

# 7 DÍAS PARA ELEVAR DEFENSAS



- fortalece tu sistema inmunológico -



“

Cuida tu cuerpo. Es el único lugar que tienes para vivir.

Jim Rohn

---

Ante la situación sanitaria que estamos viviendo alrededor del mundo, como Trofologa y chef plant based, lo que puedo comentar al respecto es que, uno de los factores relevantes en estos momentos es cuidar nuestra alimentación.

El consumo de ingredientes naturales, frescos y llenos de vida es la mejor forma de obtener las vitaminas, minerales y nutrientes que nuestro cuerpo necesita para estar en las mejores condiciones ante cualquier enfermedad.

Quiero dejarte un mensaje positivo, piensa en que es una maravillosa oportunidad para que mejores tus hábitos, estarás en casa, sin prisas, tendrás tiempo para poder elegir opciones más saludables para ti y tu familia.

Date la oportunidad de disfrutar nuevos sabores y agregar nuevos ingredientes al menú familiar.

Limpia tu alacena, checa las etiquetas de todos los productos que tienes en ella y poco a poco ve sustituyendo por opciones más saludables.

Aquí estoy para acompañarte en este camino, vamos a comer rico y sano.

Abrazo,

Mir 

---

# T U S I S T E M A I N M U N E

---

El sistema inmunológico es la defensa natural del cuerpo contra las infecciones. Por medio de una serie de pasos, tu cuerpo combate y destruye organismos infecciosos invasores antes de que causen daño.

Cuando su sistema inmunológico está funcionando adecuadamente, te protege de infecciones que te causan enfermedad.

El proceso inmunológico funciona así: un agente infeccioso entra en el cuerpo. Quizá es un virus de la gripe que entra por la nariz. Quizá es una bacteria que entra por la sangre... tu sistema inmunológico está siempre alerta para detectar y atacar al agente infeccioso antes de que cause daño.

Sea cual fuere el agente, el sistema inmunológico lo reconoce como un cuerpo ajeno. Estos cuerpos externos se llaman antígenos. Y los antígenos deben ser eliminados. La primera línea de defensa del cuerpo es un grupo de células llamadas macrófagos. Estas células circulan por la corriente sanguínea y en los tejidos del cuerpo, vigilantes de los antígenos.

Cuando un invasor entra, un macrófago rápidamente lo detecta y lo captura dentro de la célula. Enzimas en el interior del macrófago destruyen al antígeno procesándolo en pedacitos pequeños llamados péptidos antigénicos.

¿No te parece maravillosa la perfección de nuestro organismo?

---

# ¿ C Ó M O R E F O R Z A R L O ?

---

- EVITA LOS PROCESADOS: evita los alimentos empaquetados. Los “alimentos reales” están cargados de vitaminas, minerales y polifenoles, los cuales son poderosos antioxidantes y aumentan las defensas.
- Además los alimentos PROCESADOS generan inflamación de los intestinos. El 70% de tu sistema inmune se encuentra en tu intestino. Por lo que un intestino SANO es un sistema inmunológico fuerte. .
- Evita el alcohol, mucho alcohol interfiere con la absorción y utilización del grupo de vitaminas B, también puede alterar nuestra microbiota intestinal afectando la producción de ciertos neurotransmisores.
- Evita el tabaco, está demostrado que altera el funcionamiento de las células inmunológicas.
- VITAMINA C: propiedades antivirales y antioxidantes , promueve la síntesis de colágeno (barrera de la piel), estimula la función de leucocitos (defensores), reduce la intensidad de los síntomas . Fuentes: frutas cítricas, kiwi, pimentón, brócoli, sandía, mango, piña. .
- VITAMINA A: regula la respuesta inmune (ayudando a combatir infecciones por virus, bacterianas y parasitarias) y mantiene la integridad de la superficie de las mucosas (barreras naturales contra infecciones). Fuentes: zanahoria, camote naranja, brócoli, melón, mango.
- VITAMINA E: antioxidante. Ayuda a combatir agentes infecciosos. Fuente: frutos secos como nueces, almendras, aceites de oliva, semillas como: girasol o linaza..
- ☀ VITAMINA D: inmuno-moduladora. Fuente: exposición solar o suplemento.
- ZINC: en directa relación con el número de células inmunes de nuestro organismo. Fuentes: legumbres, cereales integrales.

