE BIEN y sin darte cuenta, tu peso se equilibrará.

Ah... y olvida pesarte cada día. Péstate al inicio del détox y al finalizar. ¡Sólo 2 veces!. Deja de ser esclava de la báscula.
¡Sé libre!



" El café es un estimulante y estresante que desequilibra la salud de tus hormonas. Lo mejor que puedes hacer durante un détox es no tomarlo pero si decides hacerlo, reduce la cantidad a sólo 1 taza al día y trata que sea ecológico. Lo ideal sería de grano de café ecológico, molido al momento, antes de tomarlo"





"Sólo vas a cocinar 2 veces en 10 días, por lo que reserva ese momento y concéntrate en las elaboraciones.

En el primer cocinado obtendrás recetas para 5 días.

No cocinamos para más días para que la comida mantenga sus propiedades.

Luego cocinarás una 2ª vez, para los 5 días restantes.

Reserva ese momento para cocinar pero sobre todo...
¡¡ DISFRUTA y pásatelo bien!!

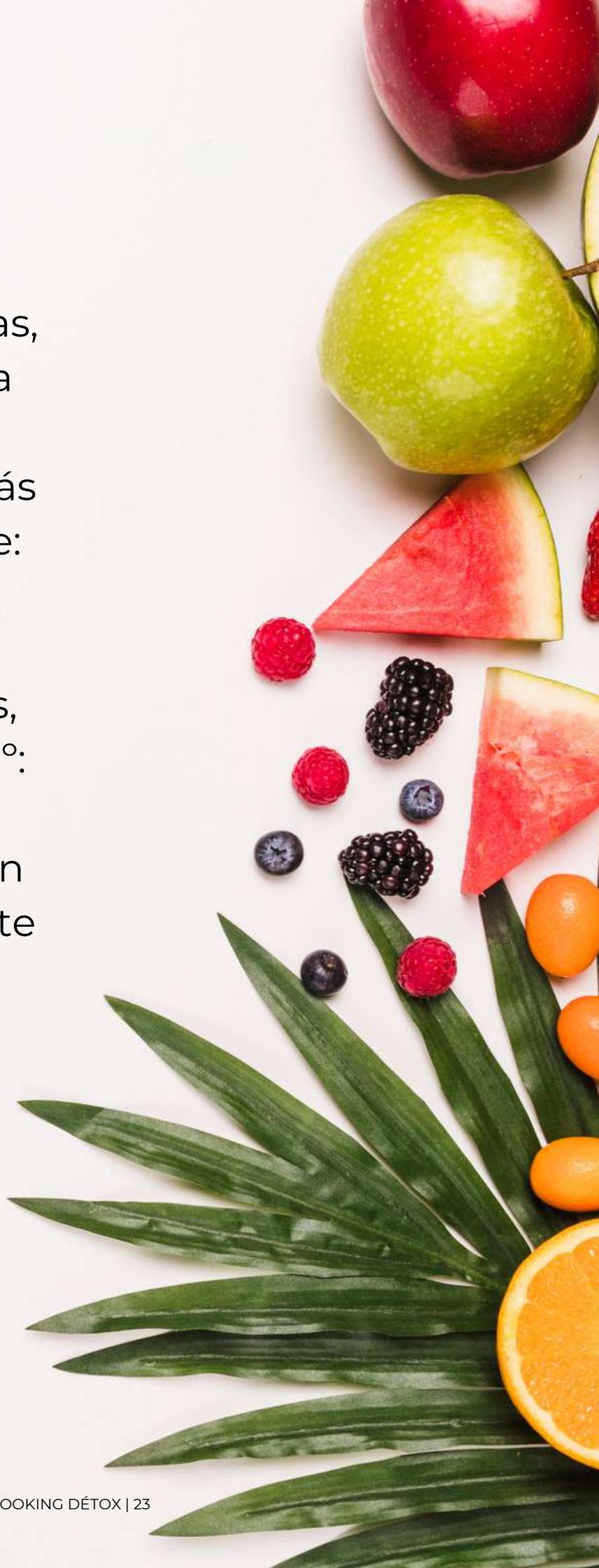




"Durante estos 10 días,
ayuda a tu cuerpo a
expulsar toxinas a
través del órgano más
grande que dispone:
LA PIEL.

