

NICOLE PISANI & KATE ADAMS

SOPAS DETOX

Recetas caseras
para limpiar tu cuerpo



Grijalbo

NICOLE PISANI & KATE ADAMS

SOPAS DETOX

Recetas caseras
para limpiar tu cuerpo

Grijalbo

SÍGUENOS EN
megustaleer



@Ebooks



@megustaleer



@megustaleer

| Penguin
Random House |
Grupo Editorial |

Aunque hemos puesto todo nuestro empeño para que la información de este libro sea correcta, no debe sustituir el consejo médico. Si estás preocupado por cualquier aspecto de tu salud, habla con tu médico de cabecera. Las personas bajo supervisión médica no deben dejar de tomar su medicación sin consultarlo con su profesional de la salud.

CAPÍTULO 1 INTRODUCCIÓN



Vamos a ser sinceros: aunque nos gustaría ser de aquellas personas que tratan a su cuerpo como a un templo durante los 365 días del año, la verdad es que de vez en cuando debemos compensar los inevitables excesos con unos pocos días de buena conducta. Los signos son inequívocos cuando los pantalones nos oprimen, nos parece que siempre tenemos apetito y se nos cae la baba ante cada torta o pastel que vemos.

Nuestro cuerpo se acostumbra a comer y a esperar más comida con bastante rapidez —que lo contrario necesite más tiempo nos parece una de las pequeñas pero crueles ironías de la vida. Pero si conseguimos reunir toda nuestra fuerza de voluntad y llenar la despensa de deliciosos ingredientes para preparar recetas sanas, rápidas y fáciles que en realidad nos gusta comer, nos estamos ofreciendo la mejor oportunidad para iniciar un camino totalmente nuevo.

Durante los últimos cinco años, trabajando duro para mantener el peso que había perdido, Kate ha descubierto que es mucho más fácil si en lugar de preocuparse por todo lo que no puede comer se concentra en lo que sí puede comer. No creemos que las privaciones extremas funcionen; creemos que lo que funciona es lo que alimenta, por lo que descubrirás sopas apetitosas, saludables y deliciosas que esperamos que se conviertan en tus platos favoritos. Para nosotras, la comida siempre es una aventura y también debe ser una fuente de placer.

Mímate con *Sopas detox* para restablecer tu equilibrio, tanto interior como exterior. Come bien, siéntete bien, y disfruta de:

■ Perder peso

■ Despertarte con energía

■ Sentirte menos hinchado

■ Dormir mejor por la noche

■ Tener menos estrés

■ Sentirte lúcido

■ Volver a sentirte a gusto con tu cuerpo

Nuestra filosofía es muy simple: comer una amplia variedad de alimentos naturales, saludables y de temporada y cocinarlo todo personalmente. Comer y vivir de este modo incluso da la sensación de ser permisivo y darse un capricho, porque reservamos un tiempo para comprar ingredientes interesantes, planificar las recetas y disfrutar de cada bocado. Así somos más conscientes de nuestras papilas gustativas y de cómo nos sentimos. Intentamos al máximo pensar antes de comer, ser más activos y también alejar el estrés y el exceso de complicaciones de nuestra vida.

No se consigue todo de la noche a la mañana. Lo mejor es proponerse un cambio pequeño, realista, y usarlo como catalizador para otros tipos de ajustes y mejoras. Nos engañamos pensando que hay personas perfectas en todos los sentidos, que nunca comen chocolate y hacen meditación y yoga cada mañana antes de que el resto de los mortales nos despertemos y pongamos la cafetera al fuego. La perfección está muy sobrevalorada, porque en realidad es imposible, y además, vivir así sería bastante aburrido. Todos somos imperfectos, pero maravillosos.

A veces nos tienta pensar que debemos revisar completamente nuestro estilo de vida para convertirnos en el «nuevo yo», y dejar a un lado todas las cosas positivas que ya hacemos en nuestra vida. Nosotras creemos firmemente que un cambio puede dar lugar a otro, y que podemos sentirnos bien en todo ese recorrido. Incluso cuando se trata de comer un poco menos o un poco más saludable, debemos acostumbrarnos a lo diferente que se siente nuestro cuerpo cuando, en lugar de consumir comida siempre que nos apetece, tomamos decisiones conscientes sobre lo que ingerimos. Según un sabio proverbio budista, en lugar de pensar que las pequeñas buenas acciones no marcan la diferencia hay que imaginar una jarra que se llena «gota a gota».

Por lo tanto, hemos diseñado este plan detox a base de sopas de tal modo que puedes empezar con una detoxificación de 2 días durante un fin de semana o, si deseas comprometerte durante más tiempo, tenemos una variedad de 5 y 7 días. Deseamos que estas recetas te ofrezcan inspiración y guía y sean un catalizador para enamorarte de tu lado sano, ese al que incluso le puede gustar la col kale y el tofu (¡te lo prometemos!).

1. REDUCIR

Detoxificación de 2 días óptima para resolver cualquier exceso de retención de agua y darle un descanso a tu cuerpo.

2. REEQUILIBRAR

Detoxificación de 7 días para bajar de peso.

3. RESTAURAR

Detoxificación de 7 días para restaurar y mejorar la digestión.

4. RENOVAR

Detoxificación de 5 días energizante y rica en nutrientes.

CAPÍTULO 2

¿POR QUÉ ELIMINAR LAS TOXINAS DE NUESTRO CUERPO?



En nuestra opinión, eliminar toxinas es simplemente un modo de recuperar el equilibrio. ¿Conoces esa sensación después de haber hecho excesos durante demasiado tiempo, o cuando te gustaría poder levantarte por la mañana sin parecer un simple autómatas, y, en general, sentirte con más energía? Hay momentos en que sabemos que nuestro sistema digestivo tiene dificultades, nos sentimos hinchados o lentos, o tenemos intolerancia a determinados alimentos de los que disfrutamos sin problemas cuando estamos de vacaciones o nos encontramos en forma.

Cuando estamos dispuestos a escucharlo, nuestro cuerpo nos da todas las señales que necesitamos para saber que lo mejor sería comer y vivir de un modo sencillo unos cuantos días. El ritmo del mundo actual es muy rápido, y no siempre es fácil reducir la velocidad; muchos funcionamos continuamente sin tregua, con algunas vacaciones de vez en cuando simplemente para recargar nuestras reservas. Tomarse el tiempo necesario para restaurar, reponer y cuidar del propio cuerpo parece un lujo fuera de nuestro alcance, pero si te permites ese regalo, sus beneficios durarán.

INDICIOS DE QUE PODRÍA BENEFICIARTE UNA DETOXIFICACIÓN:

- Disminución de la energía

- Cansancio después de comer

- Estreñimiento, heces blandas o ritmo de deposiciones irregular

■ Mente nublada

■ Problemas para dormir o dificultades para despertarse

■ Mucha ansiedad o estrés casi siempre

■ Antojos o dependencia de determinados alimentos

■ Sensación de hinchazón

■ Aumento de peso

■ Sensación de estar «fuera de juego»

QUÉ PROPORCIONA UNA DETOXIFICACIÓN:

■ Una sensación de vitalidad y claridad mental renovada

■ Ayuda a conseguir un peso saludable y duradero

■ Favorece un sueño profundo y reparador

■ Un ritmo de deposiciones regular y saludable

■ Energía durante todo el día

■ Una relación positiva y equilibrada con la comida

■ Volver a sentirse vital y con entusiasmo por la vida

¿POR QUÉ SEGUIR UNA DETOXIFICACIÓN A BASE DE SOPAS?

*La transformación que se produce en la olla es
excelente y maravillosa, sutil y delicada.*

I Yin (239 a.C.)

La sopa nació hace unos cinco mil años, cuando los seres humanos empezaron a criar animales y cultivar alimentos además de cazar y recolectar, lo que marcó una etapa crucial de su desarrollo. Cuando se empezó a poner distintos ingredientes en una olla con agua sobre el calor del fuego, se crearon caldos, guisos y potajes. Antes de eso, la comida siempre se había asado, frito o cocido al horno y por separado. El descubrimiento de la ebullición y la cocción a fuego lento de varios alimentos juntos significó que podía combinarse y añadirse a la dieta una variedad mucho mayor de plantas y cereales, y que la carne podía nutrir más si se hervían los huesos.

Estos caldos de huesos se servían en los primeros restaurantes, que aparecieron en París en el siglo XVIII. Estos *restoratifs* eran, en general consomés o caldos de carne que debían ayudar a «restaurar» la fuerza y la vitalidad de una persona: de ahí la palabra *restaurant*. Los caldos a base de huesos se han utilizado durante siglos y en todas las culturas como remedios curativos, y la sopa de pollo merece tener su propio libro. La sopa se ha utilizado como elemento curativo en distintas medicinas tradicionales. En el ayurveda, se lleva a cabo una detoxificación a base de sopa (*kitchan*) para ayudar a restaurar el «fuego» digestivo, que no solo

está relacionado con la forma en que nuestro cuerpo digiere los alimentos que comemos, sino también con todos nuestros pensamientos y emociones. Atizar ese fuego, o *agni*, es un modo de favorecer a nuestra salud general.

La medicina china ha preconizado desde hace miles de años que ingerir un bol de sopa antes de cada comida es beneficioso para la salud. En la actualidad las investigaciones también sugieren que gracias a esta práctica se consumen menos calorías al día.

Así que la sopa, además de restaurarnos, es una buenísima opción si quieres perder peso de forma saludable. La buena noticia es que no tienes que limitarte a la tristemente famosa sopa de repollo, de la que, según nuestros mejores intentos en Google, nadie ha reclamado nunca la paternidad. De hecho, se ha demostrado que, cuando se trata de comer bien, la variedad es un factor crucial para tomar decisiones y adoptar cambios positivos a largo plazo. Disfrutamos de las modas alimentarias tanto como cualquiera —nuestros armarios están llenos de aceite de coco, col kale y varias semillas que no sabemos muy bien cómo utilizar— pero también nos gustan la sencillez y las sopas tradicionales. Son reparadoras, depurativas y reconfortantes. Además de superar con creces la prueba del tiempo, la sopa ha demostrado sus cualidades cuando se desea perder peso.

Los investigadores han demostrado que, en comparación con el consumo «en seco» de los mismos alimentos, la sopa nos mantiene llenos durante más tiempo por caloría. Eso se debe a que en forma de sopa los alimentos ocupan más espacio en el estómago, de modo que apagan más rápido el apetito o la «hormona del hambre» de lo que lo haría una ensalada. La grelina, la hormona del hambre en cuestión, es liberada por células especializadas de la pared del estómago cuando el estómago está

vacío. Después, la hormona viaja a través del torrente sanguíneo hasta el centro del apetito del cerebro, el hipotálamo, que te dice que tienes hambre. Cuando el estómago está lleno, ya no se libera grelina y la señal del apetito se apaga. La sopa tarda más en salir del estómago, por lo que te quedas satisfecho durante más tiempo. En un experimento realizado por el programa de la BBC *10 Things You Need To Know About Losing Weight* (10 cosas que deberías saber sobre la pérdida de peso), los participantes que habían comido sopa se sintieron saciados hasta una hora y media más que el grupo de control que comía alimentos sólidos con un vaso de agua.