# RECETARIO



# lista del super

---

3 chayotes	frijoles
2 chiles serranos (opcional)	garbanzos
raíz de jengibre	quinoa
piña	1 lt de agua de coco natural
2 mangos maduros	chia
manejo de cilantro	crema de almendra
papaya	crema de cacahuete
2 naranjas dulces	cacao en polvo
1 toronja	cacao nibs
1/2 kg de limón	leche de coco
1 guayaba	leche de almendras
aguacate (puedes hasta una pieza al día, tu decides)	tortilla de maíz, quinoa, nopal (opcional)
3 manzanas	tahini (pasta de ajonjoli)
2 pepinos	dátiles
pimiento rojo	aceite de oliva
2 cebollas moradas	aceite de aguacate
1 cabeza de ajo	vinagre de manzana con madre
lechuga romana	semilla de girasol
manejo de espinaca	semilla de calabaza
col morada	almendras
hojas de menta	nueces
4 zanahoria	ajonjolí
1 coliflor	pimienta negra
apio	sal de mar o del himalaya
3 tzs de espárragos	comino molido
mix de frutos rojos (pueden ser congelados)	canela molida
brocoli	cúrcuma
2 nopales	sazonador vegetal
2 tzs de champiñones	paprika
epazote	ajo en polvo
calabaza	cebolla en polvo
elotitos (pueden ser congelados)	corazones de hemp
chícharos (pueden ser congelados)	extracto de vainilla
	avena en hojuelas
	linaza molida
	miel de abeja natural
	mostaza djon
	pasitas
	aminos o salsa de soya reducida en sodio

---

Faltan los ingredientes de las bebidas y los extras, elige la que gustes.

# día 1

---

## TÓNICO INMUNE

---

Pedazo de jengibre pelado (una falange), 3 limones desinfectados, 1 cda de miel natural.

Parte los limones en 4, coloca todos los ingredientes en una licuadora y agrega chorrito de agua, Licúa, cuela y bebe.

---

## DESAYUNO

---

### ***Smoothie Killing***

1 taza de piña  
pedacito de jengibre  
puño de espinaca  
1 vaso de agua de coco natural  
puñito de cilantro  
1 cda de chía  
1 naranja en gajos  
Jugo de 1 limon

Licúa todos los ingredientes y bebe

---

## SNACK

---

### **Apple Sandwich**

1 manzana  
2 cdas de mantequilla de almendras, 1 cdita de cacao en polvo.

1. Corta la parte superior e inferior de cada manzana y deséchala. Luego corta la manzana entera por la mitad entonces te quedan dos pedazos. Ahora corta cada mitad por la mitad para hacer 8 rodajas. Quita el centro de cada rodaja.

2. Mezcla la mantequilla con el cacao, Unta 1 cucharada de mantequilla de almendras en una manzana redonda. Establecer otra rodaja en la parte superior. Si necesitas endulzar agrega un poquito de miel.

# día 1

---

## COMIDA

---

### **Bowl fortalecete**

3/4 taza de quinoa cocida  
3/4 taza de garbanzos cocidos  
puño de lechuga romana  
3/4 de pepino picado  
3/4 pimiento rojo picado  
1/3 taza de cebolla morada, finamente picada  
1/3 taza de hummus  
1 cucharada de aceite de oliva virgen  
1 cucharada de vinagre de manzana con madre  
pizca de sal marina y pimienta

- 1. Coloca en un bowl una cama de la lechuga romana picada. Cubre con quinoa, garbanzos, pepino, pimiento rojo, cebolla roja, hummus*
- 3. Agrega el aceite de oliva, el vinagre de manzana y la sal marina a un frasco. Sella y agita bien para combinar.*
- 4. Rocía el aderezo sobre la parte superior del bowl.*

### **Hummus tradicional (porción para toda la semana)**

1 1/2 tz de garbanzos cocidos  
1 diente de ajo  
2 cucharadas de tahini  
1 limón, su jugo  
1/2 cucharadita de sal  
1/2 cucharadita de comino molido  
1/4 cucharadita de paprika  
4 cdas de aceite de oliva virgen extra.

Coloca todos los ingredientes en el procesador de alimentos, tritura hasta que tenga una consistencia de puré.