Realízate 2 peelings,
en el 5º día y en el 10º:

- uno muy suave en el rostro con aceite de coco y sal del Himalaya (o similar)
- y el otro en el cuerpo con un cepillo de cerdas naturales o un guante de crin "





"Para depurar más, nuestro cuerpo necesita estar relajado y tranquilo, pero activo desde la suavidad y la amabilidad. Algunas ideas:

- Da paseos por la naturaleza
- Practica yoga suave o estiramientos
- Descansa más por el día
- Date masajes
- Baños relajantes
- Duchas energizantes
- Bailar
- Paseos en bici
- Etc...





Snacks saludables

para los 10 días

Snacks saludables

NO ESTÁN INCLUIDAS EN LA LISTA DE COMPRA

OPCIONES SALUDABLES
para tomar sólo si se tiene
hambre:

- A media mañana
- Entre horas
- o para merendar

SNACKS SÓLIDOS

- Un puñito de frutos secos:
Nueces, Almendras,
anacardos, nueces de
macadamia o Pistachos (Son
más digestivos si los remojas
unas horas antes)
- Frutas: elige las del tiempo y
toma una o dos de la misma
clase.
- Chocolate: mínimo 70% de
cacao e ideal sin azúcar
adicional, ecológico y una
porción pequeña al día
máximo. Cuanto más puro
mejor pues contendrá todas
las propiedades del cacao.

SNACKS LÍQUIDOS

- Té herbal con o sin teína
como ortiga, manzanilla,
poleo, Rooibos, kukicha,
bancha, verde, rojo, negro,
Chai...
- Elixir ultra Depurador
- Zumo de cítricos
- Leche vegetal de tu
preferencia



A close-up photograph of a glass filled with a golden, translucent liquid. Several slices of ginger are submerged in the liquid. The glass sits on a light-colored wooden surface. In the background, another similar glass is visible, slightly out of focus, along with more ginger slices. The lighting is warm and natural, suggesting an indoor setting near a window.

Elixir
Dorado
Ultra Depurador

Elixir Dorado Ultra Depurador

A lo largo de estos 10 días, ayuda a tu cuerpo a depurarse mejor y mantenerlo hidratado, tomando este ELIXIR DORADO ULTRA DEPURADOR.

Prepara un litro y medio en una botella de cristal para tomarlo durante todo el día, durante los diez días del programa.

- Litro y medio de agua de baja mineralización
 - El jugo de medio limón
 - 1 cdta de cúrcuma en polvo
 - 1 cdta de jengibre rallado
 - 1 cdta de canela en polvo
 - ¼ cdta de canela en polvo
 - 1 cdta miel ecológica para endulzar o 1 dátil
 - 1 pizca de pimienta negra
- Agitar antes de tomar. Se puede también batir para que queden mejor integrados los ingredientes o tomar tal cual.

Algunos beneficios de tomar cada día el ELIXIR DORADO ULTRA-DEPURADOR:

- Contiene antioxidantes.
- Ayuda a frenar el envejecimiento
- Facilita la eliminación de grasa acumulada y líquidos retenidos
- Reduce la inflamación.
- Mejora el estado de ánimo.
- Reduce el riesgo de cáncer algunos cánceres como el de colon.
- Mejora la digestión.
- Agua digestivo

Especial **YOGA DÉTOX**

**Yoga en Vivo Ultra-
depurador**



Yoga En Vivo Détox-Fit



Especial YOGA DÉTOX

**Durante los 10 días détox,
realizarás en vivo 2 clases
de yoga ultra-depurador**

- Acelerarás la expulsión de toxinas
- descenderá tu nivel de ansiedad o estrés
- estarás más relajada
- flexible
- renovada

Especial **YOGA DÉTOX**

**Al terminar los 10 días détox,
realizarás en vivo 2 clases
de yoga Fit**

- Lograrás reafirmar tu cuerpo
- desacelerar tu mente
- Ponerte en forma
- Y tener mayor fuerza y flexibilidad
- Ideal para antes del verano



YOGA

En vivo y
desde casa

*Practica conmigo clases dirigidas de Yoga,
Meditación y Relajación, guiadas para
adaptarlas a tus condiciones personales*

[DA CLICK AQUÍ PARA VER HORARIOS](#)

*"El yoga es el arte que nutre mi cuerpo,
mente y espíritu, aportándome fortaleza,
flexibilidad y calma. Un acto de amor
hacia mi misma, que practico cada día"*

