



Eleva tu **Bienestar**
y vive en el corazón

por Eva Jordá para SanaTuVida Coaching



Nutrición

Alimentos medicina
Pseudoalimentos



Nutrición

Alimentos medicina

Incorpora cada día estos alimentos, para que tu organismo esté alcalino, alimente a tu sistema de defensa y esté bien nutrido:

- Frutas
- Verduras
- Hojas
- Frutos secos
- Frutillas del bosque
- Semillas
- Legumbres
- Germinados
- Raíces como jengibre, cúrcuma...
- Especias como canela, cúrcuma...
- Agua con limón

Nutrición

Pseudoalimentos

Evita los siguientes pseudo-alimentos, productos que parecen alimentos pero son procesados que no nutren tu cuerpo, sino que alimentan a virus, llenando tu organismo de toxinas y acidificándolo:

- Azúcar
- Harinas refinadas
- Lácteos
- Productos altamente Procesados
- Proteína animal de piscifactoría, granjas masificadas, animales hormonados y medicados
- Refrescos, zumos industriales, alcohol



Menú 5 días

Ideas de recetas con alimentos naturales, sanos y reales

Nota: Este menú está extraído del libro DETOX PRIMAVERA y ha sido compartido como regalo a este programa, por su autora, Eva Jordá.

Los 5 primeros días podrás realizarlos a continuación, pero si estás interesado en realizar los 5 días siguientes y completar los 10 días de este plan depurativo, puedes conseguirlo aquí...



Días del 1 al 5



Desayuno



Comida



Cena

Día 1

Batido 1

Ensalada
Primavera con
pasta

Crema
Depurativa con
tacos vegan

Día 2

Batido 2

Ensalada Détox
de Cerezas y
Mango

Creps de
verduritas

Día 3

Batido 3

Quínoa Árabe
Exprés

Sopa Thai
Crudivvegana

Día 4

Batido 4

Bowl Asiático

Brochetas Veganas
y Sorbete de melón

Día 5

Batido 5

Hamburguesa vegan
con Ensalada Noçoise

Cena de
"Aprovechamiento"

Lista de Compras

Días del 1 al 5

Verduras

- Verduritas para caldo (3litros)
- 1 bolsita de maíz congelado desgranado
- 1 bolsita de guisantes naturales o congelados
- 2 pepinos
- 2 corazones cogollo de lechuga
- 7 zanahoria
- 10 espárragos
- 1 pack choy (o 3 hojas de acelgas)
- 8 tomates medianos maduros
- 1 tomate de ensalada
- 16 tomatitos cherry
- 6 ajo
- 5 alcachofas
- 2 cebolla tierna
- 1 cebolla morada
- 3 calabacín mediano
- 3 cogollo de endivia
- 4 rabanitos
- 5 varas de apio (mejor con sus hojas)
- 12 champiñones
- 1 remolacha cruda (no hervida)
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde mediano
- Raíz de jengibre
- ½ taza de repollo
- ¼ de coliflor
- 1/2 brócoli

Semillas y granos

- 1 bolsita de semillas de Chia
- 1 bolsita de semillas variadas
- 1 bolsita de semillas de sésamo
- 1 tarrito de piñones

Frutas

- 2 naranja
- 1 kiwi
- 1 pera
- 5 limón
- 2 manzana roja dulce
- 2 manzana verde
- 20 cerezas (o frambuesas o 10 fresas)
- 1 mango grande madurito
- 5 aguacate
- 6 fresones
- 1 tajada de piña
- 1 tajada grande de melón de piel de sapo
- 1 coco grande con mucha agua interior
- 1 plátano

Hojas

- (Lo ideal es comprar las hojas vivas en macetas e ir cortando las necesarias)
- 1 ramillete de albahaca
- 1 ramillete de hierbabuena
- 1 ramillete de cilantro
- 2 hojas de kale
- 1 ramillete de perejil fresco
- 1 bolsita de hojas variadas o brotes tiernos

