

CARMEN CUADRA NUTRICIÓN INTELIGENTE

Consejos y Dieta Depurativa

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE





CONSEJOS Y DIETA DEPURATIVA

ÍNDICE

03

CONSEJOS GENERALES
SALUDABLES

06

MENÚ DETOX

08

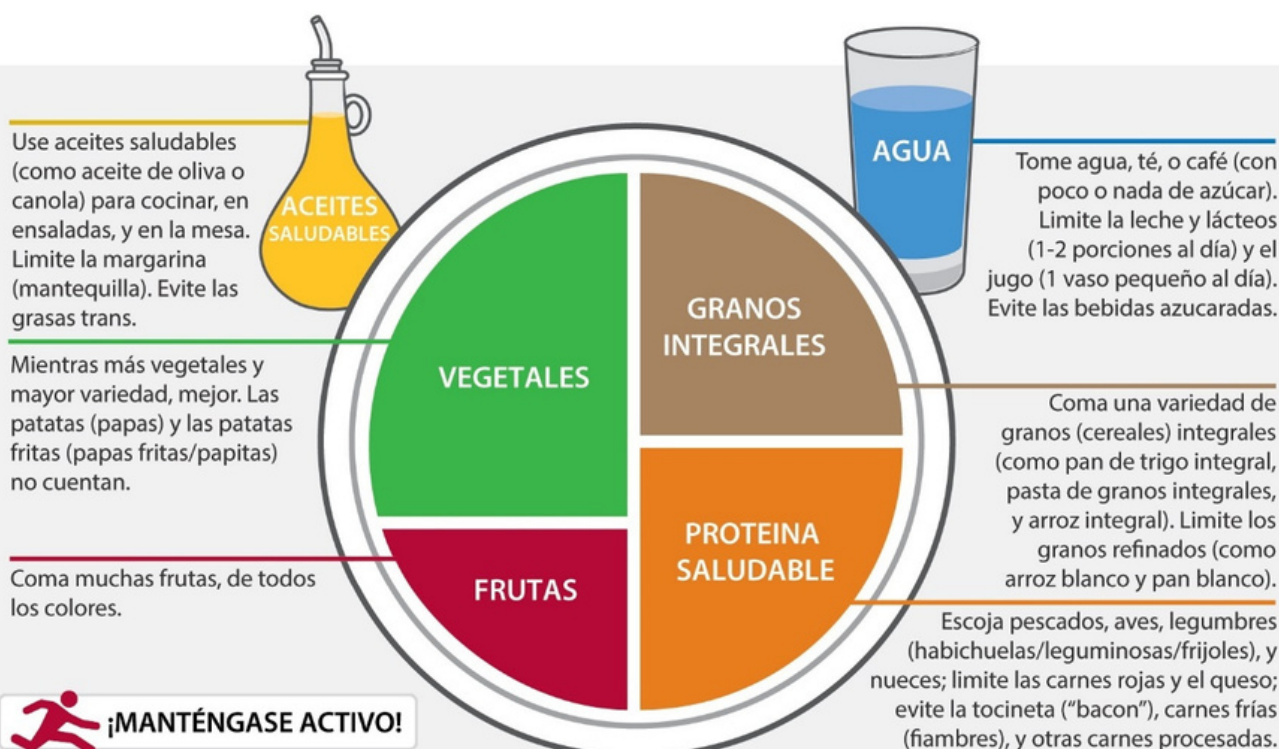
RECETA DEL CALDO
DEPURATIVO

09

RECETAS DE SMOOTHIES

CONSEJOS SALUDABLES GENERALES PARA TU ALIMENTACIÓN

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



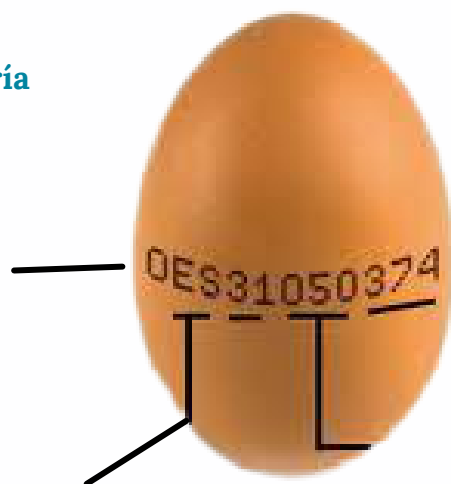
- En todos los platos se aconseja incluir una proporción importante de verduras, mejor en su forma cruda, que aporta gran cantidad de nutrientes. Por ejemplo, una buena ensalada donde haya mucho color.
- Cereales y pasta en su forma integral mejora el tránsito intestinal, disminuye los picos de glucosa en sangre, aportan gran cantidad de vitaminas y minerales.