Eva Jordá



MEDITACIÓN

Holística

mucho más que meditar

NIVEL 1

Es el programa principiante de 8 semanas para que aprendas a:

- conocerte mejor
- encontrar calma interior
- liberar cargas emocionales
- sanar heridas
- equilibrar tu cuerpo
- y proteger tu energía del exterior

A través de:

- meditaciones
- rituales
- y ejercicios poderosos para tu día a día en tu vida cotidiana

... y el primer nivel para convertirte en Maestra de Meditación Holística si así lo deseas

*Impartido por Eva Jordá:
Profesora de Meditación y yoga 500 Rys, Experta en Détox, Nutricionista Holística, Coach en Hábitos Saludables*

[DA CLICK AQUÍ PARA SABER MÁS](#)





BATCH
COOKING
DÉTOX
Edición Otoño/Invierno

Recetario

Primeros 5 días

del 1 al 5

Planificador 5 días

BATCH
COOKING
DÉTOX

Edición Primavera

(*) Cada día, prepárate tu DESAYUNO al momento y el ELIXIR DORADO ULTRA DEPURADOR para tomarlo durante tu jornada y ten lista alguna de las opciones de Snacks Saludables, para tomar a media mañana, entre horas o de merienda.

Desayuno

Almuerzo

Cena

DÍA 1

TOSTA
DE TOMATITOS

WOK HINDÚ

CANOAS
CHIMICHURRI

DÍA 2

SMOOTHIE COCO

POKE BLOOM

SOPA YOGUINI

DÍA 3

PUDDING BOSQUE
ENCANTADO

HUMMUS PRIMAVERA

CREMA RAW FOOD

DÍA 4

TOSTA
MEDITERRANEA

CHINA TOWN

PURÉ VITALIDAD

DÍA 5

BATIDO
ULTRA DEPURATIVO

ENSALADA
SÚPER PODER

CONSOMÉ + TACOS
HEALTHY

Lista de Compras 5 días

BATCH
COOKING
DÉTOX

Edición Primavera

FRUTAS

- Aguacate, 5
- Plátano, 1
- Lima, 3
- Limón, 1 y 1/2
- Kiwi verde o amarillo, 2
- 1 taza de piña
- Uvas negra s/hueso, 1 racimo grande (sólo usaras unas cuantas pero necesitarás reservar el resto para el día 6)
- Mango, 1 pequeño

ESPECIAS

- Pimienta
- Cardamomo
- cúrcuma
- Pimienta cayenne
- Orégano
- Tomillo
- Comino
- Pimentón dulce
- Canela
- Curry

VERDURAS

- Ajos, 18
- Tomate Cherry rojo, 8
- Tomate cherry amarillo, 4
- Calabacín, 3
- Cebolla, 3
- Cebolla morada, 1
- Pimiento rojo, 2
- Pimiento verde, 1
- Espárragos, 8
- Zanahoria, 7
- champiñones, 8
- Jengibre, raíz fresca
- Lechuga, 3 corazones o cogollos
- Pepino, 4
- Puerro, 2
- Apio, 4
- Tomate, 3
- Remolacha cruda, 1

HOJAS

- Albahaca, 1 ramillete
- Perejil fresco o seco
- Espinacas, 1 puño
- Canónigos, 1 taza

OTROS

- Tostadas de pan sin gluten, 4
- Aceite de oliva virgen
- Sal del Himalaya
- Vinagre
- Mostaza en grano Dijon
- Garbanzos
- Lentejas
- Arroz Integral, Jazmín o Basmati
- Quinoa normal o de colores
- Tallarines sin gluten o de arroz (no de trigo)
- Cacao en polvo puro
- Miel cruda eco
- Chocolate +70%
- Leche de Coco, 4 taza
- Chia, 1 bolsita
- Semillas sésamo
- Nueces, un puñito
- Salsa Tamari (o de soja sin gluten)
- Tortitas de maiz o sin gluten, 3 unidades

() Los ingredientes de los Snacks Saludables son opcionales, por lo que NO están incluidos en esta lista de la compra. Tampoco los ingredientes del ELIXIR DORADO ULTRA DEPURATIVO.*