Especias

- Canela
- Hojas de laurel
- Comino
- Cúrcuma
- Pimienta blanca o negra
- Pimienta cayenne
- Clavo en polvo
- Orégano

Varios

- 1 bolsita de pasta a elegir entre "sin gluten", de "arroz" o de "trigo sarraceno"
- Aceite de oliva virgen
- Sal del Himalaya
- Vinagre de manzana con madre
- Vinagre balsámico
- Salsa tamari o de soja orgánica
- Miel orgánica
- 1 bolsita de copos de avena ecológica
- Lentejas
- Harina sin gluten baja en azúcar, o harina de espelta o de trigo sarraceno
- Azúcar panela
- 1 bolsita de brotes de alfalfa
- Queso tipo roquefort u otro que se derrita o vegano
- 1 vaso de kéfir de cabra ecológico (de vaca si no se encuentra)
- 1 bolsita de quinoa
- 1 bolsita de té (al gusto)
- Arroz integral de cultivo eco
- 1 bolsita de palitos de madera para brochetas
- 1 lata pequeña de aceitunas al gusto (mejor con su hueso)

Frutos secos

- 2 bolsita de anacardos crudos (unos 150gr por bolsa, Se utilizarán 200 gr para hacer 1.5l de leche de anacardos y el resto de anacardos se reservará para la cena de día 3)
- 30 nueces (mejor si van con su cascara dura)
- 1 bolsita de almendras crudas (priorizar las que se venden con su piel marrón interior)
- 2 dátiles



Día 1



Desayuno 1

Batido Poder C



Comida 1

Ensalada Primavera
con pasta



Cena 1

Tacos veganos y
crema Depurativa

Batido 1 Poder C

- 2 vasos de agua
- 1 naranja
- 1 kiwi
- 1 pepino
- ½ corazón de cogollo (el otro medio se utilizará en los tacos de esta noche)
- 1 cda. de Canela
- 1 cda. de semillas de Chia

Batir todo junto hasta que esté cremoso y tomar en vaso, con o sin pajita, a sorbitos, poco a poco, masticando.

Si sobra, tomar a lo largo de la mañana cuando se sienta de nuevo hambre, o reservar la para la tarde. Recordar que a media mañana o para merendar dispones de opciones saludables, como frutos secos, té, frutas del tiempo, pero también sobras de batidos.

Ensalada Primavera con pasta

Para la ensalada:

- 1 taza de pasta (a elegir entre sin gluten, de trigo sarraceno, de arroz)
- 2 hojas de laurel (omitir si no se tienen)
- 1 zanahoria
- 10 espárragos
- ½ taza de maíz natural o congelado (evitar enlatado, pero si tiene que ser así, priorizar tarro de cristal)
- ½ taza de guisantes naturales o congelados (ídem al maíz, evitar enlatados)
- 1 pak Choi o 3 hojas de Acelga

Para la salsa:

- 4 tomates medianos maduros
- 10 hojas de albahaca
- 1 ajo
- Agua, aceite de oliva, sal

Poner a hervir 1l de agua con una pizca de sal, unas gotitas de aceite y las hojas de laurel.

Mientras pelar la zanahoria y trocear a cuadraditos pequeños. Lavar los espárragos y trocearlos a rodajitas de 1cm. Añadir al agua hirviendo, junto al maíz y los guisantes, durante 5 minutos, a fuego medio alto.

Laminar a tiras el pak choi o las hojas de acelga y añadirlas a las verduras, 3 minutos más. Pasado este tiempo, cocer a pasta con ese caldo y reservar. Refrescar las verduras en agua fría, en un colador, y dejarlas escurriéndose.

Mientras triturar en un procesador los ingredientes de la salsa, con un poco de sal. Una vez triturado, añadir una cucharada de aceite y reservar.

Servir en un plato hondo, mezclando bien la pasta y las verduras, y la salsa por encima.