POR QUÉ COCINAR ES TAN BUENO PARA TI

Cuando cocinas un plato de principio a fin, tiendes a comer alimentos más naturales que han sido sometidos a menos procesos de elaboración. También sabes exactamente qué estás introduciendo en tu cuerpo, por lo que eres más consciente de cómo te hacen sentir determinados alimentos. A pesar de los esfuerzos de los científicos, no existe una respuesta única cuando se intenta determinar qué dieta es la mejor. Los productos lácteos, por ejemplo, les sientan perfectamente bien a algunas personas, mientras que a otras, no tanto. El trigo no es el enemigo acérrimo que a veces se cree, pues lo que causa hinchazón o dolor de estómago es el proceso industrial con que se cuece actualmente el pan para reducir el tiempo de preparación. Cuando horneamos nuestro propio pan usando varias harinas en lugar de solo trigo,

descubrimos maravillados que no es necesario pasar por la vida sin pan ni bollería.

Una de las claves para que los hábitos saludables nos duren más de unos pocos días es ser osado y explorar nuevos alimentos y formas de cocinar. Desde hace poco, Nicole está obsesionada con los espagueti de mar (algas con forma de espagueti). Los utiliza combinados con fideos, en ensaladas, para realzar las lentejas... y mucho más, lo que también es maravillosamente bueno para ti.

A nuestro modo de ver, preparar comida que cuide de tu templo interior sirve también para reparar el alma. Sentirse bien cuidándose, presentarse la comida a uno mismo con pequeños detalles, como unos frutos secos o unas semillas tostadas o un chorrito de aceite aromatizado con hierbas, convierte la depuración en un placer, más que en un sacrificio. Siéntate a comer, tómate un rato libre para ser consciente de lo que estás comiendo y de cómo te sientes. Esperamos que así puedas disfrutar tanto del viaje como del resultado final.

COME ALIMENTOS NATURALES

El muesli Bircher toma su nombre del Dr. Maximilian Bircher-Benner, un médico suizo pionero en la investigación nutricional. En 1904, el Dr. Bircher-Benner fundó el sanatorio Fuerza Viva, basado en el movimiento alemán de reforma del estilo de vida que adoptó la idea de vivir en armonía con la naturaleza. En lugar de la dieta habitual de carne con patatas, Bircher-Benner recomendaba comer más frutas, hortalizas y frutos secos.

Cuanto más tengamos en cuenta la naturaleza en nuestra vida, mayores beneficios recibirá nuestro cuerpo. Es lo que, durante miles de años, han venido haciendo las culturas más sanas del planeta, es decir, comer lo que la región ofrece. Así, la dieta mediterránea se basa en el aceite de oliva, el pescado y las hortalizas, la dieta de la población de Okinawa se compone de pescado y algas marinas, mientras que los coreanos consumen el kimchi, un plato tradicional a base de hortalizas fermentadas y especias.

Las personas de estas culturas comen lo que encuentran en su entorno. Nosotras sentimos esa misma pasión por todos los increíbles alimentos que crecen en nuestros propios países; en el caso de Kate, el Reino Unido y en el de Nicole, la isla de Malta. El Reino Unido parece tradicionalmente una tierra de cazadores y recolectores, gracias a todas las bayas, caza, pescado, setas silvestres, frutos secos y hierbas que en él proliferan. Malta es una isla de sol, una tierra con tomates maduros, higos, aceitunas, pescado y un increíble pan de masa fermentada. Tenemos una gran cantidad de alimentos disponibles durante todo el año, y tan pronto como te decantas por el mayor número de alimentos no procesados que sea posible, empiezas a notar de verdad y a experimentar la vitalidad y la energía de los productos de temporada. Cerca de la casa de los padres de Kate, a unas dos horas de Londres, hay una granja de hortalizas ecológicas. Cada vez que Kate vuelve de visitarlos, llega con una bolsa llena de verduras maravillosas y crujientes recolectadas esa misma mañana temprano en las que todavía brillan unas gotas de rocío. Todos estos ingredientes llenos de sabor se cocinan en un momento gracias a su gran frescura. Si puedes encontrar este tipo de alimentos, no puedes equivocarte.

COME SEGÚN LAS ESTACIONES

La naturaleza tiene sus recursos para proporcionarnos alimentos que son muy buenos para nosotros en ciertas épocas del año. Durante los meses de otoño e invierno, hay un montón de ingredientes perfectos para cocinar sopas y guisos que hacen entrar en calor: zanahorias, calabazas, boniatos, chirivías, entre otros; en primavera, cuando nuestros cuerpos empiezan a sentirse más fuertes, se encuentran en abundancia hortalizas de hojas verdes ricas en nutrientes, mientras que en verano, cuando necesitamos alimentos refrescantes, hay pepinos y lechugas. Si comes lo que está disponible en cada estación en tu propio país y clima, comerás de modo natural muchos de los nutrientes que tu cuerpo necesita en cada momento.

DEPURACIÓN EN OTOÑO E INVIERNO

El otoño y el invierno no son las estaciones en que nuestro cuerpo desea depurarse instintivamente, pero como en esa época muchas personas tienen vacaciones, con todos los manjares y delicatessen que conllevan, a menudo aparece la necesidad de equilibrar los excesos. Cuando el clima es frío solemos tener más apetito, y realmente necesitamos mantener el calor y cuidar nuestro sistema inmunológico, por lo que una dieta compuesta en un 100 % de alimentos crudos en ese momento podría ser más de lo que nuestra ya tensa digestión puede soportar. Por eso la sopa es un

modo idóneo para depurarse; es la solución ideal para comer cantidades menores, ingredientes naturales y alimentos que cuiden nuestra digestión para devolverle una salud óptima.

Consejos para la depuración de otoño e invierno:

- Mantenerse caliente: tomar baños y vestirse con muchas capas de algodón o lana natural y calcetines gruesos o zapatillas en la tarde-noche.
- Comer solo comidas calientes, como sopa, en lugar de zumos fríos. Si disfrutas con una ensalada cruda, equilíbrela comiendo antes una sopa caliente o disfruta de los vegetales fermentados, como el kimchi o el chucrut.
- Bebe muchas infusiones.
- Haz una lista de propósitos para el año nuevo.

DEPURACIÓN EN PRIMAVERA Y VERANO

No es coincidencia que la primavera sea una época de detoxificación profunda en todos los frentes, desde la casa hasta nuestra dieta y la vida en general. En invierno necesitamos conservar nuestra energía, y en primavera esa energía puede aprovecharse y ponerse en acción cuando los días se vuelven un poco más cálidos y suaves y en la naturaleza aparecen por doquier signos de vida. Muchas de las hortalizas verdes que empiezan a crecer en primavera son los ingredientes perfectos para una alimentación depurativa, como hojas de ortiga, de diente de león y brotes de guisantes. El verano es la estación idónea para disfrutar

de nosotros mismos, por lo que el principio de dicha estación es un buen momento para sobrellevar las calurosas noches de baile que tenemos por delante.

Consejos para la depuración de primavera y verano:

- Piensa en verde durante la primavera y añade esas excelentes hortalizas a tus comidas siempre que puedas.
- En función de cómo sientas tu digestión, es decir, si te sientes fuerte, puedes agregar a las sopas tropezones crudos, como semillas germinadas, zanahorias ralladas o hinojo laminado.
- Sal al aire libre siempre que puedas para aprovechar que cada día hay más luz natural.
- Siembra semillas para recolectar más adelante, en el jardín o en una jardinera o maceta en el alféizar de una ventana.
- En verano tu cuerpo necesita algo menos de energía, lo que es el detonante perfecto para decantarse por alimentos y recetas más ligeros.
- Es un buen momento para disfrutar de sopas frías.

A menudo, cuando pensamos en comer de forma saludable, creemos que deberemos eliminar todo lo que nos gusta y hacer todo lo posible para seguir estrictamente una dieta durante tanto tiempo como resistamos antes de que la desesperación o el aburrimiento nos agoten la paciencia. Con las ideas y recetas de estas págs. pretendemos demostrar que la comida sana puede hacernos sentir muy bien y motivarnos. Kate siempre dice a Nicole que podría abrir un restaurante de comida sana porque sus recetas nunca saben a «comida de dieta»: son deliciosas, simplemente.

Esta es la clave para una relación feliz y sana con lo que comemos y con cómo nos sentimos con nosotros mismos y con nuestros cuerpos. Ama la comida y ama a tu cuerpo.

MENTE Y CUERPO EN ARMONÍA

«Dime lo que comes y te diré quién eres.»

Brillat-Savarin

Cuando deseamos tomar decisiones más saludables, debemos estar dispuestos a escucharnos y a veces a hablarnos a nosotros mismos, pues nuestro cuerpo y nuestra mente no siempre van al unísono, sobre todo al principio. Y con tantos alimentos presentados como «solución rápida» a nuestro alcance cada día, las tentaciones nunca desaparecen.

Ser plenamente conscientes es un gran aliado cuando pretendemos cambiar nuestros hábitos alimentarios y de vida. Es fácil dejar que los días vayan pasando rápidamente si hacemos las cosas con el piloto automático y esperamos ese momento al final de un ajetreado día cuando podemos sentarnos durante unos minutos. A menudo se nos olvida desayunar, engullimos el almuerzo distraídamente pensando más en lo que vamos a hacer a continuación que en lo que estamos haciendo en ese momento. Nos pasamos el tiempo esperando esos pocos días de descanso que tenemos cada año en vacaciones, contando las semanas que faltan para que lleguen, ¡y eso solo nos pone presión para tener unas vacaciones perfectas!

Cuando empiezas a practicar la conciencia plena, llevas un poco de calma y relajación a tu vida cotidiana, y a la vez observas mejor cómo te sientes en cada momento, te das cuenta de qué y cómo estás comiendo y te ofreces un poco de distancia antes de elegir entre distintas opciones. Al final de un duro día de trabajo, con demasiada facilidad tu cuerpo recurre a viejos hábitos para buscar la comodidad, tanto si tu hábito consiste en pedir una pizza como en beber una copa de vino. Pon toda la atención que puedas en analizar esos hábitos y los sentimientos o desencadenantes relacionados con ellos y pregúntate qué es lo que realmente necesitas para sentirte bien, dormir bien y despertarte con energía.

La conciencia plena también nos ayuda a reducir la velocidad cuando comemos y, en vez de engullir algo a toda prisa y casi sin darnos cuenta de lo que estamos comiendo a medida que vamos tragando, a apagar las distracciones externas (sí, nos referimos a los smartphones o el televisor) y a concentrarnos en la comida, intentando disfrutar de cada bocado. Si respetas los alimentos de este modo, solo durante esos pocos minutos que dura una comida, respetarás tu cuerpo y la estrecha relación entre ambos. Puede sonar un poco extraño, pero el Servicio Nacional de Salud del Reino Unido (NHS) prescribe la atención plena para aliviar la depresión, reducir el estrés y prevenir los trastornos de ansiedad.

Brian Wansink, de la Universidad de Cornell, ha realizado varios estudios sobre la relación entre la mente y los hábitos alimentarios. En uno de ellos, se interesó por descubrir cuál era el detonante para dejar de comer, y para ello creó un cuenco de sopa especial que se rellenaba de forma continua a través de un tubo invisible. Puso la mitad de una mesa con cuencos sin fondo y la otra mitad con cuencos normales, e invitó a los participantes a sentarse a comer y conversar durante más de 20 minutos. Después, les pidió

que dieran su opinión sobre la sopa a los investigadores. En tan solo 20 minutos, los participantes con un cuenco sin fondo habían consumido un promedio de 75 % más sopa que los que comieron en cuencos normales. Ello sugiere que un importante detonante para dejar de comer es terminar la comida que hay en el plato, y no una toma de conciencia de lo mucho que en realidad hemos comido. De modo que si prestamos atención al tamaño de nuestras porciones, tendremos una buena oportunidad de mejorar nuestros hábitos alimentarios, sin dejar de disfrutar de la comida.