Menaje

Batch Cooking Détox

Días del 1 al 5



Menaje 5 días

BATCH
COOKING
DÉTOX

Edición Primavera

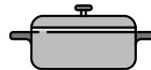
wok



sartén



OLLA PEQUEÑA



OLLA GRANDE



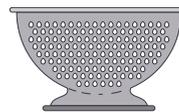
bandeja horno



papel hornear



escurridera



tostadora



cucharón



espumadera



espátula silicona



Red cocer garbanzos



tabla cortar



cuchillos



tuppers varias medidas

Al menos 15 tupperts de diferentes medidas

Preferiblemente de cristal



BATIDORA O

PROCESADOR DE ALIMENTOS



Electrodomésticos **5 días**

BATCH
COOKING
DÉTOX

Edición Primavera

HORNO



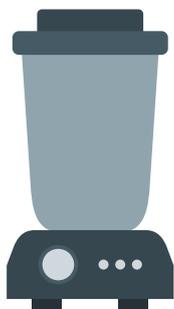
VITRO



Batidora

o

Procesador de alimentos





BATCH
COOKING
DÉTOX

Edición Primavera

Paso a paso del COCINADO

CaldoMix de verduras



CaldoMix

La noche antes del cocinado, dejar 1 taza de lentejas en remojo con agua y otro bol con 1/2 taza de garbanzos a remojo.

El día del cocinado:

En una olla grande de 10 litros, poner 8 litros de agua a calentar, un chorrito de aceite, una cucharadita de sal y los garbanzos remojados la noche de antes, en una bolsita para cocer garbanzos. Las lentejas no las introduzcas en la olla grande, las cocinaremos después en un cacito.

Mientras se va calentando el agua, ve pelando y echando a la olla:

- 2 zanahorias
- 2 puerros
- 1 calabacín
- 2 apios
- 1 cebolla
- 2 tomates maduritos

Una vez empiece a hervir, **tener a fuego medio una hora**. Cuando esté frío, separaremos el caldo de las verduras con una escurridera y elaboraremos las recetas:

- **DÍA 1 ALMUERCO:** Cocer el arroz con caldomix
- **DIA 2 ALMUERZO:** cocer la quinoa con caldomix.
- **DÍA 2 CENA:** Elaboraremos la SOPA YOGUINI con las verduras y el caldomix. Reservaremos en una ollita o tupper de cristal cuando ya no esté caliente lo taparemos.
- **DÍA 3 ALMUERZO:** Elaboraremos el HUMMUS con los garbanzos cocidos y el CaldoMix como explica la receta.
- **DÍA 3 ALMUERZO:** Elaboraremos el hummus con los garbanzos y con el caldoMix
- **DÍA 3 CENA:** Elaboraremos la Crema RAW FOOD con caldomix
- **DÍA 4 ALMUERZO:** Cocer los tallarines de la receta CHINA TOWN con caldomix
- **DÍA 4 CENA:** Elaborar el PURE VITALIDAD con las verduras y el caldomix
- **DÍA 5 ALMUERZO:** Cocer las lentejas con caldomix.
- **DÍA 5 CENA:** Reserva consomé para el caldomix.

(*) Congelar el caldoMix restante para los días del 7 al 10.

Horneado

Batch Cooking Détox



Bandeja de Horno

Mientras el CaldoMix se va guisando, prender el horno, con calor arriba y abajo, a 200° de temperatura.