Tacos Veganos con Balsámico y Crema Depurativa de Calabacín y alcachofa

Para la crema:

- 1l y ½ de Caldo vegetal
- 3 alcachofas
- 1 ajo
- 1 cebolla tierna
- 1 pera
- 1 calabacín mediano verde claro (o verde oscuro)

Para los tacos:

- 2 ó 3 hojas de endibia
- 1 zanahoria rallada
- 4 rabanitos a daditos pequeños
- ½ corazón de cogollo de lechuga picado finamente

Para el aderezo de los tacos:

- Vinagre balsámico
- Aceite
- 1 chorrito de limón
- Sal

Poner el caldo en una olla para que vaya hirviendo.

Mientras pelar las alcachofas quitándoles las hojas más duras externas y cortándoles las puntas duras, 2cm. Partirlas por la mitad y quitarles los pelitos interiores del corazón. Lavarlas y añadirlas al caldo junto a 1 ajo, la cebolla, la pera y el calabacín (si es ecológico, lavar bien su piel y cocerlo con ella. Si no, pelar su piel)

Dejar cocer a fuego moderado hasta que las alcachofas estén banditas. Pasado ese tiempo, triturar y colar en un colador fino, y servir.

Mientras, preparar los tacos.

Mezclar bien la zanahoria, los rabanitos y la lechuga, en una fuente, y remover bien con los ingredientes de aderezo. Limpiar las 2 ó 3 hojas de endibia con un papel de cocina, en vez de con agua, para evitar que amarguen. (reservar a endivia que sobre para mañana por la noche)

Servir, rellenando las hojas de endibia que harán de camita, con el relleno de verduras.



Día 2



Desayuno 2

Batido Saciante



Comida 2

Ensalada Détox



Cena 2

Creps vegetarianos

Batido 2 Saciante

- 2 vasos de leche de anacardos
- 1 manzana roja dulce
- 2 varas de apio (si lleva hojas aún mejor)
- 1 zanahoria
- 2 cdas de copos avena ecológica
- 1 cucharada de semillas variadas
- 1 cda de miel

Batir todo junto hasta que esté cremoso, servir en un bol con canela por encima, y comer con cuchara, masticando, poco a poco.

TIP: Si te sobra leche vegetal, puedes tomártela para merendar.

Ensalada Détox de cerezas y mango

Para la ensalada:

- 3 tazas de caldo vegetal
- 2 alcachofas peladas y cortadas en cuartos (ó 1 taza de alcachofas congeladas en cuartos)
- 1/2 vaso de cerezas (deshuesarlas)
- 1 corazón de cogollo de lechuga
- ½ taza de nueces
- ½ cebolla morada
- 1 manzana verde a cuadraditos
- 1 apio a cuadraditos
- ½ mango madurito en bastoncitos
- ½ vaso de lentejas cocinadas (con caldo vegetal)

Para la vinagreta de mango:

- ½ mango madurito
- Vinagre de manzana, aceite de oliva y sal

Poner a hervir el caldo vegetal y añadirles las alcachofas limpias como la receta de la comida del día 1, en cuartos, hasta que esté blanditas y reservar, conservando el caldo donde tras colarlo, coceremos las lentejas. Una vez tiernas, reservarlas.

TIP... Siempre priorizar el alimento natural en vez de congelado, enlatado o embolsado.

Limpiar bien la lechuga, cortarla finamente. Deshuesar las cerezas. Cortar en juliana la cebolla morada, preparar a trocitos las nueces, cortar medio mango en bastoncitos, el apio y la manzana en cuadraditos.

TIP... Las hojas, frutas y verduras a utilizar que vayan con su piel, dejarlas en remojo en agua y un buen chorro de vinagre común, durante 10 minutos. Luego frotarlas con un estropajo suave sólo destinado para limpiar siempre alimentos (no para fregar platos) y escurrir.

Para la vinagreta, triturar todos los ingredientes juntos hasta que estén cremosos.

Servir todo junto en un bol, con la vinagreta por encima.