DETOXIFICACIÓN CONSCIENTE

- No te costará darte cuenta de que nuestras recetas de sopas depurativas son bastante variadas. En parte porque a Nicole, como chef que es, le encanta el desafío de crear recetas sabrosas, saludables y saciantes, pero también porque la variedad nos mantiene más conscientes de lo que estamos comiendo. Sería fácil decirte que si comes las mismas dos sopas cada día durante una semana, pronto bajarás de peso. El problema es que así no cambiarías ningún hábito a largo plazo y no tendrías que pensar en lo que estás comiendo durante la depuración. Si los ingredientes y las opciones son variados, tú mismo compondrás tu propia dieta y estilo de vida. En consecuencia, te resultará más evidente cómo se siente tu cuerpo después de comer ciertos alimentos y qué necesita para sentirse realmente bien.
- Antes de comer, dedica unos momentos a aguzar tus sentidos para apreciar la comida. Respira los aromas de la comida, disfruta de su aspecto con la vista. Mientras cocinas, disfruta

del ritmo al cortar y remover, de mezclar ingredientes y sabores.

- Anotar las cosas siempre ayuda a fijarlas en la mente y en nuestros hábitos. Puede ser tan simple como llevar un diario de alimentos y ejercicio anotando todo lo que hemos comido y la cantidad de pasos que hemos dado durante el día; este tipo de conciencia alimenta la motivación. Una lista de propósitos también es un buen modo de visualizar un estilo de vida más saludable, con magníficas fotos de ingredientes y recetas y lugares que nos gustaría visitar. Se ha demostrado que este tipo de control moderado y comprobación ayuda realmente a cambiar hábitos a largo plazo.
- No dejes los hábitos saludables exclusivamente a merced de tu fuerza de voluntad, pues es un recurso finito que se agota pronto, sobre todo ante las situaciones estresantes a las que nos enfrentamos a diario. Estar preparado es uno de los mejores modos de ayudar a tu fuerza de voluntad; cuantas menos tentaciones haya en tu despensa y cuantos más alimentos deliciosos y saludables tengas a mano, mejor. No te saltes nunca el almuerzo ni comas delante del ordenador; cuanto más saborees la comida, más nutritiva será.

CAPÍTULO 3

LOS PRINCIPIOS BÁSICOS



Como ninguna de las dos somos dietistas ni nutricionistas, hemos colaborado con Victoria Wells, especialista en nutrición y gastronoma, quien nos ha ofrecido asesoramiento nutricional para optimizar todas las recetas depurativas. Como chef, Nicole tiene instinto para mantener el equilibrio en cada comida, y Kate ha trabajado con especialistas de muy variadas disciplinas —desde el Dr. David Servan-Schreiber, autor del celebrado *Anticáncer*, hasta Emma Cannon, experta en fertilidad, y Marilyn Glenville, experta en salud de las mujeres— siempre con la mirada puesta en la relación entre lo que sentimos y lo que comemos.

Cada experto tiene una idea distinta de qué es exactamente una «detoxificación». En nuestra opinión, consiste en dar a nuestro cuerpo la oportunidad de descansar, recuperarse y renovarse, en tomarse un poco de tiempo para ayudar al sistema digestivo, a menudo estresado, y a los procesos de desintoxicación naturales del cuerpo.

Sentimos una inclinación instintiva por los métodos personalizados de las medicinas tradicionales, como la china y el ayurveda, y en un contexto más actual, entendemos los potenciales beneficios de visitar a un nutricionista o una clínica para identificar los puntos fuertes y débiles de la dieta y la digestión.

También creemos que podemos hacer mucho tomando decisiones que mejoren nuestro bienestar, lo que comemos y nuestra relación con la comida en general. Por ejemplo, Kate siempre ha mantenido una relación relajada con la comida, pero cuando está estresada, sus hábitos saludables se descomponen y siente las mismas emociones respecto a la comida que respecto a lo que la está estresando. Ha descubierto que para restablecer su relación saludable con su cuerpo, y por lo tanto, para recuperar su

«fuego digestivo», tiene que darse un descanso a sí misma y relajarse.

Diga lo que diga la ciencia, la experiencia propia es también uno de nuestros mejores maestros. Pongamos como ejemplo el café. Algunos estudios te dirán que es bueno y otros te aconsejarán eliminarlo. El único que sabe realmente cómo te afecta el café eres tú. Y cómo te afecta podría cambiar en función de tu estado general, de lo ocupado que estés o de cómo sea tu digestión en ese momento. De vacaciones, quizá solo te apetecerá una taza de café al día, pero cuando estás trabajando un montón de horas y te sientes bajo de energía, puedes llegar a consumir más y más tazas para seguir funcionando aun sabiendo que estás muy tenso. Es el modo que tiene tu cuerpo de decirte que sería buena idea hacer una depuración de cafeína (y es muy sorprendente lo rápido que perdemos la necesidad de tomar café una vez lo eliminamos de nuestro sistema).

Lo mismo sucede con alimentos como el trigo y el gluten. Solo tienen verdadera alergia al gluten y no pueden tolerarlo en ninguna cantidad las personas celíacas. El resto debe decidir, por sí mismo o con la ayuda de un nutricionista, si se siente mejor eliminando el gluten o si más bien se trata de no comer cereales muy procesados fabricados en serie y optar en su lugar por panes de centeno, espelta y masa fermentada elaborados de manera artesanal.

GUÍA RÁPIDA PARA EL SISTEMA DIGESTIVO

Nuestro cuerpo descompone los alimentos en nutrientes y absorbe

lo que necesita para vivir a través de la digestión. Un sistema formado por los órganos del aparato digestivo, hormonas, nervios, bacterias y sangre se encarga de la compleja tarea de procesar lo que comemos y bebemos cada día. Es asombroso cómo se las arregla el aparato digestivo para desarrollarla. Pero cuando llevamos las cosas demasiado lejos, enseguida empezamos a sufrir las consecuencias y a sentirnos por debajo del 100 %, tanto física como anímicamente.

El sistema digestivo está formado por el tracto digestivo o gastrointestinal (GI) más el hígado, el páncreas y la vesícula biliar. El tracto gastrointestinal empieza en la boca y sigue por el esófago, el estómago, el intestino delgado y el intestino grueso hasta el ano.

La digestión empieza en la boca, cuando masticamos la comida y liberamos saliva, que humedece los alimentos y también libera una enzima que ayuda a descomponer los almidones de los alimentos. Esta enzima, denominada *lipasa lingual*, inicia la descomposición de las grasas en la boca, aunque el proceso más importante se produce en el intestino delgado.

Incluso se cree que la velocidad en que se come y se mastica tiene un efecto sobre la digestión; si reducimos la velocidad al comer y masticamos mejor, en un momento haremos un cambio fácil que beneficiará al resto del sistema digestivo.

Una vez tragamos los alimentos, estos pasan por el esófago hasta el estómago, donde se mezclan con los jugos gástricos, que contienen una enzima que descompone la proteína. La comida descompuesta pasa lentamente del estómago al intestino delgado, donde se mezcla con los jugos del páncreas, que descomponen los carbohidratos, las grasas y las proteínas, y con la bilis del hígado, que disuelve las grasas. Las bacterias del intestino delgado también producen enzimas que ayudan a digerir los hidratos de

carbono. Se cree que estas bacterias en particular, que forman la flora intestinal, se ven afectadas por la dieta y el estilo de vida modernos, pero también podemos influir positivamente en nuestra salud intestinal comiendo menos alimentos procesados y sustituyéndolos por una variedad de alimentos naturales.

A través de las paredes del intestino, los nutrientes digeridos llegan al torrente sanguíneo, que a su vez lleva los nutrientes por todo el cuerpo. Los productos de desecho son empujados hacia el intestino grueso, que absorbe el agua y los nutrientes todavía restantes, mientras que el resto se convierte en heces que se almacenan en el recto y se eliminan del cuerpo mediante las deposiciones.

El cuerpo tiene hormonas que regulan el apetito y nos indican cuándo tenemos hambre y cuándo estamos llenos. También tenemos nervios que liberan sustancias químicas para acelerar o retrasar la digestión.

RIÑONES

Los riñones no forman parte del sistema digestivo, pero vale la pena mencionarlos, ya que son responsables de la eliminación de los desechos y el exceso de agua de la sangre una vez el cuerpo ha tomado lo que necesita de los alimentos ingeridos. En general, una dieta saludable rica en antioxidantes es beneficiosa para los riñones, incluyendo las crucíferas —por ejemplo repollo y coliflor— y la familia *allium* —ajo, cebolla y puerro—, junto con los frutos rojos, manzanas, aceite de pescado y aceite de oliva.

SIGNOS DE MALA DIGESTIÓN

Cuando el sistema digestivo está bajo demasiada presión y empieza a dar problemas, una serie de signos puede indicar que no funciona en estado óptimo. Esos signos son:

- Hinchazón
- Exceso de gases
- Estreñimiento
- Ardor e indigestión
- Deposiciones líquidas
- Fatiga
- Dolores de cabeza

Si alguno de estos síntomas persiste durante más de dos semanas, es aconsejable acudir al médico. Sin embargo, hemos querido ofrecer un resumen de algunos de los problemas más comunes del aparato digestivo que muchas personas experimentan en uno u otro momento. Hay libros enteros dedicados a problemas como el SII y la candidiasis, por lo que aquí los trataremos sumariamente. Nos parece que estos problemas son cada vez más generales, pero tal vez es que ahora somos más conscientes de ellos y queremos tratarlos y mejorar nuestra calidad de vida en lugar de seguir sintiéndonos siempre indispuestos.

HINCHAZÓN

Muchas mujeres experimentan con regularidad la incómoda hinchazón, especialmente a medida que avanza el día. Puede ser

causada por comer demasiado o demasiado rápido, por exceso de aire, estreñimiento, crecimiento excesivo de la candidiasis, retención de agua o intolerancia a los alimentos. Como muchos problemas de digestión, se trata de ir descartando las posibles causas. Si lees «comer demasiado rápido» y piensas, «Oh, ese soy yo», lo más fácil será centrarse en comer más lentamente durante un tiempo y observar si se nota alguna diferencia. Del mismo modo, si sabes que no te gusta el agua y solo bebes un vaso al día, trata de encontrar algunas infusiones que te gusten, o prepárate aguas aromatizadas para aumentar el consumo de agua y ver si eso te ayuda. La infusión de diente de león es un diurético natural que puede hacer maravillas con la retención de agua, además de contener muchos nutrientes y compuestos beneficiosos, por lo que es ideal para una detoxificación o simplemente para disfrutarla de vez en cuando.

Tomar demasiadas bebidas gaseosas puede causar hinchazón, y hay que suprimirlas al realizar una eliminación de toxinas. Además, se cree que los alimentos crudos pueden desencadenar hinchazón en algunas personas, por eso nos hemos centrado en alimentos en general más fáciles de digerir y que suelen cocinarse de modos que favorecen su digestión, como las sopas.

EXCESO DE GASES

Aunque añadir más fibra soluble a la dieta, como frutas y hortalizas, en general es positivo, una de sus desventajas es que pueden causar un exceso de gases. Por supuesto, es perfectamente normal producir gases, pero serán un problema si son excesivos o huelen mal. Un buen probiótico puede ayudar a repoblar el intestino

con microbios beneficiosos. Intenta tomar una infusión de manzanilla después de comer, pues ayuda a aliviar los gases.

