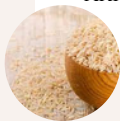


ALIMENTOS BASE

ARROZ INTEGRAL / ARROZ ROJO / ARROZ SALVAJE/
ARROZ BASMATI INTEGRAL / QUINO / TRIGO
SARRACENO / COPOS DE AVENA



Los cereales integrales suelen contener grandes cantidades de potasio, un mineral que nos ayudará a eliminar líquidos y toxinas.

Si usas copos de avena para tus recetas, asegúrate que esté categorizado sin gluten.

CALDO VEGETAL



Para contrarrestar la sensación de hambre y contribuir a la de saciedad, vamos a beber un vaso de caldo vegetal unos 15 minutos antes de la comida y la cena.

Necesitarás: 1 litro de agua, 1 cebolla, 2 ramas de apio, 5 ramas de perejil.

Hervir todos los ingredientes con el agua durante unos 30/40 minutos. Separa las verduras y aprovéchalas para tomarlas junto con el cereal integral.

Una vez frío, añade 1 gota de limón. Se conservará en frío, unos 3 - 4 días.

ZUMOS VERDES



Hasta que no los pruebes no conocerás sus beneficios. Tómate uno por las mañanas.

Necesitarás: 1 puñado de hojas verdes (espinacas, lechuga, diente de león, col kale), 2 ramas de apio, 1/2 pepino, 1/2 manzana, 1 trocito de jengibre (tamaño uña de dedo pulgar).

Si no tienes extractor pero si batidora, puedes triturar todos los ingredientes y sacarle el jugo con un colador o una malla de hacer leches vegetales.



VERDURAS DE HOJA VERDE

La rúcula, hojas de diente de león, espinacas, hojas de mostaza y achicoria tienen numerosos compuestos de limpieza que neutralizan los metales pesados que pueden estar capturados en el hígado.

Las verduras de hoja verde también eliminan los pesticidas y herbicidas del cuerpo, y estimulan la creación y el flujo de la bilis.

Procura que todos los vegetales sean ecológicos.



AJO

Contiene numerosos compuestos con azufre que activan las enzimas hepáticas responsables de la eliminación de las toxinas del cuerpo.



CÚRCUMA

Es una especia muy antiinflamatoria y protege activamente el hígado contra el daño tóxico e incluso regenera las células dañadas de éste.



TORTITAS DE ARROZ

Son un buen comodín en caso de hambre a media mañana o tarde. Van a ser muy prácticos para llevar al trabajo. Que sean sin sal, y sin yogurt ni chocolate.

Las tortitas son opciones, siempre puedes tomar una taza de arroz integral suelto cuando tengas hambre o una fruta, como una manzana.



OTRAS VERDURAS

Las verduras crucíferas (brócoli, coliflor, repollo, col lombarda, coles de Bruselas), remolacha y la alcachofa son otros vegetales que nos ayudarán a estimular la producción de bilis, y depurar toxinas.

Otros vegetales a incluir son la cebolla y el rábano, todo tipo de setas y las algas.

PLANIFICACIÓN DE 1 DÍA



AYUNAS

1 cucharadita de miel cruda con 1 - 2 gotas de limón



DESAYUNO

Zumo verde ó Porridge de semillas integrales (arroz, trigo sarraceno, mijo). Leche dorada



ALMUERZO

Vaso de caldo vegetal 15 min antes.
Recetas propuestas



CENA

Vaso de caldo vegetal 15 min antes.
Recetas propuestas

RECETAS PROPUESTAS



PORRIDGE DE COPOS DE AVENA (2 pers.)

Necesitas: 8 cucharadas de copos de avena, 1 plátano, frutos rojos (fresas, arándanos, frambuesas), 3 cucharadas de almendras trituradas, 500 ml bebida vegetal, pizca canela

Calienta a fuego vivo la bebida de avena, sin que llegue a hervir agrega los copos de avena. Tapa por 5 - 10 minutos. Coloca en un cuenco.

Agrega el plátano cortado, las almendras y los demás ingredientes.

Puedes sustituir los copos de avena por trigo sarraceno.



LECHE DORADA

Mezcla en un tarro grande para 20 tazas: 9 Cucharadas de curcuma en polvo, 3 Cucharadas Jengibre, 5 Cucharadas Canela, 1 cucharadita de Cardomo. 1 cucharadita de pimienta

Calienta una taza de bebida vegetal (Almendras, arroz, avena), agrega una cucharadita de aceite de coco, y una cucharada de las especias mezcladas.