---

## SNACK

### lu-mie-vie-dom

---

#### **Mix inmune**

En un tazón mezcla todos los ingredientes,

- 3/4 taza de col morado, en rodajas finas
- 1/2 zanahoria, rallada
- puñito de cilantro, picado
- 1 cda de ajonjolí
- jugo de 1 limón
- pizca de sal

---

## CENA

---

#### ***Crema de espárragos y apio***

- 2 cucharadas de aceite de aguacate
- 1 cebolla morada (picada)
- 6 tallos de apio (picado)
- 3 Ajos (dientes, picados)
- 4 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal marina
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 3 tazas de espárragos
- 1/2 taza de semillas de hemp
- 4 tazas de espinacas

- 1. Calienta el aceite de en una olla grande a fuego medio. Agrega la cebolla y el apio.*
- 2. Saltea durante 5 minutos o hasta que las verduras se ablanden ligeramente. Agrega ajo picado y saltea por otro minuto.*
- 3. Agrega agua, sal marina y pimienta negra a la olla para hacer un caldo. Tapa y lleva a ebullición luego reduce a fuego lento. Retira la tapa y coloca los espárragos en la parte superior. Cubre y deja vapor por 5 minutos o hasta que esten verde brillante.*
- 4. Agrega las semillas de hemp y espinacas a tu licuadora. Agrega la sopa encima y haz puré.*
- 5. Sirve la cantidad que desees. ¡Disfruta!*

# día 2

---

## TÓNICO INMUNE

---

Pedazo de jengibre pelado (una falange), 3 limones desinfectados, 1 cda de miel natural.

Parte los limones en 4, coloca todos los ingredientes en una licuadora y agrega chorrito de agua, Licúa, cuela y bebe.

---

## DESAYUNO

---

### ***Smoothie Equilibrio vital***

1 taza de mezcla de frutos rojos congelados  
puño de espinaca  
1 cda chía  
1 pedacito de brócoli  
Jugo de 1 naranjas  
1/2 tz de agua  
1 cda de extracto vainilla  
1 cdita de miel (opcional)

*Licúa todos los ingredientes y bebe*

---

## SNACK

---

### **Boost Bites**

1 taza de hojuelas de avena  
1/2 taza de semillas de linaza molidas  
3 cucharadas de cacao en polvo  
pizca de sal marina  
1/2 taza de mantequilla de cacahuete  
1/4 taza de miel (puedes agregar un poco más si lo necesitas)

En tu procesador coloca todos los ingredientes, procesa un poco sólo para que los ingredientes se mezclen bien. Con tus manos has bolitas pequeñas, mantenlas en refrigeración.

# día 2

---

## COMIDA

---

### Otra versión de huaraches

2 nopales  
1/4 cebolla fileteada  
1 diente de ajo finamente picado  
1 tz de champiñón en rebanados  
2 cucharadas de epazote picado  
1/2 taza frijoles refritos  
2 cdas. de aceite  
Sal al gusto  
Pimienta al gusto

*Calienta el aceite, acitróna la cebolla y el ajo. Agrega los champiñones, cocina hasta que se doren, agrega el epazote. Sazona con sal y pimienta al gusto y cocina por 5 minutos.*

*Asa los nopales hasta que se suavicen y salpimiéntalos. Unta los frijoles en los nopales. Coloca los champiñones encima y acompaña con salsa.*

---

## SNACK

### ma - jue - sab

---

Mix defensas

1 chayote cocido  
puñito de cilantro  
1/8 cebolla morada  
1 chile verde (opcional)  
3/4 de taza de jugo de limon  
1 cda de ajonjolí  
pizca de sal

En un tazón mezcla todos los ingredientes,

# día 2

---

## CENA

---

### **Crema de espárragos y apio**

2 cucharadas de aceite de aguacate  
1 cebolla morada (picada)  
6 tallos de apio (picado)  
3 Ajos (dientes, picados)  
4 tazas de agua  
1 cucharadita de sal marina  
1/2 cucharadita de pimienta negra  
3 tazas de espárragos  
1/2 taza de semillas de hemp  
4 tazas de espinacas

- 1. Calienta el aceite de en una olla grande a fuego medio. Agrega la cebolla y el apio.*
- 2. Saltea durante 5 minutos o hasta que las verduras se ablanden ligeramente. Agrega ajo picado y saltea por otro minuto.*
- 3. Agrega agua, sal marina y pimienta negra a la olla para hacer un caldo. Tapa y lleva a ebullición luego reduce a fuego lento. Retira la tapa y coloca los espárragos en la parte superior. Cubre y deja que se cocinen por 5 minutos o hasta que cambien de color a un verde brillante.*
- 4. Agrega las semillas de hemp y espinacas a tu licuadora. Agrega la sopa encima y haz puré.*
- 5. Sirve la cantidad que desees. ¡Disfruta!*

# día 3

---

## TÓNICO INMUNE

---

Pedazo de jengibre pelado (una falange), 3 limones desinfectados, 1 cda de miel natural.