El exceso de gas puede deberse a una intolerancia a algún alimento leve pero irritante. Por desgracia, y sobre todo si nuestro sistema digestivo está un poco débil, podemos ser intolerantes a alimentos «saludables», como alubias, brócoli, coliflor, coles de Bruselas, puerros, ajos y cebollas. Si sospechas que este puede ser tu caso, lo mejor para averiguarlo es, en primer lugar, llevar un diario de alimentos para identificar a los potenciales culpables, y luego hacer una dieta «de exclusión», es decir, eliminar todos los posibles alimentos irritantes y después introducirlos de nuevo uno por uno, observando cómo te hacen sentir. En general, cuando empiezas a tratar mejor tu sistema digestivo no sobrecargándolo, este se hará más fuerte y quizá empiece a tolerar otra vez los alimentos que previamente habían producido hinchazón y gases. (Véase apartado para más información sobre las alergias e intolerancias alimentarias.)

ESTREÑIMIENTO

El ritmo de deposiciones puede variar desde tres veces al día hasta tres veces a la semana: todo lo que sea normal para el individuo. Sin embargo, si es menos, se considera estreñimiento y puede hacer sentir muy incómodo. Los planes detox que encontraréis a continuación incluyen mucha fibra, lo que acompañado de una abundante ingesta de agua e infusiones durante todo el día debe garantizar unas deposiciones correctas. Se cree que las sopas también ayudan, igual que evitar los alimentos procesados, e

incluso tomar su tiempo para ir al baño de forma relajada en lugar de correr como siempre.

DEPOSICIONES LÍQUIDAS

Cuando se detectan irregularidades intestinales a largo plazo, siempre hay que acudir al médico; así podrá descartarse la existencia de infecciones o problemas más graves.

Las deposiciones líquidas pueden deberse al estrés y la ansiedad, o a alimentos concretos. Elimina estos alimentos y luego reintrodúcelos en tu dieta uno por uno para ver si uno en particular es la causa específica. Los desencadenantes más comunes son la cafeína, los productos lácteos, alimentos muy saturados de grasas, como la carne roja, y los cítricos.

Kate también ha descubierto que tomar un plato de buenos probióticos junto con un poco de vinagre de manzana mejora la flora intestinal y, por lo tanto, la digestión en general. Un nutricionista puede ofrecerte asesoramiento personalizado adaptado a tu situación concreta.

ARDOR E INDIGESTIÓN

Se tiene ardor cuando un poco de ácido del estómago sube hasta el esófago y causa esa sensación de quemazón y opresión en el pecho. Ciertos alimentos pueden empeorarlo, como los alimentos grasos, el alcohol, los zumos, el chocolate y, en algunas personas, la cebolla y las especias. Comer demasiado o demasiado rápido puede causar el reflujo ácido, igual que el exceso de peso, por lo

que comer de forma saludable y con conciencia plena es muy bueno para prevenir la acidez estomacal. Se cree que los probióticos ayudan a mejorarla, igual que las infusiones de menta y manzanilla.

ALERGIAS ALIMENTARIAS E INTOLERANCIA

A lo largo de su carrera como chef, Nicole ha constatado que el número de clientes con alergias e intolerancias alimentarias ha aumentado de manera constante, y por eso comprende la importancia de saber que un cliente es alérgico a los frutos secos, el marisco o el gluten, por ejemplo. Sin embargo, ya no se entusiasma tanto cuando le notifican una intolerancia como a los tomates. ¿Hay más personas sensibles a la leche o al gluten en la actualidad, o simplemente ahora es más habitual decirlo? ¿Nos preocupamos demasiado por unos ingredientes concretos cuando en realidad lo que nos hace intolerantes a ellos es el modo en que se elaboran?

Puedes elegir el bando del debate que quieras y siempre encontrarás evidencias en alguna parte y de algún modo que te harán cambiar de opinión. Como gastronomas, optamos por comer tanta variedad como sea posible y la menor cantidad de alimentos procesados, y luego tratar de ser conscientes de cómo nos hacen sentir los alimentos. A Kate los pimientos y la piel del pepino le parecen «difíciles», mientras que a Nicole un exceso de leche de vaca le provoca indigestión. Tenemos mucha suerte, lo sabemos, porque no es difícil eliminar los pimientos y la piel del pepino. Pero nuestra actitud respecto a la comida es de curiosidad y emoción por probarlo todo. También nos damos cuenta de que hay momentos

en que instintivamente sentimos la necesidad de simplificar nuestra dieta y tomar un plato de arroz con verduras. El empacho se produce cuando no escuchamos a nuestro cuerpo.

SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE (SII)

Aunque cada vez hay más personas que presentan síntomas que se asocian con el SII, sigue siendo una enfermedad muy difícil de detectar, ya que todavía no existe una prueba específica para determinar de modo definitivo si una persona lo padece o no. Para diagnosticar el SII, a menudo hay que hacer un largo recorrido excluyendo otros posibles problemas, entre ellos la enfermedad de Crohn. El SII se denomina «síndrome» porque es un conjunto de síntomas, que pueden experimentarse en mayor o menor grado, y solo algunos o todos a la vez.

Los síntomas del SII pueden ser:

- Diarrea
- Estreñimiento
- Diarrea y estreñimiento alternados
- Calambres abdominales
- Hinchazón
- Exceso de gases
- Náuseas
- Indigestión
- Mucosidad en las heces
- Fatiga

- Dolores de cabeza
- Dolores de espalda
- Trastornos del sueño
- Dolores durante el período
- En las mujeres, relaciones sexuales con dolor
- Cambios de humor
- Ansiedad
- Depresión

A menudo, la ansiedad puede desencadenar los síntomas físicos del SII, y a su vez, la aparición de un síntoma físico como la diarrea puede aumentar la ansiedad, lo que crea un ciclo negativo del que es difícil escapar. Los pacientes se sienten emocional y físicamente agotados, les da miedo comer fuera de casa y están en constante alerta.

Como hemos visto, la variedad de síntomas es muy amplia, lo que hace difícil, en primer lugar, determinar quién padece SII, y en segundo lugar, qué lo origina y, en consecuencia, cuáles son los pasos a seguir. La clave es percatarse de que el hábito intestinal ha cambiado significativamente durante un cierto período de tiempo.

Aunque no se han establecido las causas exactas del SII, puede haber diferentes enfoques (especialmente con la ayuda de un buen nutricionista) para investigar los posibles factores y empezar a aliviar sus síntomas mediante hábitos alimentarios saludables, por ejemplo, dar una tregua al intestino eliminando los irritantes, lidiar con el estrés y fortalecer el sistema digestivo.

Se cree que algunos casos de SII se han desencadenado debido a una intoxicación alimentaria o infección gastrointestinal anterior, y que algunas personas tienen los nervios del colon más sensibles, por lo que deben investigar qué alimentos les provocan espasmos y

dolor. En otras personas, el SII podría estar relacionado con antibióticos que alteran negativamente la flora intestinal. Las hormonas pueden tener un impacto en los síntomas, como la candidiasis (*Candida albicans*).

Los planes detox de este libro no están específicamente diseñados para aliviar el SII, pero simplificar la dieta durante unos días y tomarse un tiempo para descansar y relajarse puede ser útil tanto para calmar el colon como para empezar a comprobar si algún alimento en concreto está causando sensibilidad.

Tenemos una amiga cuyo sistema digestivo se desestabilizó por completo debido a una infección y terminó en el hospital durante meses. Apenas podía comer nada que no le desencadenara irritación y dolor. Pero con el tiempo, decidió que en lugar de vivir así durante el resto de su vida quería ir recuperando la salud digestiva suficiente para aumentar la variedad de su dieta. Hizo tan buen trabajo, que ahora vuelve a comer de todo, con moderación. No todo el mundo puede hacer lo mismo, claro está, pero demuestra que podemos hacer mucho para ayudarnos a nosotros mismos.

¿QUÉ DEPURACIÓN ES ADECUADA PARA TI?

Una detoxificación no te «desintoxica» el cuerpo. Su objetivo es simplemente aligerar la carga de trabajo habitual de tu sistema digestivo durante un corto período de tiempo. Si proporcionas a tu cuerpo alimentos más fáciles de digerir y te concedes un descanso de las presiones y tensiones de la vida diaria habitual, permitirás que tu cuerpo descanse y se recupere y vuelva a acaparar reservas de energía.

Para este libro hemos creado cuatro planes detox, cada uno de ellos con un objetivo concreto.

1. REDUCIR

Se trata de una depuración de 2 días diseñada para resolver el problema del exceso de retención de agua y darle a tu cuerpo un descanso de alimentos que pueden ser inflamatorios. Es perfecta para un fin de semana tranquilo cuando se quiere compensar algún exceso reciente. También es un buen pistoletazo de salida para un cambio de estilo de vida saludable que lleve a una pérdida de peso (sobre todo si incluyes la detoxificación y reequilibrar), y un excelente reinicio cuando notes que vuelves a caer en hábitos poco saludables. Esta detoxificación es perfecta para que tu cuerpo y tu mente recuerden qué bien sienta una comida deliciosa, ingerir alimentos saludables y tener tiempo para cuidarse.

OBJETIVOS

- Perder 1-1,5 kg de peso (incluyendo el exceso de agua)

- Eliminar la hinchazón

- Reiniciar hábitos saludables

- Tomarse un tiempo

2. REEQUILIBRAR

Una detoxificación adelgazante de 7 días que empieza con la dieta Reducir de fin de semana y sigue de un modo más suave a lo largo de la semana con grasas buenas y proteínas saludables para regular la sensación de apetito, a la vez que comes un poco menos. Durante esta semana pueden perderse hasta 3 kg, 2 de los cuales serán probablemente un exceso de agua.

OBJETIVOS

- Perder 2,5-3 kg de peso (incluyendo el exceso de agua)

- Mantenerse en movimiento durante todo el día

- Probar algo nuevo cada día

- Cuidar la alimentación, cuidar el cuerpo

3. RESTAURAR

Una detoxificación de 7 días centrada en reparar y mejorar la digestión. Como el cerebro y el sistema digestivo están conectados, también es un buen modo de mejorar la concentración mental y la atención. Esta depuración sienta unas bases saludables a largo plazo. Además de reconstituyentes, como caldos de huesos y alimentos fermentados, incluye ejercicio tonificante que consiste en reconectar, fortalecer con suavidad y atizar el fuego desde el interior.

OBJETIVOS

- Volver a encender el fuego digestivo

- Mejorar la flora intestinal

- Controlar el peso saludable a largo plazo

- Recuperar la claridad y la concentración mental

4. RENOVAR

Una detoxificación de 5 días, rica en nutrientes y energizante, que constituye una gran puesta a punto cuando prefieres quedarte en la cama y escabullirte bajo las mantas a salir para correr un poco o ir en bici. Decídate por Renovar cuando quieras recuperar la alegría de vivir. Siempre es difícil definir exactamente qué es la «vitalidad», pero, de algún modo, sentimos cuando la tenemos y cuando, por el contrario, no estamos funcionando a toda máquina.

OBJETIVOS

- Reponer las reservas de energía

- Empezar el día con vitalidad

- Agarrar la vida con ambas manos

TU PESO SALUDABLE

No hay un modo 100 % infalible para saber cuál es tu peso saludable, pero es muy útil conocer tu índice de masa corporal, ya que es un buen indicador para tu salud.