Creps Vegetarianos de Endivia y queso

Para los creps:

- 2 tazas de leche de anacardos
- 1 taza de harina sin gluten o de espelta integral
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de azúcar panela
- 2 cdas de aceite
- 1 cda. de semillas de chia

Para el relleno:

- 2 Cogollos de endivias (y si sobró de los tacos de ayer)
- 1 tomate
- 1 aguacate
- 1 pellizco de brotes de alfalfa
- Queso tipo roquefort u otro queso al gusto

Triturar todos los ingredientes de los creps juntos y dejar reposar mínimo media hora en la nevera.

Pasado ese tiempo, volver a triturar, y en una sartén mediana antiadherente, untar aceite bien por ella e ir haciendo los creps, uno a uno. Al menos dos o tres por persona. Reservar.

Por otro lado, cocer las endivias abiertas por la mitad, con el mínimo de agua y una pizca de sal, justo que las cubra. Cuando esté tiernas, escurrir y reservar.

Cortar el tomate, el aguacate y las endivias a taquitos y mezclar todo junto en un bol, con el queso.

Para servir, poner en el centro del crep, a modo de fajita, una tira vertical con el relleno de las verduritas, y por encima brotes de alfalfa.

Día 3



Desayuno 3

Batido Dulce que refresca



Comida 3

Quinoa árabe expres



Cena 3

Sopa Thai

Batido 3 Dulce que refresca

- 1 vaso de leche de anacardos
- ½ vaso de kéfir
- 1 remolacha cruda (evitar comprarla hervida pues no tiene vitaminas)
- 5-6 fresones
- 1 puñito de hierbabuena
- 1 cdta. de semillas de chia

Batir todo junto y tomar en vaso, con o sin pajita, masticando y saboreando cada sorbo. Sin prisas.

TIP... Levantate un poco antes para no ir con prisas. Durante el détox trata de desacelerar, de hacer las cosas más en calma. Eso evitará que generes adrenalina y cortisol a tu torrente sanguíneo lo cual dificulta que puedas expulsar toxinas, grasas y líquidos. Cuanto más tranquila vivas tu vida, mejor funcionarán todos tus sistemas, incluidos el eliminador a través del cual nos deshacemos de todos los desechos del organismo y equilibramos nuestro peso y salud.

Quínoa ÁRABE exprés

- ½ taza de quínoa cruda, sin cocer (Remojarla en agua media hora antes. Luego enjuagarla en un colador)
- ½ de cebolla morada
- 1/3 taza de maíz congelado desgranado
- 1/3 taza de guisantes congelados
- 1 zanahoria
- 4 champiñones
- ¼ de pimiento rojo
- 1 ajo
- 1 trocito de jengibre
- 1 cdta comino
- 1cdta cúrcuma
- 1 pizca de pimienta cayenne
- 1 pizca de canela
- 1 pizca de clavo (opcional)
- 1 aguacate (reservar sus cascaras que nos harán de plato)
- Sal, pimienta, Aceite de oliva, agua

En una sartén o wok, saltear con un poco de aceite el ajo y el jengibre troceadito durante 1 minuto, cuidando que no se queme. Añadir la cebolla picadita y saltear por 1 minutos más.

Trocear la zanahoria y el pimiento a cuadraditos, los champiñones fileteados y añadirlos a la sartén, junto con el maíz y los guisantes, guisándolos por 3 minutos.

Agregar todas las especias y la quinoa cruda ya limpia. Remover por 3 minutos y agregar agua que cubra justo el guiso. Tapar y guisar a fuego lento hasta que esponje la quinoa.

Para servir, trocea a cuadraditos el aguacate, sacándolo con cuidado y reservando su cáscara para rellenar con el guiso de quinoa con el aguacate por encima.