CAFÉ NATURAL

Si eres de los que no puedes dejar el café, esta sección te ha caído del cielo. Podrás tomar una única taza en el desayuno.

Hierve agua en un cazo. En una jarra de goteo de cristal coloca un filtro de café, 2 cucharillas de café recién molido, 1 cucharadita de aceite de coco y una punta de cucharilla de canela. Vierte el agua hirviendo.



ALCACHOFAS CON SOJA TEXTURIZADA (4 pers.)

Necesitas: 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 2 zanahorias. 8 Alcachofas, zumo de limón, 3 patatas, 1 cp cúrcuma, 1 cp pimentón, 2 hojas laurel, 1 c.p orégano, pizca cayena, 2 tomates, pizca pimienta, pizca sal, 4 cs perejil, 2 cm jengibre fresco, 200 gr soja texturizada, AOVE.

Elaboración: Lavar las verduras. Cortar la cebolla en medias lunas, picar el ajo fino y trocear los pimientos y las zanahorias.

Calentar aceite de oliva en una cazuela, y añadir los ajos, la cebolla y el jengibre rallado y pelado. Saltear hasta que estén dorados. Agregar los pimientos y las zanahorias, dejar que se ablanden.

Limpiar y pelar las alcachofas. Cortar por la mitad, retirar el pelo central, y cortar en trozos grandes. Colocar en un cuenco agua con un poco de zumo de limón para evitar la oxidación.

Ecurrir, y agregar a la cazuela. Saltear hasta que estén bien tiernas y ligeramente doradas. Adicionar las patatas troceadas, las especias.

Rehogar unos segundos e inmediatamente añadir los tomates rallados, la soja en seco, salpimentar y cubrir con agua. Dejar cocer unos 25 minutos. Servir con el perejil fresco picado espolvoreado.



ENSALADA DE HIERBAS FRESCAS

Necesitas: 50 g de rúcula, 50 gr de canónigos, 50 g de berros, 2 cs perejil, 2 cs de menta o hierbabuena, 2 cs cilantro, 2 cs albahaca, chorro de AOVE aderezado con AE de limón, sal, pimienta, semillas de cáñamo.

Elaboración: Mezclar y aderezar.



SOPA DE LENTEJAS ROJAS (4 pers.)

Necesitas: 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 3 ramas de apio, 280 gr de lentejas rojas secas, pizca de canela, pizca de jengibre en polvo, pizca de comino, pizca cúrcuma, 400 ml tomate triturado, pizca de pimienta, sal, cilantro fresco, AOVE aderezado con AE limón.

Elaboración: Lavar y escurrir las lentejas. En una cazuela, calentar el aceite y rehogar la cebolla, el ajo y el apio picados. Cuando estén tiernos, añadir las especias. Mezclar e incorporar a la cazuela el tomate triturado y las lentejas. Salpimentar, dar un par de vueltas, y cubrir con agua. Llevar a ebullición, tapar y cocer a fuego medio durante 20 minutos, hasta que las lentejas estén tiernas. Probar y rectificar de sal. Servir la sopa espolvoreada con el cilantro fresco picado y un chorrito de aceite aderezado con limón.



PASTA DE LEGUMBRES CON BERENJENAS Y SHITAKE

Necesitas: 3 diente de ajo, 1/2 cebolla, AOVE, 200 ml tomate triturado, sal, pimienta, orégano, albahaca, 280 gr de pasta de legumbres, 2 berenjenas, 80 g de setas shitake, 4 cs albahaca, 1 puerro.

Elaboración: Calentar aceite en un cazo y añadir un ajo y la cebolla picados finos, hasta que estén transparentes. Añadir el tomate triturado, el orégano, la sal y la pimienta, y cocer 10 minutos con la tapa puesta y otros 10 minutos sin tapa para que reduzca. Añadir la albahaca picada y cocer 2-3 minutos más.

Cocer en agua hirviendo la pasta con una pizca de sal la pasta. Escurrir. En una sartén agregar dos ajos en láminas, el puerro en medias lunas, y la berenjena troceada. Saltear, adicionar las setas cortada grande hasta que estén tiernas. Añadir la salsa de tomate y rectificar de sal. Servir con albahaca fresca.