IMC mujeres

EDAD	MAGRO				IDEAL				MEDIO				SOBREPESO			
Hasta 20	11.3	13.5	15.7	17.7	19.7	21.5	23.2	24.8	26.3	27.7	29.3	30.2	31.3	32.3	33.1	33.9
21-25	11.9	14.2	16.3	18.4	20.3	22.1	23.8	25.5	27.0	28.4	29.8	30.8	31.9	32.9	33.8	34.5
26-30	12.5	14.8	16.9	19.0	20.9	22.7	24.5	26.1	27.6	29.0	30.3	31.5	32.5	33.5	34.4	35.2
31-35	13.2	15.4	17.6	19.6	21.5	23.4	25.1	26.7	28.2	29.6	30.8	32.1	33.2	34.1	35.0	35.8
36-40	13.8	16.0	18.2	20.2	22.2	24.0	25.7	27.3	28.8	30.6	31.5	32.7	33.8	34.8	35.6	36.4
41-45	14.4	17.3	18.8	20.8	22.8	24.6	26.3	27.9	29.4	30.8	32.1	33.3	34.4	35.4	36.3	37.0
46-50	15.0	17.9	19.4	21.5	23.4	25.2	26.9	28.6	30.1	31.5	32.3	34.0	35.0	36.0	36.9	37.6
51-55	15.6	11.3	20.0	22.1	24.0	25.9	27.6	29.2	30.7	32.1	33.4	34.6	35.6	36.6	37.5	38.3
>56	16.3	18.5	20.7	22.7	24.6	26.5	28.2	29.8	31.3	32.7	34.0	35.2	36.3	37.2	38.1	38.9

IMC hombres

EDAD	MAGRO			IDEAL				MEDIO				SOBREPESO				
Hasta 20	2.0	3.9	6.2	8.5	10.5	12.5	14.3	16.0	17.5	18.9	20.2	21.3	22.3	23.1	23.8	24.3
21-25	2.5	4.9	7.3	9.5	11.6	14.6	15.4	17.0	18.6	20.0	21.2	22.3	23.3	24.2	24.9	25.4
26-30	3.5	6.0	8.4	10.6	12.7	14.6	16.4	18.1	19.6	21.0	22.3	23.4	24.4	25.2	25.9	26.5
31-35	4.5	7.1	9.4	11.7	13.7	15.7	17.5	19.2	20.7	22.1	23.4	24.5	25.5	26.3	27.0	27.5
36-40	5.6	8.1	10.5	12.7	14.8	16.8	18.6	20.2	21.8	23.2	24.4	25.6	26.5	27.4	28.1	28.6
41-45	6.7	9.2	11.5	13.8	15.9	17.8	19.6	21.3	22.8	24.7	25.6	26.6	27.6	28.4	29.1	29.7
46-50	7.7	10.2	12.6	14.8	16.9	18.9	20.7	22.4	23.9	25.3	26.3	27.7	28.7	29.5	30.2	30.7
51-55	8.8	11.3	13.7	15.9	18.0	20.0	21.8	23.3	25.0	26.4	27.3	28.7	29.7	30.6	31.2	31.8
>56	9.9	12.4	14.7	17.0	19.1	21.0	22.8	24.5	26.0	27.4	28.7	29.8	30.8	31.6	31.3	32.9

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

P. ¿Tendré dolores de cabeza durante la detoxificación?

R. Puedes sufrir algún que otro dolor de cabeza cuando eliminas la cafeína y el azúcar. Sin embargo, es sorprendente lo rápido que nuestros cuerpos se acostumbran a no tener estos estimulantes, así que emplea toda tu fuerza de voluntad los dos primeros días y después poco a poco será más fácil si eliges una detoxificación más larga.

P. ¿Es posible reducir el tamaño del estómago?

R. No, el estómago sigue teniendo el mismo tamaño, independientemente de lo que comas. Sin embargo, se puede entrenar el apetito para que sea menor, y por supuesto, durante las vacaciones es fácil acostumbrarse a comer más. Es muy recomendable comer lentamente y prestando atención, sin distracciones.

P. ¿Qué hay de las solanáceas? ¿Debo evitarlas?

R. Hay algunos expertos en nutrición que creen que debe evitarse la familia de las solanáceas. Hablamos de tomates, berenjenas, patatas, pimientos (pimientos morrones, guindillas, pimentón, cayena, tomatillos). No hay ningún estudio que indique que sean un problema para la gran mayoría de la gente, pero si tú sientes que

eres sensible a ellos, consúltalo con un nutricionista para obtener más información.

P. ¿Cuánto peso puedo esperar perder?

R. En general, depende de la cantidad de agua retenida que se pierda. Algunas personas van a perder hasta 3 kg en la primera semana, 2 kg de ellos serán probablemente de agua y 1-1,5 kg de grasa.

P. ¿Qué pasa si sufro estreñimiento?

R. Las recetas de detoxificación incluyen mucha fibra, de modo que no deberías tener problemas, pero a veces el sistema digestivo no está interesado en un cambio, como cuando te vas de vacaciones y no haces nada durante los primeros días. Trata de mantenerte relajado al respecto; el mejor remedio casero de Kate para desbloquear la situación es una cucharadita de melaza.

P. ¿Debo tomar suplementos?

R. Es mejor consultar directamente a un nutricionista los beneficios que podría reportarte cada suplemento concreto. Nosotras tomamos un suplemento probiótico de calidad cuando notamos problemas digestivos para ayudar a que proliferen las bacterias beneficiosas.

P. ¿Qué hay de los «superalimentos»?

R. Los «superalimentos» son en realidad una estrategia de marketing; todas las frutas y hortalizas naturales son buenas para ti, y probablemente absorbes tantos nutrientes del brócoli y la col kale como de la espirulina. Si te gusta alguno de esos denominados «superalimentos», consúmelo.

P. ¿Debo consultar a un médico o nutricionista?

R. Visitar a un especialista en dietética o nutricionista puede ser muy positivo si sospechas sufrir un problema digestivo o necesitas un poco de ayuda personalizada para crear tu dieta. Buscar en Google algunos síntomas puede cosechar más preguntas que respuestas, mientras que contar con un profesional que estudie tu estado de salud general puede ser muy útil. Estas recetas deben combinarse con un estilo de vida saludable. Si estás preocupado por algún aspecto de tu salud, consulta con tu médico de cabecera.

P. ¿Qué sucede si creo que soy intolerante a los alimentos de la detoxificación?

R. A la hora de comer, cada persona es distinta. Por lo tanto, no dudes en modificar la detoxificación si hay ingredientes que no te van bien. Hemos incluido deliberadamente una amplia variedad de alimentos y no hemos querido ser demasiado restrictivos, por ejemplo, incluyendo alubias y legumbres, que a algunas personas

les cuesta digerir. Utiliza las recetas de este libro para agradar a tu paladar y ver lo que realmente te gusta.

CAPÍTULO 4

ANTES DE EMPEZAR



A menudo nos prometemos a nosotros mismos, «mañana voy a empezar a comer sano», y al día siguiente nos encontramos con una nevera vacía o, peor aún, una tableta de chocolate acechando en la despensa, y nuestras buenas intenciones salen inmediatamente por la ventana y se quedan para otro día.

Cuanto más preparados estemos, más fácil será volver a nuestros hábitos saludables. Llena la despensa con muchas especias y la nevera con tarros de caldo de verduras y de pollo, despeja las superficies de trabajo de la cocina y cuelga el menú de la semana en un lugar bien visible de la cocina.

DETOXIFICACIÓN DE LA COCINA

Nicole cree a pies juntillas que poner en orden tiene la magia de cambiar la vida, como escribe Marie Kondo en su exitoso libro *La magia del orden*. Cuando lo piensas, te das cuenta de que el orden beneficia todos los aspectos de la vida. Es mucho más fácil trabajar en un escritorio limpio, sin desorden, teniendo solo frente a nosotros la tarea que debemos realizar. Incluso nuestra mente se llena de cosas que ya no necesitamos: viejas heridas, cuestiones sin resolver, tensiones y problemas. A Nicole le gusta tener las superficies de trabajo despejadas y los armarios organizados antes de crear nada en la cocina. Y realmente, cuando te preparas para una detoxificación, conviene ser previsora y tener en la despensa lo necesario para cocinar sabrosas recetas en los días siguientes.

EQUIPO PARA PREPARAR SOPAS

La buena noticia sobre la preparación de una sopa es que una vez terminas es mucho más fácil de limpiar que cuando has preparado un zumo, con toda esa pulpa que parece pegarse al equipo, por no hablar de la fibra, tan buena y beneficiosa, que tiramos. Para hacer sopa, tu mejor aliado es una batidora, seguido por los táperes y los frascos. El fin de semana, prepara una buena cantidad de sopa para la semana siguiente, y todo lo que debes hacer es calentarla y añadir unos frutos secos o semillas cuando vayas a comerla. Así de fácil.

Batidoras

Hemos comprado todo tipo de batidoras a lo largo de los años, y al final hemos visto que las más sencillas son las que mejor nos funcionan. Una batidora de brazo significa lavar menos, y si tienes la paciencia de hacer todos los programas, un robot de cocina te permite saltear los vegetales, añadir después el caldo y mezclarlo todo con el mismo aparato. Fantástico. ¡También hay batidoras «silenciosas» si no puedes soportar el ruido!

Frascos

Nos encantan los frascos de boca ancha para la sopa. Si tienes la posibilidad de calentar la sopa en el trabajo durante el día, hay algunos táperes excelentes para transportar sopa. Nuestro favorito es el frasco de acero inoxidable Black & Blum. Definitivamente, da a la sopa un aspecto magnífico.

ALMACENAMIENTO

Nicole guarda todo lo que tiene en táperes o botes. Los apila en su despensa muy cuidadosamente, y tiene recipientes de todas las dimensiones que se pueda imaginar. El mejor consejo de Nicole siempre es buscar el tamaño que deja el menor espacio para el aire en la parte superior, de este modo, la sopa (o cualquier cosa que se guarde) durará un poco más. Las sopas de verduras y pollo son las más fáciles de almacenar —consumir preferentemente antes de dos días.

BÁSICOS DE LA DESPENSA

La lista parece larga, pero todos estos ingredientes se conservan bien y serán la base de una despensa deliciosa y sana que te puede salvar cualquier día de la semana.

Aceite de oliva

Aceite de coco

Aceite de cacahuete

Semillas de calabaza

Semillas de sésamo negro y blanco

Semillas de lino

Semillas de cáñamo

Semillas de chía

Almendras

Crema de almendras

Salsa de soja sin trigo (tamari)

Cúrcuma fresca o en polvo

Semillas de comino

Semillas de hinojo

Semillas de mostaza

Semillas de alcaravea

Clavos

Canela

Pimienta de cayena

Copos de alga nori

Hojas de alga kombu

Pasta de miso rojo

Pasta de miso blanca

Setas shiitake frescas o secas

Vinagre de manzana

Aceitunas

Alcaparras

Limones encurtidos

Quinoa (incluyendo la roja o negra si se puede conseguir)

Copos de avena

Trigo sarraceno

Arroz integral

Arroz salvaje

Fideos de arroz integrales

Fideos de trigo sarraceno

Garbanzos

Soja verde

Alubias azuki

Guisantes partidos

Lentejas rojas

Lentejas de Puy

Infusión de hinojo

Infusión de diente de león

Té verde sencha

Miel cruda

LOS BENEFICIOS DE LA DETOXIFICACIÓN A BASE DE SOPAS

¿Cuáles son los alimentos clave que te aportarán la mayor cantidad de nutrientes? Pues bien, resulta que la mejor dieta que puedes ofrecerle a tu cuerpo debe ser variada e incluir alimentos naturales, como hortalizas, frutas, proteínas magras, cereales integrales, hierbas y especias, legumbres (alubias y lentejas), frutos secos y semillas, probióticos —por ejemplo, alimentos fermentados como el kimchi y el chucrut— y cultivos vivos, como yogur natural y kéfir. Combinar estos proporciona una dieta rica en antioxidantes y fibra, y alimentos pre y probióticos que crean el mejor entorno para que las buenas bacterias florezcan en nuestro intestino. Al mismo tiempo, eso significa que se absorberán nutrientes de los alimentos, que la energía se liberará a un ritmo constante y que los residuos se eliminarán de manera efectiva.