Sopa Thai Crudivvegana

- ½ taza de caldo vegetal
- 1 varita de apio
- ½ taza de repollo
- ½ pimiento rojo
- ½ calabacín
- 1 zanahoria
- 1/3 taza de anacardos crudos
- 2 tiras de piel de limón
- 1 pizca de pimienta cayenne
- 1 trocito de jengibre
- 1 ajo (sin la simiente interior)
- 1 pizca de cúrcuma
- 1 cta de miel
- Una pizca de sal al gusto
- 3-4 ramitas cilantro (reservar unas hojitas para decorar)

Lavar bien las verduras. Las verduras que no sean ecológicas como el calabacín o la zanahoria, pelar su piel.

Esta sopa no va guisada y se toma cruda, por ello triturar en un procesador de alimentos o batidora todos los ingredientes juntos hasta que quede lo espera que se desee. Añadir más agua si se desea una textura más líquida

TIP.... Durante el détox, acuéstate un poco antes de lo acostumbrado. Evita móviles, televisión o redes que te activen el cerebro. Ahora es mejor actividades relajantes, que inciten a descansar y repararte de todo el día como leer, suave luz, un suave paseo nocturno, música tranquila, yoga suave (si ya ha pasado más de una hora y media que comiste, meditación, estiramientos, un baño cálido...

Día 4



Desayuno 4

Batido Té Verde



Comida 4

Bowl Asiático



Cena 4

Brochetas Veganas
con sorbete

Batido 4

Té Verde

- 1 taza de té verde sin endulzar (ya enfriada. Puede hacerse la noche de antes)
- 1 rodaja grande de piña
- 1 naranja pelada
- 2 hojas de kale
- 1 cda de semillas de chía

Triturar todo junto hasta que esté cremoso y tomarse en vaso con o sin pajita, despacio y masticando

Bowl

Asiático

Para el marinado:

- 1 manzana verde
- 2 cdas. Salsa tamari (o de soja)
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cda de semillas de sésamo
- 1 cebolla tierna picada con rabito y todo
- 1 cucharada de vinagre de manzana con madre orgánico
- 2 cucharadas de agua

Mezclar todos los ingredientes del marinado, en un bol, junto con la manzana a daditos y reservar en el frigo por 20 minutos.

Cocer el arroz según el fabricante y la receta básica incluida en este détox.

Una vez el arroz esté esponjoso, se puede templar enjuagándolo con agua fría y una vez escurrido, ponerlo en un bowl hondo, como base. Encima añadir, separando los ingredientes entre ellos para que quede más colorido, a cuadraditos el pepino, la zanahoria, pimiento verde, aguacate, cilantro picadito.

Para el bowl:

- 1 taza de arroz integral cocido
- 1 pepino pequeño
- 1 zanahoria pequeña
- 1 aguacate pequeño
- 1 pimiento verde pequeño
- 2-3 ramitas de cilantro
- 1 limón

Regar con el zumo del limón y servir con la manzana y el marinado por encima.

Brochetas Veganas

Con salsa détox y sorbete de Melón

Para las brochetas:

- 8 Palillos de madera para brochetas (4 por persona)
- 8 tomates cherry cortados por la mitad
- 8 ramilletes de coliflor
- 8 ramilletes de brócoli
- 8 champiñones cortados por la mitad
- ½ calabacín a rodajas de 1cm, (8 rodajas)
- 1 zanahoria a rodajas de 1cm, (8 rodajas)
- Agua y sal

Sumerje los palitos en agua.

Mientras, tritura todos juntos los ingredientes del sorbete hasta que quede cremoso y reservar en la nevera.

En un procesador o batidora, tritura todos los ingredientes de la salsa y cocinar a fuego moderado, en una sartén medio tapada, durante 10 minutos y reservar.

Para la salsa détox:

- 2-3 ramitas de perejil fresco
- 3 ramitas de albahaca fresca
- 4 tomates
- 1 diente de ajo
- 1 limón
- Una pizca de pimienta
- ¼ taza de aceite de oliva

En una sartén, saltear los champiñones, la zanahoria, el brócoli y la coliflor con un poco de la salsa détox, durante 5 minutos a fuego moderado.