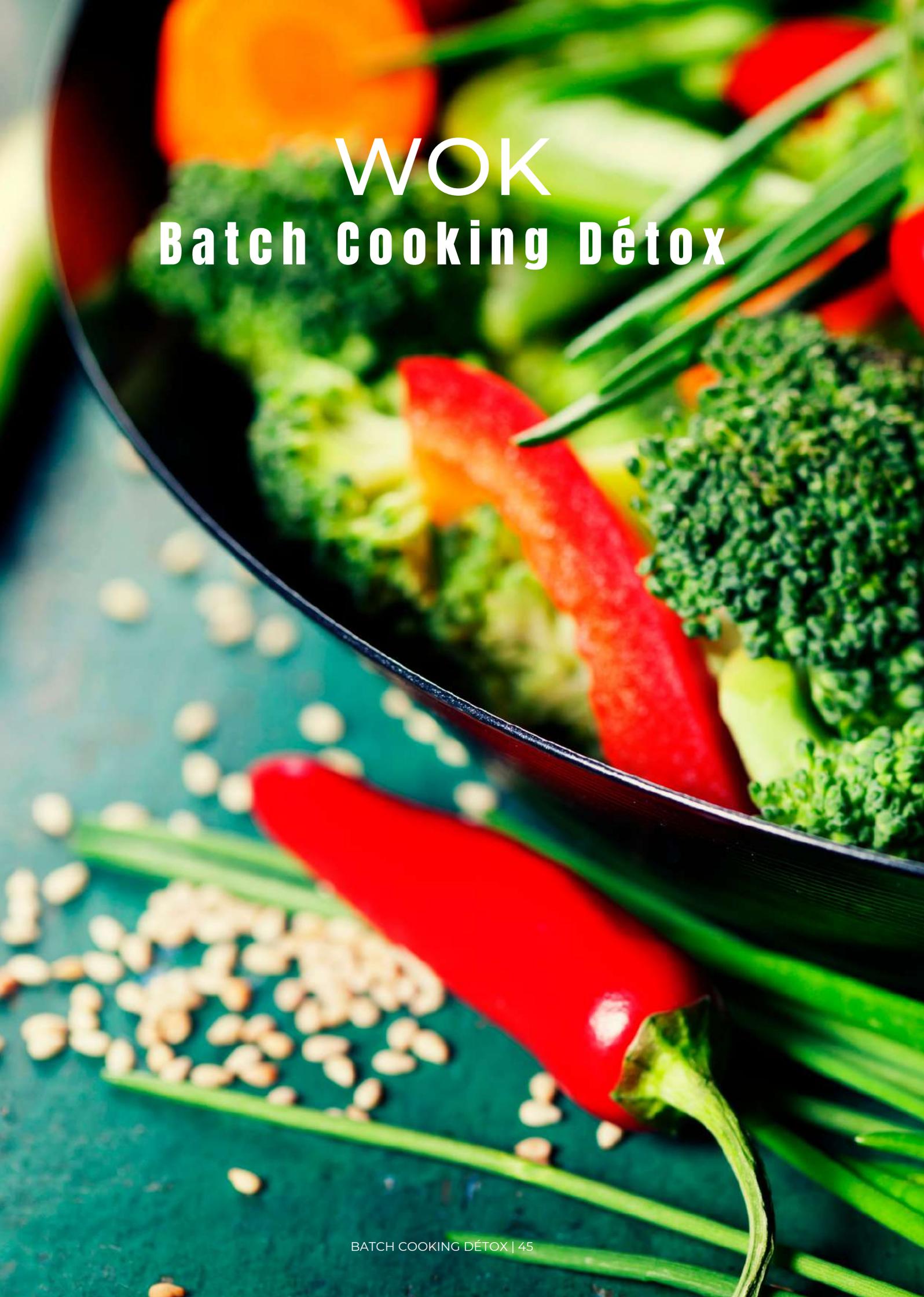
Mientras el horno va calentándose, preparar la bandeja del horno, con un papel de cocina para hornear, con las siguientes verduras, cortadas de la siguiente manera:

- 1 calabacín, cortado a larga en dos mitades
- 4 ajo, pelados enteros
- 1 cebolla, cortada por la mitad
- 1 pimiento rojo pequeño, cortado por la mitad
- 8 espárragos, enteros

Una vez esté todo preparado en la bandeja, antes de meterla al horno. rociar ls verduras con aceite de oliva virgen, sal, pimienta y algunas hierbas secas como orégano, tomillo y romero. Introducir en el horno 40 minutos. Pasado ese tiempo, no abrir el horno y dejar que se cuezan con el calor residual.

Una vez se hayan templado, elaboraremos las siguientes recetas:

- **DIA 2 ALMUERZO:** Elaboraremos la RECETA DE QUINOA cortando las verduras cómo se indica en la receta y reservaremos en un tupper
- **DÍA 5 CENA:** Elaboraremos los tacos Healthy, cortando las verduras cómo se indica en la receta y reservaremos en un tupper



WOK

Batch Cooking Détox

wok

Mientras el CaldoMix se va guisando y van horneándose las verduras, preparar las siguientes verduras cortadas a DADOS, para elaborar en el wok:

- 3 zanahorias
- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 4 ajos laminados
- 1 de pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 8 champiñones. laminados

Una vez estén las verduras al dente, las separaremos en 2 partes para las siguientes recetas:

- **DÍA 1 ALMUERZO:** Elaboraremos el WOK HINDÚ cómo se indica en la receta y reservaremos en un tupper
- **DÍA 4 ALMUERZO:** Elaborar la receta CHINA TOWN con las verduritas.