ANTIOXIDANTES

Los antioxidantes son sustancias químicas que interactúan con los radicales libres y los neutralizan, o actúan como carroñeros ayudando a evitar el daño celular, y los profesionales de la salud, tanto convencionales como alternativos, los consideran beneficiosos para nuestra salud.

Existe una amplia variedad de productos químicos beneficiosos dentro de la familia de antioxidantes que se encuentran en distintos alimentos:

- Vitamina C en las bayas y verduras de hoja verde
- Vitamina E en aceites vegetales, frutos secos y aguacates
- Beta-caroteno en la calabaza y zanahorias
- Cobre en las alubias y lentejas
- Manganeso en los frutos secos
- Licopeno en los tomates
- Polifenoles en las hierbas
- Selenio en el pescado, carne y cereales integrales
- Compuestos de azufre en ajo, cebollas y puerros
- Antocianinas en las berenjenas
- Catequinas en el vino tinto y el té
- Flavonoides el té verde, cítricos y manzanas
- Indoles en las verduras crucíferas como repollo, coliflor y brócoli
- Luteína en verduras de hoja verde y maíz
- Zinc en mariscos, carne magra y frutos secos

FIBRA PARA UNA BUENA SALUD INTESTINAL

La fibra es esencial para la salud digestiva, por eso en nuestras recetas hemos incluido muchísimos ingredientes ricos en fibra. «Fibra dietética» es un término genérico que agrupa los componentes de los alimentos que no se pueden digerir y que, por lo tanto, son eliminados como residuos en las deposiciones.

Los dos principales tipos de fibra son la soluble —que procede principalmente de la avena, las alubias y las frutas— y la insoluble —que se encuentra en el trigo integral, los frutos secos, las semillas y algunas hortalizas. La fibra soluble se descompone en el colon,

mientras que la fibra insoluble permanece principalmente sólida, aunque fermenta en parte por acción de las bacterias del sistema digestivo. En su libro *The Diet Myth*, Tim Spector analiza todos los estudios relacionados con la fibra (y otros muchos componentes de los alimentos) para entender por qué se considera tan positivo incluir fibra en la dieta cuando no parece que haga mucho más que crear residuos. Así descubrió que la respuesta puede estar en los microbios, y en particular en los prebióticos. Los prebióticos actúan como fertilizantes para los microbios propios de nuestro cuerpo y permiten que prosperen las bacterias buenas. Todos los prebióticos, cuyas fuentes se enumeran a continuación, son fibras no digeribles.

- Espárragos
- Brócoli
- Diente de león
- Endivia
- Ajo
- Tupinambos
- Puerros
- Cebollas

Otros alimentos ricos en fibra:

- Aguacate
- Cebada
- Semillas de chía
- Semillas de lino
- Tupinambos
- Lentejas

- Copos de avena
- Guisantes
- Guisantes partidos

LENTEJAS Y LEGUMBRES

A algunas personas les cuesta digerir las legumbres y pueden experimentar calambres, hinchazón o exceso de gases después de comer. Te damos algunos consejos para hacerlas más digeribles:

- Remojar: En lugar de sumergirlas en agua durante la noche, déjalas en remojo durante 48 horas y cambia el agua tres veces al día.
- Germinar: Las legumbres germinadas son más fáciles de digerir.
- Cocer lentamente: Alargar la cocción de las lentejas y legumbres durante el mayor tiempo posible a la menor intensidad de fuego.
- Kombu: Poner una tira de alga kombu durante el remojo y también durante la cocción, y retirarla antes de servir.

PROBIÓTICOS

La salud de los microbios, o «flora intestinal» o «bacterias buenas», del sistema digestivo parece muy relacionada tanto con la salud digestiva como con la salud general y el bienestar. La buena noticia

es que tanto la tradición como la ciencia nos ofrecen modos sencillos y deliciosos de mejorar la flora intestinal.

La fermentación, un método ancestral para conservar los alimentos, ha vivido últimamente un resurgimiento, tanto en el mundo de la cocina profesional como en el de la salud —¡qué agradable cuando van al unísono! Alimentos como el chucrut y el kéfir actúan del mismo modo que los suplementos probióticos, mejorando la salud digestiva. Son las bacterias más beneficiosas que podemos crear, las mejores.

Los alimentos probióticos son:

- Kéfir
- Kimchi
- Kombucha
- Yogur vivo (sin pasteurizar)
- Miso
- Chucrut

AYUNO Y TENTEMPIÉS

Se cree que es bueno proporcionar a los microbios intestinales un equilibrio entre trabajo y descanso. Lo hacemos de forma natural al dormir. Pero ahora se va extendiendo una escuela de pensamiento según la cual si comemos una dieta saludable no hay necesidad de comer entre horas para evitar las bajadas de azúcar en sangre, la ansiedad y la irritabilidad.

El truco es conocer tu «ritmo circadiano», lo que básicamente significa saber si eres persona diurna o nocturna. Si eres una persona nocturna, por ejemplo, estás alerta y dispuesta a trabajar cuando la mayoría de la gente llega a casa después de un largo día, lo que significa que no necesitas obligatoriamente un desayuno abundante. Y viceversa, si trabajas mejor por la mañana y prefieres descansar tranquilamente por la noche, no necesitas tanta energía, es decir, tantos alimentos, al final del día. Quizá por costumbre, aburrimiento o necesidad de una recompensa, comes cada vez que tienes un descanso, cuando en realidad una infusión te bastaría hasta el almuerzo o la cena.

Es algo que puedes practicar durante la detoxificación, porque serás más consciente de lo que realmente sientes y de lo que tu cuerpo necesita.

ALIMENTOS ANTIINFLAMATORIOS

La inflamación se asocia específicamente con enfermedades como la artritis, el dolor crónico y los trastornos gastrointestinales, incluida la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa. Una dieta sana que incluya alimentos antiinflamatorios no solo puede mejorar este tipo de enfermedades, sino también nuestra salud general. Prevenir siempre es mejor que curar, de modo que si tomamos medidas para ser conscientes de que mantenemos una dieta y un estilo de vida saludables, nos ayudaremos a cuidar de nuestra salud. Es imposible predecir qué problemas de salud sufriremos a lo largo de nuestra vida, pero ser proactivo, sin estar obsesionado, parece un buen método.

Durante siglos, los habitantes de las Islas Británicas secaron algas para disponer de un nutritivo extra en invierno. En la actualidad, cuando pensamos en algas, pensamos en primer lugar en Japón. En Okinawa se consumen muchas algas, y es cierto que muchos de sus habitantes viven hasta los 100 años y tienen el corazón sano y bajos niveles de colesterol. Las algas marinas contienen vitaminas del grupo B, con gran carga de energía, que además de ser beneficiosas para el cerebro y la piel, fortalecen el sistema inmunológico. El nori es un alga poco común que contiene ácidos grasos omega-3 de cadena larga, muy eficaces contra la inflamación.

- La cúrcuma es uno de los mejores antiinflamatorios naturales conocidos en la actualidad.
- La raíz del jengibre también es antiinflamatoria y antioxidante.
- Las algas son un tesoro bajo el agua.
- El pescado azul de agua fría, como el salmón, el atún, la

caballa, las sardinas y los boquerones, contienen ácidos grasos omega-3, que son antiinflamatorios.

- Las frutas y hortalizas son ricas en antioxidantes (ver más arriba), en particular los carotenoides de las zanahorias, los boniatos y la calabaza, y la familia *allium*, del ajo, la cebolla y el puerro.
- Las grasas monoinsaturadas se encuentran en el aceite de oliva, los frutos secos y el aguacate.

DIURÉTICOS NATURALES

Muchas hierbas y alimentos pueden ayudar a reducir la retención de agua y/o la hinchazón, por lo que los hemos incluido en algunas recetas:

- Alubias azuki
- Alfalfa
- Espárragos
- Cebada
- Albahaca
- Trigo sarraceno
- Semillas de alcaravea
- Apio
- Maíz
- Hinojo
- Rábano picante
- Colinabo
- Puerro
- Limón

- Soja verde
- Guisantes
- Rábanos
- Algas
- Calabaza
- Berros

POR QUÉ ELEGIR ALIMENTOS ECOLÓGICOS, LOCALES Y DE TEMPORADA

Cuando tomamos decisiones sobre lo que vamos a comer, no solo importan los alimentos en sí, sino también cómo se han cultivado, criado o producido y lo largo que ha sido su viaje hasta la mesa. Muchas personas creen que los alimentos ecológicos son más caros y que comprarlos no aporta beneficios tangibles. Sin embargo, al consumirlos no solo se ingieren menos toxinas, también se está ayudando a unos métodos de producción agrícola y ganadera más sostenibles para la tierra y a un trato a los animales más ético.

En EE. UU., y cada vez más en Europa y otras zonas, se puede saber si la ternera que se está comprando se ha alimentado con pasto en lugar de criarse y vivir en establos y alimentarse únicamente con maíz. Del mismo modo, las normas establecidas por la Soil Association del Reino Unido para regular los agricultores y productores ecológicos son, para nuestra tranquilidad, muy exigentes. En cuanto al mayor precio, hemos descubierto que, en realidad, las tiendas de productos agrícolas y los mercados de agricultores a menudo venden hortalizas ecológicas por un precio menor que las hortalizas de los supermercados convencionales. La carne ecológica es cara, y debe ser así, pero en este caso, un poco vale mucho.

ALIMENTOS A EVITAR

Se dividen en dos grupos. Los alimentos del primero son probablemente los que deben evitarse siempre que sea posible, a excepción de celebraciones y días festivos —intenta evitarlos el 80 % de las veces. Se trata de la mayoría de alimentos procesados y azúcar refinado. Luego están los alimentos que dependen de tu constitución, y el contexto y las cantidades en que se consuman. Por ejemplo, no estamos en contra del trigo o los productos lácteos, pero son un tipo de alimentos que es muy fácil comer en exceso y, por lo tanto, que nos sienten un poco mal. Algunas personas son intolerantes a la lactosa y no pueden digerir los productos lácteos, pero el resto solo debemos encontrar el punto justo para que nos sienten bien. A menudo, después de dar a nuestra digestión un poco de descanso y tiempo para recuperarse, podemos volver a disfrutar de una gama más amplia de alimentos sin los problemas digestivos que estábamos experimentando con anterioridad.

ALIMENTOS PROCESADOS

Es difícil agrupar todos los alimentos procesados en la categoría de «malos», ya que algunos que son bastante beneficiosos han sufrido algún tipo de elaboración antes de llegar a la tienda —como la quinoa y el trigo sarraceno, por ejemplo.