Parte los limones en 4, coloca todos los ingredientes en una licuadora y agrega chorrito de agua, Licúa, cuela y bebe.

---

## DESAYUNO

---

### **Smoothie Healing**

1/4 pepino  
1 vara de apio  
1 tz de agua de coco natural  
pedacito de jengibre  
jugo de medio limón  
1 tz de piña

*Licúa todos los ingredientes y bebe*

---

## SNACK

---

### **Paletitas heladas**

2 mangos bien maduros  
2 puños de espinaca  
1/4 tz de leche de coco

1. Coloca los ingredientes en la licuadora, agrega la mezcla en los moldes para paleta, congela.

# día 3

---

## COMIDA

---

### **Peanut Butter Chickpeas**

1 ajo, picado  
1/2 cebolla morada, en rebanadas delgadas  
pedacito de jengibre, en láminas delgadas o rallado  
1/2 cucharadita de comino  
1/2 cucharadita de canela  
1/2 cucharaditas de cúrcuma  
2 cucharadas de agua  
2 cucharadas de mantequilla de cacahuete  
1 taza de caldo de vegetal (puedes hacerlo agregando al agua sazón vegetal)  
1/2 taza de leche de almendras sin azúcar  
1/2 cucharadita de sal marina  
1/2 pimienta roja en cuadritos  
1 calabaza, en rodajas  
1 zanahoria, rallada  
1 taza de garbanzos cocidos  
1/2 limón, jugo para servir  
2 cucharadas de cilantro picado para servir

1. *Calienta una cacerola grande a fuego medio-bajo y agrega 1 cda de aceite de aguacate. Agrega el ajo y jengibre, cocina durante 2-3 minutos, revolviendo con frecuencia.*
2. *Agrega las especias y cocina por 1 minuto, hasta que estén fragantes. Agrega el agua, luego agrega la mantequilla de cacahuete.*
3. *Agrega el caldo de verduras y la leche de almendras. Revuelva hasta que todo esté suavemente combinado. Agrega la sal.*
4. *Agrega la pimienta, calabaza, las zanahorias y los garbanzos. Revuelve bien para mezclar. Cocina a fuego lento sin tapar por 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.*
5. *Agrega jugo de limón y el cilantro al servir*

---

## **SNACK** **lu-mie-vie-dom**

---

### **Mix inmune**

- 3/4 taza de col morado, en rodajas finas  
- 1/2 zanahoria, rallada  
- puñito de cilantro, picado  
- 1 cda de ajonjolí  
- jugo de 1 limón  
- pizca de sal

En un tazón mezcla todos los ingredientes,

# día 3

---

## CENA

---

### **Crema de espárragos y apio**

2 cucharadas de aceite de aguacate  
1 cebolla morada (picada)  
6 tallos de apio (picado)  
3 Ajos (dientes, picados)  
4 tazas de agua  
1 cucharadita de sal marina  
1/2 cucharadita de pimienta negra  
3 tazas de espárragos  
1/2 taza de semillas de hemp  
4 tazas de espinacas

- 1. Calienta el aceite de en una olla grande a fuego medio. Agrega la cebolla y el apio.*
- 2. Saltea durante 5 minutos o hasta que las verduras se ablanden ligeramente. Agrega ajo picado y saltea por otro minuto.*
- 3. Agrega agua, sal marina y pimienta negra a la olla para hacer un caldo. Tapa y lleva a ebullición luego reduce a fuego lento. Retira la tapa y coloca los espárragos en la parte superior. Cubre y deja que se cocinen por 5 minutos o hasta que cambien de color a un verde brillante.*
- 4. Agrega las semillas de hemp y espinacas a tu licuadora. Agrega la sopa encima y haz puré.*
- 5. Sirve la cantidad que desees. ¡Disfruta!*

# día 4

---

## TÓNICO INMUNE

---

Pedazo de jengibre pelado (una falange), 3 limones desinfectados, 1 cda de miel natural.

Parte los limones en 4, coloca todos los ingredientes en una licuadora y agrega chorrito de agua, Lícua, cuela y bebe.