NOTA:

Puedes adelantar la elaboración de los aderezos de cada día, por adelantado, y reservarlos en botes pequeños, en el refri.



Al momento

Batch Cooking Détox

El resto de recetas, como los desayunos y algunas ensaladas, se prepararán en el mismo día o en el mismo momento antes de consumir, ya que son frutas y verduras que van en crudo y obtendrás así todos los nutrientes.

Son fáciles de hacer y las podrás realizar en menos de 10 minutos.

Se indicarán al inicio de la receta con este texto:

" Receta para preparar en el momento "

BATCH
COOKING
DÉTOX

Edición Primavera

Día 1



Desayuno

TOSTA de TOMATITOS

Receta para preparar en el momento

INGREDIENTES

- 2 tostadas de pan sin gluten
- 2 Ajos laminados
- 4 Tomatitos Cherry rojos, cortados por la mitad
- 4 cherrys amarillos, cortados por la mitad
- Hojitas de albahaca
- Aceite Oliva virgen
- sal del Himalaya
- Pimienta
- Semillas de Sésamo

ELABORACIÓN

1. Tostar las rebanadas de pan
2. Mientras, freír los ajos laminados con el aceite, sal y pimienta, por 2 minutos.
3. Poner los tomates cherry en las tostadas y rociar con el sofrito de ajos, las hojitas picaditas de albahaca y unas semillas de sésamo.



Almuerzo

WOK HINDÚ

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz integral o basmati cocido

VERDURAS realizadas en el Wok

- 1/2 calabacín
- 1/2 cebolla
- 2 ajos laminados
- 1/2 de pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 1 zanahoria laminada
- 4 champiñones fileteados

ADEREZO HINDÚ

- 1 cm jengibre fresco
- 1/2 cdta de cardamomo
- 1/2 cdta de cúrcuma
- 1 ajo sin semilla interior
- 1/2 taza de nueces remojadas
- 1 taza de leche de coco
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

TOPPINGS

- Semillas de sésamo

ELABORACIÓN

1. Triturar todos los ingredientes del aderezo y reservar
2. Servir en fuentes distintas, las verduras del wok con las semillas de sésamo por encima, el aderezo en un cuenco y el arroz.



DÍA 1

BATCH
COOKING
DÉTOX
Edición Primavera

Cena

CANOAS CHIMICHURRI

Receta para preparar en el momento

INGREDIENTES

- 1 corazón de lechuga (el cogollo) para reservar 3 Hojas y el resto laminarlo muy finamente
- 1 aguacate, a daditos
- 1/2 taza de lentejas
- 1 zanahoria, finamente rallada
- 1 pepino, a daditos

SALSA CHIMICHURRI:

- 1 diente de ajo
- 1 pizca de pimienta cayena
- 1/2 cdta de orégano
- 1/2 cdta de tomillo
- 1/2 cdta de comino
- 1/2 cdta de perejil picado o seco
- 1/2 cdta de pimentón dulce
- 2 cdas aceite de oliva virgen
- 1 cda de vinagre
- 1 piza sal del himalaya

ELABORACIÓN:

1. Mezcla todos los ingredientes de la salsa en un bote, agita y reserva.
2. Pon en un bol la lechuga laminada, el aguacate, lentejas, zanahoria y pepino.
3. Añade la salsa y mezcla todo bien.
4. Coloca la mezcla en las barcas de lechuga y servir.