El tipo de alimentos procesados a los que nos referimos son todos esos pasillos de galletas, cereales azucarados, tabletas de chocolate, patatas fritas, bollería, carnes procesadas (incluyendo la mayoría de salchichas y beicon), quesitos, pan envasado y yogures con jarabes de frutas u otros aditivos que no son «leche». Muchos restaurantes de comida rápida y tiendas de comida para llevar ofrecen alimentos muy procesados, y por muy sanos que

proclamen ser, la mayoría de tentempiés envasados no son tan naturales cuando empiezas a mirar de cerca la etiqueta. Y esa es la clave: comprueba los ingredientes de los alimentos antes de comprarlos, y si no estás seguro de alguno, evítalo.

AZÚCAR

En los últimos tiempos, el azúcar tiene tan mala fama que muchas personas han comenzado a preocuparse cuando comen fruta. Lo que causa problemas no es el azúcar de la fruta cuando la comemos en su estado natural, sino el azúcar refinado que se ha «colado» en la dieta media, que sí incluyen los zumos de fruta a base de concentrado.

Todavía se está debatiendo si el azúcar es la principal causa de la obesidad en la actualidad, pero están empezando a acumularse evidencias que apoyan esta teoría, sobre todo si tenemos en cuenta el aumento de la obesidad infantil. En el Reino Unido, en la actualidad el 10 % de los niños son obesos al empezar la primaria, y al terminarla, la cifra es del 20 %, es decir, se ha duplicado. Según Rachel K. Johnson, autora principal de un artículo publicado en la revista *Circulation* de la American Heart Association [Asociación Americana del Corazón], además de crear obesos, el exceso de azúcar es el principal culpable de la diabetes, la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares.

Ten cuidado con los azúcares añadidos (incluidos la «sacarosa», la «fructosa» y «el jarabe de maíz rico en fructosa») en:

■ Productos horneados

- Pan
- Barritas para el desayuno
- Mantequilla
- Cereales
- Zumo de frutas
- Agua con sabor a frutas
- Mermeladas
- Alimentos bajos en grasa —a menudo contienen azúcares añadidos que sustituyen la grasa que se ha quitado
- Marinadas
- Pizza
- Comidas preparadas
- Aderezos para ensaladas
- Salsas
- Yogur

EDULCORANTES ARTIFICIALES

En la actualidad, la gama de edulcorantes artificiales, creados para ayudar a consumir menos azúcar, es muy amplia. Nosotras preferimos evitar los edulcorantes artificiales o los que derivan de plantas pero están muy procesados, y preferimos alimentos que han sufrido la menor manipulación posible. Algunos indicios sugieren que elegir las opciones bajas en calorías, en concreto en el caso de bebidas con gas y refrescos, no ayuda a perder peso. Algunos expertos en nutrición dicen que eso se debe a que cuando consumimos edulcorantes artificiales no estamos haciendo nada para corregir nuestro gusto por lo dulce, y por lo tanto, seguimos deseando alimentos dulces caloríficos como pasteles y galletas.

Los edulcorantes artificiales también pueden alterar el equilibrio microbiano intestinal, por lo que es mejor evitarlos.

Son edulcorantes artificiales:

- Acesulfamo potásico
- Aspartamo
- Manitol
- Neotame
- Sacarina
- Sorbitol
- Sucralosa
- Xilitol
- Son edulcorantes naturales:
- Sirope de agave
- Azúcar de coco o de palma
- Melaza
- Miel cruda
- Jarabe de arce
- Extracto de hojas de estevia

Cuando se empieza a analizar el azúcar refinado y sus alternativas naturales, puede haber algo de confusión. Hace solo pocos años, el sirope de agave fue aclamado como la alternativa natural más saludable al azúcar, hasta que se descubrió que contiene niveles altísimos de fructosa, mucho más que la miel, por ejemplo.

Nuestros edulcorantes naturales preferidos son la miel cruda y el azúcar de coco o de palma, menos procesado. La miel cruda no pasa por los mismos métodos de procesamiento y pasteurización

que la miel normal, y por eso conserva más probióticos y enzimas naturales. La miel tiene un mejor equilibrio de fructosa y glucosa que el azúcar refinado, por lo que el cuerpo la asimila más fácilmente. Lo mejor es comerla en pequeñas cantidades, pero una cucharada en tus copos de avena es una medida correcta.

ALCOHOL

El alcohol nos parece un poco como la cafeína: cuando estamos de vacaciones, es sinónimo de comer fuera y de divertirse, pero cuando estamos trabajando duro, no hace nada para nuestros niveles de energía o estado de alerta. Si disfrutas con una copa de vino o tres, en especial durante las vacaciones, eliminar el alcohol durante el plan detox te da un impulso de energía inmediato, especialmente por la mañana, y es probable que duermas mucho más profundamente. Por supuesto, el alcohol supone un trabajo duro para el hígado, y no beberlo es el mejor tónico que puedes darle, otra razón para evitarlo durante la eliminación de toxinas.

CAFEÍNA

La cafeína no es necesariamente mala, pero recomendamos sustituirla por infusiones durante una detoxificación. El té verde también contiene un poco de cafeína, pero no afecta al cuerpo del mismo modo que el café. Al hacer una detoxificación, el objetivo es devolvernos el equilibrio y también mejorar nuestros patrones de sueño. Reducir el consumo de cafeína es un buen modo de conseguirlo.

LÁCTEOS

Hay muchos quesos no procesados, así como el yogur vivo y el kéfir (también de leche de vaca) que contienen muchas bacterias beneficiosas, que pueden ser una de las razones por las que la dieta francesa se considera muy saludable a pesar de que a primera vista parece repleta de cosas malas: las grasas saturadas de la mantequilla, la leche, el queso y la carne roja, además de todo el vino, cruasanes y pan. Lo que pasa es que la mayoría de los franceses comen todos esos alimentos con el equilibrio y las cantidades correctas, que son también una parte natural de su cultura.

Durante la eliminación de toxinas, hemos sustituido la leche y la mantequilla de vaca por otros ingredientes naturales, de nuevo para dar al sistema digestivo un descanso de alimentos muy ricos. Sin embargo, no estamos en contra de esos alimentos en general, ¡y creemos que la mantequilla es un manjar de dioses!

INTERCAMBIOS DE ALIMENTOS

Intenta cambiar la mantequilla por aceite de oliva o de frutos secos (coco, cacahuete, sésamo). Como ya hemos dicho, no somos antimantequilla, ya que nuestra filosofía es comer y disfrutar de una amplia variedad de alimentos naturales, pero durante la detoxificación aconsejamos sustitutos de la mantequilla, ya que esta es más difícil de digerir; además, el aceite de oliva en particular, tiene muchas propiedades beneficiosas. El aceite de

oliva es la base de la dieta mediterránea, considerada una de las más saludables del mundo. Sus ventajas, incluyendo un reducido riesgo de sufrir enfermedades del corazón y cáncer, se relacionan precisamente con el consumo de aceite de oliva.

Igual que la mantequilla, la nata contiene muchas grasas saturadas y es bastante difícil de digerir (todos conocemos esa sensación de pesadez después de una comida de restaurante cocinada con nata). Nosotras preferimos opciones más ligeras, y probióticos, como el yogur natural vivo y el kéfir. También hemos descubierto que se puede mezclar tofu en una crema de verduras para darle «cremosidad» (¡en serio!), además de proteína.

También hemos cambiado la leche de vaca por la de frutos secos, arroz o soja: en el plan detox hemos eliminado los lácteos, excepto el yogur natural vivo y el kéfir, que contienen gran cantidad de bacterias beneficiosas. Hoy en día, las alternativas a la leche de vaca son numerosas, deliciosas y variadas. Nuestras favoritas son las leches de frutos secos: coco, almendras y avellanas. Elégelas sin azúcar ni emulsionantes. Siempre que podemos, las compramos ecológicas, ya que los métodos de cultivo utilizados para producirlas son menos intensivos.

TRIGO... Y GLUTEN

Como otras muchas personas, intentamos comer menos alimentos que contengan trigo, pues si consumimos demasiado pan, pizza y pasta nos sentimos hinchadas e incómodas. Por esa sencilla razón no hemos incluido trigo en la detoxificación, y en cambio, hemos incluido más cereales que en realidad son pseudocereales —como la quinoa, el trigo sarraceno y el amaranto. Nos encanta el pan de

centeno (que no contiene trigo, pero en general sí contiene gluten) y cuando la digestión es buena, disfrutamos con el de masa fermentada.

En la actualidad, el gluten parece otro de los peores enemigos. Se calcula que aproximadamente el 1 % de la población sufre la enfermedad celíaca, una alergia al gluten que solo puede aliviarse eliminando por completo el gluten de la dieta. Pero en los últimos años ha aparecido una enfermedad que se ha dado en llamar «sensibilidad al gluten no celíaca», que ha ocupado los titulares y fomenta la expansión de la industria de los alimentos «sin».

El problema es que los síntomas de todas las intolerancias a los alimentos son similares: hinchazón, calambres, exceso de ventosidad y deposiciones irregulares. El único modo de saber realmente qué alimentos son su causa es seguir una dieta de exclusión o eliminación. Consiste en dejar de comer cualquiera de los posibles desencadenantes durante 28 días para luego volver a introducirlos uno a uno hasta descubrirlo. Requiere una gran dedicación, y se entiende por qué parece más sencillo eliminar el trigo y el gluten.

Quizá sea porque Nicole y yo somos gastronomas de corazón que no nos atrae eliminar por completo un alimento, sino que más bien estudiamos el modo de utilizar y transformar los ingredientes para que nuestra dieta sea lo más variada posible. Por lo tanto, vamos a prohibir el pan de supermercado en nuestros armarios, pero compraremos una hogaza de pan de masa fermentada del panadero del barrio que muele él mismo la harina. No podemos apoyarlo con ninguna base científica, pero no nos producen ningún problema digestivo ni las *baguettes* de una *boulangerie* en Francia ni un primer plato de pasta fresca cuando visitamos Italia. Parece

que el viejo dicho de «Donde fueres...» nos funciona bastante bien en lo que a alimentación se refiere.

Carne roja

Para dar al sistema digestivo un descanso de su carga de trabajo habitual, durante la detoxificación no hemos incluido carne roja. La única excepción es el caldo de huesos en los planes detox Restaurar y Renovar. Nos encanta cómo trata la carne roja la medicina china, que la considera un alimento muy rico, lleno de nutrientes, y que, por lo tanto, solo hay que disfrutar en pequeñas cantidades. Cuando se tiene este concepto, resulta lógico buscar la mejor calidad posible, lo que para nosotras significa de criadores locales, alimentada con pasto y de forma ecológica.

MEJORAR LA DETOXIFICACIÓN

En esta sección hemos incluido algunas ideas para mejorar los efectos de la detoxificación. Consumir alimentos naturales beneficiará la piel desde el interior. Comprobarás que tus ojos se vuelven más brillantes, tu piel, más radiante, y tu cabello y tus uñas, más sanos. También puedes aprovechar esos días para probar otros rituales saludables, como cepillarte el cuerpo, hacer enjuagues con aceite, tomar baños de sal y meditar.

Cepillado del cuerpo

Cepillarte el cuerpo o la «piel» es algo que puedes hacer en casa cada día para estimular la circulación. A través de la piel excretamos y eliminamos productos de desecho, pues es un órgano excretor, igual que el hígado y los riñones.

Se cree que cepillarse la piel también favorece al sistema linfático que, como el torrente sanguíneo, recorre todo nuestro cuerpo, y es un importante sistema de filtrado, además de ayudarnos, como parte del sistema inmunológico que es, a combatir infecciones.