CONSEJOS SALUDABLES GENERALES PARA TU ALIMENTACIÓN

- Frutos secos sin sal y naturales un puñado cada día es un gran aporte también de fibra, minerales y grasas saludables.
- Grasas saludables como el aceite de origen virgen extra, aguacate, aceite de coco virgen extra, frutos secos, entre otros.
- Proteínas de buena calidad: pescado y carne en lo posible ecológico, huevos con la numeración 0.

1º dígito - Forma de cría

0: ecológico
1: camperas
2: suelo
3: jaulas



Siguientes dígitos

2 dígitos: código de identificación del productor
3 dígitos: código de la provincia,
3 dígitos, código del o municipio donde esté ubicada la granja y el resto de dígitos identifican la explotación dentro del municipio

2º + 3º dígitos - Estado miembro de la UE del que proceden los huevos - España: ES

Fuente: google.com



CONSEJOS SALUDABLES GENERALES PARA TU ALIMENTACIÓN

- Las legumbres son fuente importante también de proteínas vegetales, fibra, vitaminas e hidratos de carbono complejos. Se aconseja consumirlas al menos 3 veces /semana.
- Come al menos 3 piezas de fruta al día. Yo personalmente aconsejo fuera de las comidas y entre horas, por ejemplo, a ½ mañana y a ½ tarde. Cuando te entra esta hambre, ¡aprovecha y cómete una fruta!
- Hidrátate y bebe agua. Para darle un toque diferente puedes enriquecer tu agua con frutas, por ejemplo.
- Reduce o mejor aún elimina el consumo de alcohol y tabaco.
- Reduce el consumo de sal. La OMS recomienda a 5 gr de sal al día
- Reduce el consumo de azúcar. La OMS recomienda 25 gr al día.



**"CULTIVA UNA RELACIÓN SALUDABLE Y
EQUILIBRADA CON LA COMIDA DESDE EL
AMOR, LA ACEPTACIÓN Y LA FLEXIBILIDAD"**



Ninguna información que se da en esta Guía
pretende sustituir el Consejo Médico

Toda la Información aquí suministrada fue Supervisada por el
Dr. Antonio Florit Anglada. Número de Colegiado en Baleares
(España) : 07/01718-6

LUNES

DESAYUNO

Yogur natural con avena integral y fresas

COMIDA

Salteado de champiñones + ensaladas de hojas verdes con espárragos + pescado a la plancha

CENA

Caldo depurativo + ensalada variada con guacamole

MARTES

DESAYUNO

Batido de plátano con bebida vegetal, canela y semillas chía

COMIDA

Smoothie depurativo

CENA

Caldo depurativo + ensalada colorida + sepia a la plancha

MIÉRCOLES

DESAYUNO

Yogur de soja con avena integral y manzana

COMIDA

Verduras al vapor + pollo al horno sin piel

CENA

Caldo depurativo + 1 loncha de pavo + 3 nueces

JUEVES

DESAYUNO

Mezcla de bebida de coco con semillas de chia, frutos rojos y canela

COMIDA

Crema de verduras + pescado al horno (al papillote)

CENA

Caldo depurativo + smoothie proteico de aguacate

VIERNES

DESAYUNO

Tostada de pan integral de centeno con aguacate

COMIDA

Smoothie depurativo

CENA

Caldo depurativo + verduras al vapor o a la plancha

MENÚ DETOX

—
ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE



SÁBADO

DESAYUNO

Batido de bebida vegetal con cacao puro, una cucharadita de semilla chia y polvo de cacahuete

COMIDA

Espinaca salteada + pescado al horno

CENA

Caldo depurativo + revuelto de espárragos

DOMINGO

DESAYUNO

Yogur con nueces, cacao y coco rallado

COMIDA

Ensalada de hojas verdes + tofu o legumbres

CENA

Caldo depurativo + smoothie proteico o de aguacate

TENTEMPIÉ PARA MEDIODÍA Y MERIENDAS

Puedes elegir entre:

- Una pieza de fruta + infusión al gusto (cola de caballo, canela y jengibre, té verde, té matcha, tomillo etc.)
- Una pieza de fruta + un puñado de frutos secos
- Una pieza de fruta + yogur
- Un smoothie de los que te sugerimos más abajo