BATCH
COOKING
DÉTOX

Edición Primavera

Día 2



Desayuno

SMOOTHIE CHOCO

Receta para preparar en el momento

INGREDIENTES

- 1 Taza de leche de coco
- 1 aguacate pequeño
- 1 plátano (reservar 6 láminas finas para el topping)
- 4 hojas de lechuga
- 1 cdta de choco en polvo puro
- 1 cdta miel crudo eco
- 1/2 cdta canela

TOPPINGS

- Láminas de plátano y trocitos de choco 70%

ELABORACIÓN

1. Reservar las láminas de plátano
2. Triturar el resto de ingredientes todos juntos
3. Servir en un tazón con las láminas de plátanos por encima y unos trocitos de choco



Almuerzo POKE BLOOM

INGREDIENTES

- 1 Taza de quinoa, ya cocida con caldo Mix

Verduras del horno a daditos:

- 1/2 calabacín
- 2 ajo
- 1/2 cebolla
- 1/2 pimiento rojo pequeño
- 4 espárragos

INGREDIENTES ADEREZO BLOOM:

- 1 lima, su jugo
- 2 cdas aceite de oliva
- 10 hojas de albahaca
- 1 cdta de miel
- 1 cdta mostaza Dijon
- 1 pizca de sal

ELABORACIÓN

1. Mezclar los ingredientes del aderezo bloom en un bote, agitar y reservar.
2. Poner en un bol, los ingredientes todos juntos.
3. Regar por encima con el aderezo antes de servir.



DÍA 2

BATCH
COOKING
DÉTOX
Edición Primavera

Cena

SOPA YOGUINI

INGREDIENTES

Verduritas hechas en el Caldomix:

- 1 zanahoria, laminada
- 1 puerro, laminado
- 1/2 calabacín
- 1 apio laminado
- 1/2 cebolla, laminada
- 1 tomate, desmenuzado
- 1 Taza de caldoMix

ADEREZO DE LA SOPA:

- 1/2 cucharadita de curry
- 1/2 cucharadita pimentón dulce
- 1/2 cucharadita cúrcuma
- 1 cda aceite virgen
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN:

1. En una olla honda, saltear por 2 minutos el curry, el pimentón dulce, y la cúrcuma.
2. Luego añadir el aceite, la sal y la pimienta al gusto, sin dejar de remover.
3. Inmediatamente añadir el caldo y dejar hervir por un par de minutos
4. Luego añadir las verduritas, remover por 2 minutos más y servir.



BATCH
COOKING
DÉTOX

Edición Primavera

Día 3



Desayuno

PUDDING BOSQUE ENCANTADO

Receta para preparar en el momento, con un paso la noche anterior

INGREDIENTES:

- 1 Kiwi verde o amarillo
- 1 taza de leche de coco
- 2 cucharadas soperas de chía
- canela

ELABORACIÓN

- La noche de antes, preparar el vaso de leche de coco con las 2 cucharadas de chía, una pizca de canela
- Removerlo todo junto y dejarlo en el refri.
- Al día siguiente, añadirte el kiwi en trocitos por encima y ¡a desayunar!

1.



Almuerzo

HUMMUS PRIMAVERA

INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1/3 taza de caldomix
- 1 remolacha cruda, pelada
- 1 diente ajo sin germen
- 1 cdta de comino
- 1 limón, su jugo
- 2 cdas de aceite de oliva virgen
- 1/2 cdta Sala Himalaya

CRUDITÉS:

Ingredientes para preparar en el momento

- 1 Zanahoria a bastones
- 1 pepino a bastones
- 1 vara de apio a bastones

ELABORACIÓN

1. Triturar todos los ingredientes del hummus juntos hasta formar una crema ni muy líquida ni muy espesa.
2. Comer el hummus con la ayuda de las verduras crudités.



DÍA 3

BATCH
COOKING
DÉTOX
Edición Primavera

Cena

CREMA

RAW FOOD

Receta para preparar en el momento

INGREDIENTES

- 1 aguacate
- 1 diente de ajo pequeño
- 6-8 hojas de lechuga (romana, batavia, etc)
- el zumo de 1/2 limón
- 1 trocito de jengibre fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- unas hojas de albahaca
- sal y pimienta
- y Caldomix que admita para que quede en la textura deseada

ELABORACIÓN:

1. Triturar todo junto, añadiendo más o menos caldoMix hasta dejar una textura deseada, ni muy líquida ni muy espesa
2. Servir una fuente abundante



BATCH
COOKING
DÉTOX

Edición Primavera

Día 4



DÍA 4

BATCH
COOKING
DÉTOX
Edición Primavera

Desayuno

TOSTA MEDITERRANEA

Receta para preparar en el momento

INGREDIENTES

- 2 Tostadas de pan s/gluten
- 1/2 Lima, su jugo
- 1 aguacate grande, machado
- 1 pizca de sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Tostar el pan con un poquito de aceite untado sobre ellos.
2. Mientras machacar el aguacate, con el jugo de lima, la sal y la pimienta.
3. Untar las tostadas