---

## DESAYUNO

---

### ***Smoothie Digestive***

1 vaso de agua  
1 varita de apio  
1 cda de jugo de limón  
1/4 cdita curcuma  
1 taza de papaya  
1 cucharada de linaza  
pedacito jengibre rallado  
1 cda de miel (opcional)

---

## SNACK

---

### **Dátiles rellenos (porción para 2 personas)**

6 dátiles medjool, sin hueso  
1 cucharadita de mantequilla de cacahuete  
cacao nibs  
pizca de sal

:

1. rellena los dátiles con mantequilla de cacahuete, agrega cacao nibs y pizca de sal

# día 4

---

## COMIDA

---

Arroz frito"

1/2 cabeza de coliflor  
1/2 tz de quinoa cocida  
1 cucharada de aceite de aguacate  
2 dientes de ajo picados finamente  
1 pedazo mediano de jengibre rallado  
1 pimiento rojo partido en rebanadas  
¾ de taza de zanahoria rallada  
¾ de taza de elote en grano (puede ser del congelado)  
¾ de taza de chícharo congelado  
2 cucharadas de aminos o salsa de soya reducida en sodio  
1 cucharada de aceite de ajonjolí (opcional)  
1 cucharadita de sal de mar (primero checa el sabor)

Para servir: Cilantro picado ¼ de taza de ajonjolí tostado

- 1. Parte la coliflor en pedazos chicos y ponla en el procesador de alimentos. Dale pulsar varias veces hasta que quede del tamaño de granos de arroz. Cuando esté toda molida deja a un lado.*
- 2. En un sartén grande a fuego medio, pon la cucharada de aceite, agrega el ajo y el jengibre. Cuando empieza a oler pon la coliflor y mezcla muy bien, déjalo por cinco minutos o hasta que la coliflor se empiece a hacer tantito transparente.*
- 3. Agrega el resto de la verdura y quinoa, mueve continuamente para que no se pegue. Debe de quedar suelto todo. Agrega la salsa de soya y el aceite de ajonjolí, mezcla bien y sirve.*
- 4. Para servir cilantro picado y semillas de ajonjolí.*

---

## SNACK

ma - jue - sab

---

1 chayote cocido  
puñito de cilantro  
1/8 cebolla morada  
1 chile verde (opcional)  
3/4 de taza de jugo de limon

En un tazón mezcla todos los ingredientes,

# día 4

---

## CENA

---

### **Crema de espárragos y apio**

2 cucharadas de aceite de aguacate  
1 cebolla morada (picada)  
6 tallos de apio (picado)  
3 Ajos (dientes, picados)  
4 tazas de agua  
1 cucharadita de sal marina  
1/2 cucharadita de pimienta negra  
3 tazas de espárragos  
1/2 taza de semillas de hemp  
4 tazas de espinacas

- 1. Calienta el aceite de en una olla grande a fuego medio. Agrega la cebolla y el apio.*
- 2. Saltea durante 5 minutos o hasta que las verduras se ablanden ligeramente. Agrega ajo picado y saltea por otro minuto.*
- 3. Agrega agua, sal marina y pimienta negra a la olla para hacer un caldo. Tapa y lleva a ebullición luego reduce a fuego lento. Retira la tapa y coloca los espárragos en la parte superior. Cubre y deja que se cocinen por 5 minutos o hasta que cambien de color a un verde brillante.*
- 4. Agrega las semillas de hemp y espinacas a tu licuadora. Agrega la sopa encima y haz puré.*
- 5. Sirve la cantidad que desees. ¡Disfruta!*

# día 5

---

## TÓNICO INMUNE

---

Pedazo de jengibre pelado (una falange), 3 limones desinfectados, 1 cda de miel natural.

Parte los limones en 4, coloca todos los ingredientes en una licuadora y agrega chorrito de agua, Licua, cuela y bebe.

---

## DESAYUNO

---

### **Smoothie**

2 zanahorias  
1 taza de agua de coco  
jugo de 1 naranja  
1 cda de semilla de girasol  
puño de lechuga

Licua todos los ingredientes.

---

## SNACK

---

### **Berry & Nut Bowl**

1/2 taza de fresas  
1/2 taza de moras  
1 cucharada de nueces en mitades  
1 cucharada de almendras  
1 cucharada de semillas de calabaza

1. Agrega fresas y moras a un tazón. Cubre con las nueces y semillas.

# día 5

---

## COMIDA

---

### Tacos de coliflor

1 cabeza de coliflor, en floretes  
1/2 taza de almendras  
1 o 2 cdas de aminos o salsa de soya reducida en sodio (prueba primero con una)  
1 ajo picado  
1/4 cebolla

Para servir: tortillas de maíz, pico de gallo (jitomate, cebolla, jalapeño con jugo de limón y pizca de sal), rodajas de aguacate.