Luego tapar y guisar 5 minutos más a fuego suave hasta que las verduritas estén al dente (un poquito crujientes, evitar ablandarlas)

Para el sorbete:

- 1 tajada grande de melón
- 1 aguacate
- 10 hojas de albahaca
- 1 chorrito de aceite

Insertar en cada palito de madera por este orden: medio cherry, coliflor, champiñón, calabacín, zanahoria, brócoli y cerrar con medio cherry. Así hasta 4 brochetas por persona.

Servir con la salsa détox por encima.



Día 5



Desayuno 5

Batido Amarillo cúrcuma



Comida 5

Hamburguesa
vegetariana



Cena 5

Cena de
aprovechamiento

Batido 5 Amarillo cúrcuma

- 1 vaso de leche de coco
- 1 manzana roja
- ½ calabacín
- 1 plátano
- 1 vara de apio
- ½ cta cúrcuma
- 1 cda miel
- 1 cda semillas de chia

Triturar todo junto hasta que esté cremoso. Sugerencia servir en bol y comer con cuchara, con semillas variadas por encima.

Hamburguesa Vegetariana con Ensalada Niçoise y aderezo cremoso

Para la hamburguesa:

- ½ taza de almendras remojadas la noche de antes
- ½ taza de nueces remojadas la noche de antes
- 2 dátiles sin hueso
- ½ taza de semillas de sésamo trituradas
- ¼ cda. comino
- 4 ramitas de perejil picaditos
- 1 ajo sin la simiente interior, picadito
- 1 cda de oregano
- 1 cda de aceite de oliva
- ½ limón (su jugo)
- Sal

Para la ensalada:

- 1 puñado de hojas tiernas variadas o espinaca baby
- 8 tomates cherry
- 8 aceitunas sin hueso
- 8 ramilletes mini de brócoli
- 2 cdas de piñones

Para el aderezo:

- ½ ajo sin la semilla interior
- 1 aguacate pequeño maduro
- 1 cda de vinagre de manzana
- 1 cda de agua
- 1 cda de aceite de oliva
- Una pizca de sal

Triturar las almendras y las nueces, junto con los dátiles deshuesados, hasta que quede un puré fino. Agregarlo a un bol y mezclarlo con el resto de ingredientes de la hamburguesa.

Hacer bolitas y aplastarlas en el centro dándole a forma de hamburguesa.

Cocinarlas en una sartén a fuego medio, tapadas y dándoles la vuelta con mucho cuidado para que no se rompan, hasta que estén doraditas (sobre 10min cada lado)

Para la ensalada, lavar bien las hojas, el brócoli y los cherry. Ponerlas en una fuente y encima las aceitunas sin hueso y los piñones.

Para el aderezo cremoso, en un mortero, machacar el ajo con una pizca de sal. Luego añadirle el aguacate y machacarlo también. Finalmente añadirle el vinagre, agua y aceite y remover todo junto hasta que esté bien mezclado, poner sobre la ensalada y servir.

Para servir, poner en un plato una camita de brotes de alfalfa y las hamburguesas sobre ella.

Cena de Aprovechamiento

En los détox es habitual que nos sobren restos de frutas, verduras, batidos, recetas que nos han salido de más, leches vegetales, etc. Para no tirar comida y aprovecharla, hoy cenarás una cena a base de restos para aprovechar al máximo la comida.

Snacks

En pequeñas cantidades: para merendar 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 détox, 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 détox (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

Deseo de todo corazón que te sirvan estas recetas y que sigas profundizando en tu camino de bienestar.

Por ello quisiera contarte esto...

Puedes seguir aprendiendo más sobre nutrición, estudiar una nueva profesión o ampliar la que ya tienes formándote como Experta en Détox o Health Coach en Nutrición Holística...



CERTIFICACIÓN

Experta en Détox



HEALTH COACH

en Nutrición Holística

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

Máندانos un email a:

info@sanatuvidacoaching.com

y recibirás más información