MENÚ DETOX

—
ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE



OPCIONES DE ENSALADAS

PARA disfrutar de una ENSALADA VARIADA y COLORIDA y además, ELEGIR ingredientes que te ayuden en este PROCESO DEPURATIVO de 2 SEMANAS, aquí tienes algunas sugerencias para combinar tu plato:

- BROTES VERDES: RÚCULA, CANÓNICOS, ESPINACA O ESPINACAS BABY, BRÓCOLI, cocido al vapor o crudo, BERRO, ENDIVIA, CEBOLLA, PUERRO, LOMBARDA
- TOMATES, ZANAHORIAS, AGUACATE (½ por porción SIN COMBINARLO CON PROTEÍNAS), MANZANA verde

OPCIONES DE PROTEÍNAS

HUEVO, TOFU, ATÚN, PESCADO, POLLO SIN PIEL, PAVO CARNE DE RES MAGRA DE BUENA CALIDAD

PARA TENER EN CUENTA

- ELIGE COMIDAS COLORIDAS Y EVITA PROCESADOS O EMPAQUETADOS
- DUERME 7-8H DIARIAS - ES IMPORTANTE PARA TU ORGANISMO
- LLEVA UNA VIDA ACTIVA, PRACTICA ALGÚN DEPORTE O ACTIVIDAD DINÁMICA QUE DISFRUTES
- APRENDE COSAS NUEVAS - PONTE NUEVOS RETOS
- MEDITA A DIARIO Y BUSCA ESTAR EN CONTACTO CON LA NATURALEZA VIVE SIMPLE, SUEÑA GRANDE, RÍE MUCHO, DA GRACIAS, DA AMOR

PUEDES ELIMINAR TOXINAS
EN TODO MOMENTO
TÚ ELIGES CUÁNDO COMENZAR

MENÚ DETOX

—
ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE



CALDO DEPURATIVO

TÓMALO POR LAS NOCHES DURANTE DOS SEMANAS



INGREDIENTES

2 puerros
2 zanahorias,
1 calabacín pequeño
1/2 repollo
2 nabos
2 ramas de apio
2 alcachofas (opcional)
tomillo y laurel a gusto

PREPARACIÓN

*Hervir las verduras en 2 litros
de agua sin sal*

TIEMPO DE COCCIÓN

*40' - 45' aproximadamente a
fuego lento*

*Guardarlo en la nevera y tomarlo
caliente o templado.*

PUEDES ELIMINAR TOXINAS EN TODO MOMENTO
TÚ ELIGES CUÁNDO COMENZAR

SMOOTHIES

SON MUY SALUDABLES PARA
MEJORAR LA DIGESTIÓN

SMOOTHIE DEPURATIVO

INGREDIENTES

1 TALLO DE APIO

½ PEPINO

ALGUNAS ESPINACAS BABY

1 MANZANA VERDE

200 GR. DE PIÑA

ZUMO DE ½ LIMÓN

1 CUCHARADA DE ACEITE OLIVA EXTRA

200 ML. DE BEBIDA VEGETAL (A ELECCIÓN)



SMOOTHIE PROTEICO

INGREDIENTES

40 GR. DE TOFU

100 GR DE FRAMBUESAS

1 CUCHARADA DE ALMENDRAS EN
POLVO

10 GR. DE CACAHUETES SIN SAL

200ML DE BEBIDA VEGETAL (A ELECCIÓN)



PUEDES ELIMINAR TOXINAS EN TODO MOMENTO
TÚ ELIGES CUÁNDO COMENZA

SMOOTHIES

SON MUY SALUDABLES PARA
MEJORAR LA DIGESTIÓN

SMOOTHIE DE AGUACATE

INGREDIENTES

100 GR DE PIÑA
½ AGUACATE
30GR O 30 HOJAS DE ESPINACAS
FRESCAS
1 CDA DE SEMILLAS DE LINO
200ML DE BEBIDA VEGETAL (A ELECCIÓN)



SMOOTHIE DE CAQUI

INGREDIENTES

2 CAQUIS
2 YOGURES GRIEGOS NATURALES
SIN AZÚCAR
1 CUCHARADA DE ALMENDRAS EN
POLVO
1 CUCHARADA DE CHÍA TRITURADA
CANELA A GUSTO
BEBIDA VEGETAL (A ELECCIÓN)



OPCIONAL SI SE PREFIERE MENOS CREMOSO

PUEDES ELIMINAR TOXINAS EN TODO MOMENTO
TÚ ELIGES CUÁNDO COMENZAR