Almuerzo

CHINA TOWN

INGREDIENTES

- 1 taza de tallarines sin gluten o de arroz, cocidos
- Semillas de sésamo

VERDURAS ya realizadas en el Wok

- 1/2 calabacín
- 1/2 cebolla
- 2 ajos laminados
- 1/2 de pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 1 zanahoria laminada

SALSA ORIENTAL:

- 1 ajo sin germen
- 1 lima, rallar su piel y reservar, sacar su zumo y reservar
- 4 cdas de tamari (o soja, pero ésta tiene más gluten)
- 1/2 cdta sal
- 1cda vinagre
- 1 cda aceite oliva

ELABORACIÓN

1. En un mortero, machacar el ajo con la sal y añadir el resto de ingredientes de la salsa oriental, salvo la ralladura de la lima
2. En un cuenco, mezclar los tallarines con las verduras del wok y regar con la salsa por encima.
3. Por último, añadir la ralladura de la lima y unas semillas de sésamo.



DÍA 4

BATCH
COOKING
DÉTOX
Edición Primavera

Cena

PURÉ VITALIDAD

INGREDIENTES

- 1 Taza de CaldoMix
- 1/2 cdta de curry
- 1/2 cdta sal
- 1 cda de aceite de oliva virgen

Verduritas hechas en el Caldomix:

- 1 zanahorias
- 1 puerro
- 1/2 calabacín
- 1 apio
- 1/2 cebolla
- 1 tomate

ELABORACIÓN:

1. Triturar todas las verduras con el caldoMix, con un chorrito de aceite, el curry y la sal.
2. Servir una gran porción



BATCH
COOKING
DÉTOX

Edición Primavera

Día 5



DÍA 5

BATCH
COOKING
DÉTOX
Edición Primavera

Desayuno

BATIDO ULTRA DEPURATIVO

Receta para preparar en el momento

INGREDIENTES

- 1 kiwi verde
- 1 taza de piña
- 1 puñito Espinacas
- 1 pepino
- 1 vara de apio
- 1 taza de leche de coco

ELABORACIÓN

1. Triturar todo junto hasta que esté cremoso sin grupos

Si te sobra, puedes terminarlo a media mañana o por la tarde para merendar.



Almuerzo

ENSALADA SÚPER PODER

Receta para preparar en el momento

INGREDIENTES

- 1 Taza de lentejas cocidas con Caldomix

Cortados a daditos muy pequeños todos estos ingredientes frescos:

- 1 zanahoria
- 1/2 taza de uvas sin hueso
- 1 tomate pequeño
- 1/2 cebolla morada
- 1 pepino
- 4 hojas de lechuga

ADEREZO MANGO

- 1 Mango pequeño
- 1 cda de aceite de oliva virgen
- 1 pizca de sal

ELABORACIÓN

1. Triturar el aderezo y reservar en un tarro pequeño cerrado. No agregar hasta antes de consumir.
2. Juntar todos los ingredientes en un plato y mezclar bien con el aderezo antes de consumir



DÍA 5

BATCH
COOKING
DÉTOX
Edición Primavera

Cena CONSOMÉ + TACOS HEALTHY

INGREDIENTES

- 1 Taza de CaldoMix para tomar como consomé
- 3 tortitas de maíz (o sin gluten)
- 1 taza de canónigos
- 4 tomatitos cherry, a cuartos

Verduras Horneadas y luego cortadas a taquitos:

- 1/2 calabacín
- 2 ajos
- 1/2 cebolla
- 1/2 pimiento rojo pequeño
- 4 espárragos
- 4 champiñones fileteados

ADEREZO GUACAMOLE SENCILLO:

Receta para preparar en el momento

- 1 Aguacate machacado
- 1 ajo sin germen, machacado
- 1/2 lima, su jugo
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN:

1. Machacar en un mortero, el ajo con la sal. Luego añadir el aguacate, el jugo de lima y la pimienta.
2. Tostar un poco las tortitas.
3. Untarlas con una cucharada de guacamole en la base, añadir unos canónigos y luego las verduritas asadas troceadas.



Tus anotaciones



30 Meditaciones guiadas en audio



Comienza a meditar ahora<<<<