- 1. Coloca los floretes de coliflor, almendras, cebolla, en el procesador, pulsa hasta que quede como si fuera carne molida.*
- 2. Coloca la mezcla en un bowl, agrega el ajo y los aminos o soya, mezcla bien.*
- 3. En un sartén coloca una cdita de aceite de aguacate, agrega la mezcla, cocina hasta que la coliflor se suavice.*
- 4. Arma tus tacos y disfruta.*

---

## SNACK

### lu-mie-vie-dom

---

- 3/4 taza de col morado, en rodajas finas  
- 1/2 zanahoria, rallada  
- puñito de cilantro, picado  
- 1 cda de ajonjolí  
- jugo de 1 limón  
- pizca de sal

En un tazón mezcla todos los ingredientes,

# día 5

---

## CENA

---

### **Crema de espárragos y apio**

2 cucharadas de aceite de aguacate  
1 cebolla morada (picada)  
6 tallos de apio (picado)  
3 Ajos (dientes, picados)  
4 tazas de agua  
1 cucharadita de sal marina  
1/2 cucharadita de pimienta negra  
3 tazas de espárragos  
1/2 taza de semillas de hemp  
4 tazas de espinacas

- 1. Calienta el aceite de en una olla grande a fuego medio. Agrega la cebolla y el apio.*
- 2. Saltea durante 5 minutos o hasta que las verduras se ablanden ligeramente. Agrega ajo picado y saltea por otro minuto.*
- 3. Agrega agua, sal marina y pimienta negra a la olla para hacer un caldo. Tapa y lleva a ebullición luego reduce a fuego lento. Retira la tapa y coloca los espárragos en la parte superior. Cubre y deja que se cocinen por 5 minutos o hasta que cambien de color a un verde brillante.*
- 4. Agrega las semillas de hemp y espinacas a tu licuadora. Agrega la sopa encima y haz puré.*
- 5. Sirve la cantidad que desees. ¡Disfruta!*

# día 6

---

## TÓNICO INMUNE

---

Pedazo de jengibre pelado (una falange), 3 limones desinfectados, 1 cda de miel natural.

Parte los limones en 4, coloca todos los ingredientes en una licuadora y agrega chorrito de agua, Licúa, cuela y bebe.

---

## DESAYUNO

---

### ***Smoothie Killing***

1 taza de leche de almendras

1 taza de piña en trozos

pedacito de jengibre pelado (lo que aguantes, recuerda que pica)

1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo

Licúa todos los ingredientes y bebe

---

## SNACK

---

1 zanahoria rallada

1 manzana picada

1/2 naranjas pelada y picada

1/4 taza de almendras rebanadas

1 cda de pasitas

*Mezcla todos los ingredientes*

# día 6

---

## COMIDA

---

### Ceviche de garbanzo

1 taza de garbanzos cocidos  
1/4 cebolla morada en cuadritos  
1 pepino finamente picado  
1/2 tz de jitomate en cuadritos  
1/4 pimienta roja finamente cortado en cubitos  
1 jalapeño (opcional)  
cilantro picado, al gusto  
1/2 aguacate cortado en cubitos

Para el aderezo: jugo de un limón, 1 cucharadita de miel, 1 cucharadita de aceite de oliva (opcional), 1/2 cucharadita de comino, 1/4 cucharadita de orégano, pizca de sal marina, 1/4 cucharadita de pimienta negra.

Puedes hacerlo tacos o acompañarlo con tortillas

- 1. Coloca los garbanzos en un tazón grande para mezclar, agrega pepinos, jitomates, cebolla y pimienta*
- 2. Bate los ingredientes del aderezo, ajusta los condimentos si es necesario. Agregalo a los garbanzos*
- 3. Al servir agrega aguacate picado y cilantro*

---

## SNACK

### ma - jue - sab

---

1 chayote cocido  
puñito de cilantro  
1/8 cebolla morada  
1 chile verde (opcional)  
3/4 de taza de jugo de limon

En un tazón mezcla todos los ingredientes,

# día 6

---

## CENA

---

### **Crema de espárragos y apio**

2 cucharadas de aceite de aguacate  
1 cebolla morada (picada)  
6 tallos de apio (picado)  
3 Ajos (dientes, picados)  
4 tazas de agua  
1 cucharadita de sal marina  
1/2 cucharadita de pimienta negra  
3 tazas de espárragos  
1/2 taza de semillas de hemp  
4 tazas de espinacas

