

Elimina las 4P: (PAN, PATATAS, PASTA, PRODUCTOS LÁCTEOS Y DULCES)

Eliminar:

Azúcar, sacarina, miel, dextrosa, maltodextrina, fructosa, siropes, refrescos, cereales del desayuno refinados, productos de bollería y pastelería, postres, helados, fruta, productos lácteos, incluidos los yogures, alcohol.

Permitido comer:

- Carnes, pescado y huevos.
- Verduras.
- Legumbres.
- Algas (Kombu, Wakame, Dulce, Agar agar...)
- Hongos (Shitake, reishi, champiñón...)
- Frutos secos y semillas de calabaza, sésamo y girasol,
- Cereales: Arroz integral, quínoa, trigo sarraceno, amaranto y mijo.
- Tostadas (crackers) de centeno o de trigo sarraceno, tortas de arroz (en moderación),
- Limón y aguacate.
- Leche de soja, arroz, avena, sésamo y quínoa.
- Tofu y soja texturizada.
- Miso (pasta de soja, hecho a partir de soja, cebada, sal y agua)
- Aceite de oliva (para cocinar y en crudo) aceite de linaza y otras semillas (siempre en crudo).
- Zumos vegetales, (excepto de zanahoria y remolacha)
- Agua embotellada, Infusiones, té verde y especias suaves.
- Edulcorante: Estevia.

MENÚ TIPO

DESAYUNOS (elegir uno):

1.- Muesli con leche vegetal: Mezclar copos de avena, de quínoa, copos de arroz integral, (de los cereales permitidos)

según gusto, semillas de calabaza, sésamo, girasol, amaranto. Todo esto se mezcla con una leche vegetal de: soja, avena, arroz, quínoa, según los gustos de cada uno.

2.- Yogur de soja con cereales. En lugar de añadir leche de soja, se utiliza un yogurt de soja natural (sin frutas ni sabores) con los cereales que nos gusten.

3.- Desayuno salado: Sopa de Miso: un tazón con caldo vegetal y verduras al que se le añade una cucharadita de muji miso.

4.- Arroz integral cocido con gomasio (sésamo tostado y molido con un poquito de sal).

5.- 4 Crackers de centeno o trigo sarraceno con mantequilla clarificada Ghee (ayurveda).

MEDIA MAÑANA:

2 tortas de arroz con infusión.

COMIDA (elegir uno):

1.- Un tazón de caldo vegetal (se le puede añadir miso, una cucharadita).

Verdura o ensalada (según lo permitido)

Carne o pescado.

2.- Taza de caldo vegetal

Una pequeña ensalada de crudos: lechuga, zanahoria, cebolla, brotes de rabanito (o alfalfa, o soja...) aliñado con aceite de oliva y sal.

Legumbres con arroz integral (lentejas, judías blancas...)

MEDIA TARDE:

Yogur de soja natural con semillas de calabaza y girasol e infusión

CENA (elegir uno):

1.- Sopa de miso con tropezones de tofu.

Verdura al vapor.

2.- Pescado a la plancha (o al vapor) y ensalada de crudos.

3.- Verduras al vapor y filete de pollo o pavo.

DIETA DE LAS 4 P



RECETA SOPA DE MISO:

El Miso es una pasta de soja hecho a partir de soja, cebada, sal y agua. La sopa de miso es una sopa de verduras condimentada con Miso. Muchos japoneses la toman para el desayuno. El Miso se adquiere en herbolarios. Por cada taza de sopa hay que echar media cucharadita de café de Miso. Se puede variar la combinación de verduras según la temporada. Se añaden las verduras frescas verdes de hoja en el último momento bien picaditos. Cebolla tierna, puerro, perejil, berros, repollo...

Ingredientes:

- Miso
- Alga wakame o kombu (unos 2 cm por persona)
- Verduras de temporada bien picaditas. También hongos a gusto de cada uno.
- Agua
- Tofu (opcional)

Sopa de Miso paso a paso:

- Remojar el alga durante 5 minutos y luego cortar en pedacitos pequeños.

- Poner el alga en un cazo con agua y hervir.
- Mientras se cuece el alga, cortar las verduras en pedacitos.
- Añadir las verduras al caldo hirviendo y cocer durante 3-4 minutos.
- Añadir el Miso diluido en un poco de caldo de la sopa, y cocinar 3 minutos más, sin dejar que hierva y removiendo todo el tiempo.
- Apagar el fuego, dejar reposar 2 minutos y tomar.

Consejos y trucos para cocinar Sopa de Miso:

Hay que tomar la sopa de Miso en un período de 24 horas después de su preparación, si no pierde muchas propiedades. Es uno de los platos estrellas de la dieta macrobiótica.

Se pueden añadir unos dados de tofu para hacer una sopa más contundente si se va a tomar para comer. Hay que darle un hervor, el mismo tiempo que las verduras. También se pueden añadir hongos secos Shitake, previamente remojados. Se echan en el momento de echar las verduras.

La información de este artículo tiene una función exclusivamente informativa.

Para más información: consultas@vivirensalud.es