- 1. Calienta el aceite de en una olla grande a fuego medio. Agrega la cebolla y el apio.*
- 2. Saltea durante 5 minutos o hasta que las verduras se ablanden ligeramente. Agrega ajo picado y saltea por otro minuto.*
- 3. Agrega agua, sal marina y pimienta negra a la olla para hacer un caldo. Tapa y lleva a ebullición luego reduce a fuego lento. Retira la tapa y coloca los espárragos en la parte superior. Cubre y deja que se cocinen por 5 minutos o hasta que cambien de color a un verde brillante.*
- 4. Agrega las semillas de hemp y espinacas a tu licuadora. Agrega la sopa encima y haz puré.*
- 5. Sirve la cantidad que desees. ¡Disfruta!*

# día 7

---

## TÓNICO INMUNE

---

Pedazo de jengibre pelado (una falange), 3 limones desinfectados, 1 cda de miel natural.

Parte los limones en 4, coloca todos los ingredientes en una licuadora y agrega chorrito de agua, Lícua, cuela y bebe.

---

## DESAYUNO

---

### Smoothie Mix de vitamina C

medio pepino  
puño de espinacas  
1 tz de fresas  
1 guayaba  
1 cdita de chia  
1 tz de agua de coco

---

## SNACK

---

Repite el snack que más te haya gustado.

# día 7

---

## COMIDA

---

### Hamburguesas

1 tz de garbanzos cocidos  
1/4 cebolla  
1 ajo  
4 champiñones  
2 cdas de harina de garbanzo (puedes cambiarla por avena)  
Extra de harina para "empanizar"  
pizca de cilantro  
paprika  
orégano  
pimienta negra  
sal de mar  
aceite de aguacate

1. *Pica el ajo, cebolla y champiñones*
2. *En un sartén a fuego bajo coloca los vegetales con un poquito de aceite de aguacate.*
3. *Pica el cilantro e incorporarlo al sartén. Apaga el fuego y reserva.*
4. *Coloca los garbanzos en el procesador junto con pizca de paprika, orégano, sal y pimienta, Tritura hasta que quede super machacado, agrega las verduras, mezcla. Agrega la harina. Mezcla.*
5. *En un plato agrega la harina para empanizar, toma una porción de la mezcla y dale forma de hamburguesa. Colócala encima del empanizado.*
6. *Repite el proceso hasta acabar con la masa, te saldrán alrededor de 2 o 3 hamburguesas.*
7. *Puedes meterlas en el refri por unos 15 mins para que los ingredientes tengan más textura y sea más fácil manipularlas.*
8. *En un sartén coloca un poco de aceite, coloca una hamburguesa y saltearla por ambos lados.*
9. *Acompaña con una ensalada.*

---

## SNACK

### lu-mie-vie-dom

---

- 3/4 taza de col morado, en rodajas finas  
- 1/2 zanahoria, rallada  
- puñito de cilantro, picado  
- 1 cda de ajonjolí  
- jugo de 1 limón  
- pizca de sal

En un tazón mezcla todos los ingredientes,

# día 7

---

## CENA

---

### **Crema de espárragos y apio**

2 cucharadas de aceite de aguacate  
1 cebolla morada (picada)  
6 tallos de apio (picado)  
3 Ajos (dientes, picados)  
4 tazas de agua  
1 cucharadita de sal marina  
1/2 cucharadita de pimienta negra  
3 tazas de espárragos  
1/2 taza de semillas de hemp  
4 tazas de espinacas

- 1. Calienta el aceite de en una olla grande a fuego medio. Agrega la cebolla y el apio.*
- 2. Saltea durante 5 minutos o hasta que las verduras se ablanden ligeramente. Agrega ajo picado y saltea por otro minuto.*
- 3. Agrega agua, sal marina y pimienta negra a la olla para hacer un caldo. Tapa y lleva a ebullición luego reduce a fuego lento. Retira la tapa y coloca los espárragos en la parte superior. Cubre y deja que se cocinen por 5 minutos o hasta que cambien de color a un verde brillante.*
- 4. Agrega las semillas de hemp y espinacas a tu licuadora. Agrega la sopa encima y haz puré.*
- 5. Sirve la cantidad que desees. ¡Disfruta!*

# bebidas

---

**puedes tomar la cantidad que desees**

---

## **Limonada de cúrcuma**

1 vaso de 300ml  
jugo de 1/2 o 1 limón exprimido al momento  
1 cdita de cúrcuma en polvo  
1 cdita de jengibre rallado  
1/3 cdita de pimienta negra (permite la absorción de la cúrcuma)  
1 cdita de miel para endulzar (opcional - yo lo tomo amargo)  
completar el vaso con agua a temperatura ambiente. Mezcla todos los ingredientes.

## **Agua de Sandía**

1 sandía  
jugo de 2 limones  
10 hojas de albahaca o menta  
2 tzs de agua

1. Licuar la sandia con el agua
2. Coloca la mezcla en una jarra, y agrega las hojas de albahaca y el jugo de limón.
3. Refrigerera o deja reposar por al menos 30 mins

## **Té de jengibre y canela**

1 pedazo de jengibre (como 2 falanges)  
1 raja de canela  
4 tzs de agua

1. En una olla coloca todos los ingredientes, deja que hierva, apaga el fuego y disfruta toda la semana.

# unos extras ...

---

## **Avena básica (2 porciones)**

1 tz de leche vegetal  
1/2 tz de agua  
1 tz de hojuelas de avena  
1 plátano  
1 cdita de cacao (si la quieres chocolatosa)  
2 cdas de almendras fileteadas  
coco rallado (opcional)

En una olla pequeña coloca la leche, agua a fuego bajo, el cacao y las almendras, Mezcla bien.

Agrega las hojuelas de avena, mezcla y deja que cocine, lo sabrás porque empieza a espesar.

Una vez que este espesa, apaga. Coloca en un bowl y decora con el plátano y coco rallado.

## **Sweet bowl**

Puño de espinaca  
1 tz de mango congelado  
1 plátano maduro  
1 tz de agua de coco

Todo a la licuadora, encima decora con semillas de tu elección.

## **Tostadas de "pollo" con espinacas**

1 tz de setas  
2 tz de espinacas  
1 ajo, picado  
1 cdita de comino  
1 cdita de paprika  
1 cdita de orégano  
puñito de cilantro  
pizca de sal  
1 tz de frijoles negros, cocidos y machacados

Para servir: col morada, rábanos, salsa, aguacate y tostadas horneadas

1. En un sartén a fuego medio saltea las setas, la espinaca y ajo, Hasta que la espinaca reduzca su tamaño.
2. Agrega las especias y mezcla bien.
3. Unta frijoles en la tostada, encima las setas con espinacas, decora con col picada, rábanos en rebanadas, aguacate en cuadritos y la salsa de tu elección.

# unos extras ...

---

## Spaguetti verde

1 paquete del spaghetti (te sugiero de una harina que no sea trigo)  
2 dientes de ajo picados  
2 aguacates  
½ taza de cilantro fresco picado  
1 cucharada de aceite de aguacate  
Sal al gusto

Puedes agregar jitomates cherry para darle un toque dulce y delicioso que añadirá colorido y contraste a tu plato.

## Brownies fast track

1 cucharada de linaza molida + 3 cucharadas de agua  
1/2 taza de mantequilla de almendras  
1 plátano maduro mediano  
1/4 taza maple  
1/4 taza de cacao en polvo  
1 cucharada de maicena  
1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio  
2 cucharaditas de extracto de vainilla

1. Agrega la linaza molida y agua a un tazón pequeño y déjalo reposar hasta que espese, aproximadamente 5 minutos.
2. Precalienta tu horno a 350 ° F (180 ° C) y prepara un molde para hornear de 8 x 8 (20 x 20 cm) forrándolo con una hoja de papel pergamino, dejando unas pocas pulgadas de saliente en los lados para permitir una fácil extracción . Dejar de lado.
3. Agrega todos los ingredientes, a una licuadora de alta velocidad o procesador de alimentos en el orden indicado y procesa a temperatura alta hasta que la masa se suavice.
4. Vierte la masa en la bandeja para hornear preparada, usando una espátula para distribuirla de manera uniforme. Hornea durante 25-30 minutos, hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio.
5. Retira los brownies del horno y déjalos enfriar durante unos 15 minutos antes de transferirlos a una rejilla para que se enfríen por completo.
6. Guarda los brownies en un recipiente hermético a temperatura ambiente por hasta 5 días.

# Felicidades!

## Lo lograste

¿Cómo te sientes?, Lista para seguir? Estos 7 son solo el comienzo de un estilo de vida más saludable.

Aquí hay otras opciones para continuar ...



Todo lo que necesitas saber para iniciar una alimentación basada en plantas.

[Saber más ...](#)



Sé lo difícil que puede ser involucrar a la familia en un estilo de vida saludable, o lo cansado de hacer varias comidas porque en casa no comen todos lo mismo.

[Saber más ...](#)