Cómo cepillarse el cuerpo:

Hay que hacerlo sobre la piel seca durante unos minutos antes de ducharse:

- Utiliza un cepillo de cerdas naturales, a ser posible de mango largo para llegar a la espalda.

- No cepilles la cara o cualquier otra zona que notes más sensible. Las mujeres no deben cepillarse los senos.
- Empieza lentamente.
- Cepilla siempre hacia el corazón.
- Empieza por las plantas de los pies y luego sube por cada pierna.
- Cepilla desde las manos pasando por los brazos hasta los hombros.
- Cepilla hacia arriba en las nalgas y la parte baja de la espalda.
- Realiza un movimiento suave en la barriga hacia el centro.
- Cepilla desde la parte posterior del cuello hacia la parte delantera y suavemente sobre el pecho hacia el corazón (recuerda: en los senos, no).

Nota: si tienes algún problema de salud, consulta primero con tu médico.

Enjuagues con aceite

Se trata de una técnica de higiene bucal y dental que tiene sus orígenes en la medicina ayurvédica. Se dice que elimina las toxinas, mejora la salud oral y dental y, aparentemente, también la salud en general. No hay estudios científicos que apoyen esta teoría, pero algunas personas aseguran que les blanquea los dientes, les cura la resaca y les mejora el aliento.

Cómo hacerlo:

- Consiste en enjuagarse la boca suavemente con 1 cucharadita de aceite prensado en frío (nosotras utilizamos aceite de coco

ecológico) durante 20 minutos por la mañana con el estómago vacío. No hay que hacer movimientos enérgicos, solo ir desplazándolo suavemente y asegurarse de que llega a todos los rincones de la boca. Como el líquido va aumentando de volumen a medida que se mezcla con la saliva, para empezar prueba con solo un poco, y asegúrate de que no te tragas nada.

- Después de 20 minutos, escupir el líquido y enjuagar con agua caliente y sal.

Baños con sal de Epsom

La sal de Epsom recibe su nombre de un manantial salino situado en la localidad de Epsom, Surrey (Reino Unido). Es un compuesto mineral natural de magnesio y sulfato. Los estudios han demostrado que la piel absorbe fácilmente estos minerales, que pueden ayudar a eliminar toxinas.

Un baño con sal de Epsom un par de veces a la semana tiene muchos beneficios:

- Reduce la inflamación
- Alivia el estrés y relaja el cuerpo
- Alivia dolores y molestias
- Mejora la absorción de nutrientes por parte del cuerpo
- Puede ayudar contra el estreñimiento

Ejercicio de respiración

Este ejercicio de meditación respiratoria proporciona a la mente y al cuerpo unos minutos de descanso. En él, la respiración se utiliza de

modo que el cuerpo físico puede ayudar a calmar la mente y viceversa, en un ciclo de relajación centrada en los distintos puntos del cuerpo.

Si te es posible, busca un espacio que te parezca ligero y abierto, ya que esto te ayudará a sentir también la mente abierta. Siéntate en el suelo o sobre un cojín, o simplemente con la espalda recta en una silla, con los pies descansando cómodamente en el suelo separados a una distancia igual a la anchura de los hombros. Apoya las manos en el regazo en una posición que te resulte cómoda.

Comprueba tu postura, debes estar sentado en el suelo con:

- Las piernas cruzadas
- La espalda recta (imagina una pila de monedas)
- Los hombros sutilmente tirados hacia fuera, como las alas de un pájaro
- El cuello levemente flexionado
- Los ojos abiertos, mirando ligeramente hacia abajo a una distancia aproximada de un metro ante ti
- La boca un poco abierta y con la punta de la lengua tocando el paladar superior
- Las manos en el regazo, en una posición cómoda.

Ahora solo tienes que permanecer sentado unos minutos y simplemente existir. Sé consciente de tu cuerpo y tu posición; deja que todo se tranquilice.

Empieza centrándote en la respiración, inspira y expira suavemente. No contengas la respiración después de inspirar, suelta el aire enseguida a un ritmo que te resulte cómodo.

Concentra tu mente en la respiración —quizá te irá bien imaginar que las tensiones salen de tu cuerpo durante la espiración, o simplemente céntrate en el ritmo de inhalación y exhalación.

Tus pensamientos seguirán activándose. No te preocupes demasiado si tu mente va vagando durante este ejercicio, límitate a observar tus pensamientos a medida que aparecen, reconócelos, y luego déjalos ir, concentrando tu atención en la respiración.

Aunque solo te centres en la respiración de este modo durante unas pocas respiraciones antes de comer, te aportará de inmediato una sensación de calma que puede ayudar a ralentizarte, y así podrás comer con atención y disfrutando de cada bocado.

Es una excelente práctica diaria para aliviar el estrés y eliminar las tensiones del día.

Meditación sobre el cuerpo

Con esta sencilla meditación permitirás que tu mente cuide tu cuerpo y que este perciba tu agradecimiento. Es más fácil practicar esta meditación echado, con los ojos cerrados y los brazos extendidos a ambos lados en una posición relajada.

Inspira y expira suavemente, como en el primer ejercicio de respiración. Respira desde la barriga y empieza a percibir todos los lugares en los que tu cuerpo toca la cama o el suelo; siente realmente esos puntos de contacto y déjate hundir hacia abajo, sintiéndote pesado y bien asentado.

Vuelve a concentrar la atención en la respiración y en cómo sube y baja tu estómago. Mantén la atención en él unos momentos antes de llevar a tu mente a viajar por todo el cuerpo. Puedes empezar por los dedos de los pies; imagina que inhalas energía positiva o luz por las puntas de los dedos y a través de los pies. ¿Cómo se

sienten tus pies? Detecta cualquier tensión y respira con ella, imagina que tus pies están completamente relajados. Ahora pasa de los tobillos a las pantorrillas y luego hasta las rodillas. Observa cualquier sensación de tensión o dolor y sigue inundando tus piernas de energía positiva. Lleva la atención progresivamente a todas las partes de tu cuerpo; las manos, el pecho, los hombros, la espalda y el cuello, la cara, la frente y la coronilla. Envía tu agradecimiento mediante la respiración a todos los rincones de tu cuerpo y envía amor a todas las zonas de dolor o tensión.

Quizá también desees centrarte en los distintos órganos y las increíbles tareas que realizan; y también en tus sentidos, que te permiten degustar alimentos maravillosos, ver el mundo y escuchar a un amigo. Sea lo que sea que agradezcas a tu cuerpo, estos pocos minutos te permitirán observarlo y conectarte con él.

Al final de la meditación, vuelve a centrar la atención exclusivamente en la inspiración y la espiración, en tu vientre. Abre los ojos lentamente y reposa un momento antes de levantarte con calma.

Es una meditación fácil que resulta muy relajante durante cualquiera de los planes detox, y también puedes practicarla de vez en cuando en tu vida diaria.

La detoxificación es el modo perfecto para cuidar de ti mismo, tomarte un poco de tiempo y alimentar tu cuerpo y tu mente. Es recordarnos a nosotros mismos que la alimentación saludable y la vida sana nos sientan muy bien, que despertarnos por la mañana con las pilas cargadas es el modo perfecto de empezar el día. Restablece nuestro sentido del equilibrio y nos hace sentir más ligeros todo el tiempo. Así que, ¡vamos a por ella!

CAPÍTULO 5

PLAN DETOX



REDUCIR

DETOXIFICACIÓN DE 2 DÍAS ÓPTIMA

OBJETIVOS

- Perder 1-1,5 kg de peso (incluyendo el exceso de agua)

- Eliminar la hinchazón

- Reiniciar hábitos saludables

- Tomarse un tiempo

Resérvate un fin de semana tranquilo para esta detoxificación de dos días. Durante ellos, descansarás y te relajarás mucho. Mímate con baños de aceites esenciales por la noche (nuestro favorito es el de rosa) y un baño con sales minerales una noche.

Los ingredientes de esta detoxificación ayudarán a resolver el problema del exceso de retención de agua, y son antiinflamatorios y suavemente nutritivos. Las sopas son deliberadamente ligeras, por lo que esta detoxificación solo dura dos días. Está diseñada para dar al cuerpo un descanso de su carga de trabajo habitual, así que, al mismo tiempo, date un descanso y considera esta detoxificación como un retiro personal. Lee un libro absorbente, pasea con calma, o si te gusta el yoga, haz un poco de estiramientos y meditación.

Notas para la detoxificación REDUCIR:

- Deja transcurrir 12 horas entre la cena y el desayuno siguiente, para que la digestión esté inactiva mucho tiempo.
- Combina actividades relajantes, como la lectura, la meditación o sentarse al sol, con un poco de ejercicio suave, como caminar y hacer yoga.
- Bebe infusiones depurativas durante el día: té verde, hinojo, diente de león.
- Cepíllate la piel por la mañana.
- Apaga el ordenador y todas las redes de comunicación social durante el fin de semana.

MENÚ DE LA DIETA REDUCIR DE 2 DÍAS

Día 1

Zumo de limón, menta y agua caliente

Caldo de miso para el desayuno (2 raciones)

Caldo de cúrcuma, jengibre y hierba de limón (2 raciones)

Puerro, hinojo y apio con lentejas rojas (2 raciones)

Pepino caliente con salmón / cebada (V)

Día 2

Zumo de limón, menta y agua caliente

Caldo de miso para el desayuno

Caldo de cúrcuma, jengibre y hierba de limón

Coliflor con especias balti

Energizante de arándanos y kéfir (opcional)

Puerro, hinojo y apio con lentejas rojas

REEQUILIBRAR

DETOXIFICACIÓN DE 7 DÍAS PARA BAJAR DE PESO

OBJETIVOS

- Perder 2,5-3 kg de peso (incluyendo el exceso de agua)

- Mantenerse en movimiento durante todo el día

- Probar algo nuevo cada día

- Cuidar la alimentación, cuidar el cuerpo

Esta detoxificación está diseñada para hacerla a continuación de la detoxificación Reducir (que ocupa los dos primeros días) y se prolonga durante los restantes cinco días de la semana con un menú que te ayudará a eliminar la hinchazón o retención de agua y a empezar a quemar grasas. Cada persona es distinta, pero de media se pueden perder 2,5-3 kg durante los siete días. Entre semana, las comidas son ligeras pero nutritivas, con un montón de proteínas magras, grasas buenas y especias.

Cuando queremos perder esos kilos que hemos ganado en vacaciones, nuestro objetivo es recuperar el deseo de tomar deliciosos ingredientes saludables y reestabilizar el apetito. Es muy fácil caer en el hábito del picoteo continuo, y por eso nos parece

positivo sentir un poco de apetito en lugar de alimentarnos al instante como si fuéramos insaciables.

En esta semana es importantísimo armonizar cuerpo y mente. Perder peso de modo continuo requiere una determinación firme al principio, poner la máxima atención en qué y cómo estamos comiendo y viviendo cuando perdemos peso, y averiguar las cosas saludables que más nos gustan, en las que podremos apoyarnos a largo plazo. Kate perdió dieciséis kilos hace cinco años, y se ha mantenido en su nuevo peso sobre todo andando mucho y no dejando que las comidas preparadas volvieran a entrar en su vida. Y cada vez que siente la necesidad de volver a hábitos más saludables, se prepara una gran olla de kitchari.

Notas para la detoxificación REEQUILIBRAR:

- Al levantarte, bebe agua caliente con zumo de limón para despertar tu cuerpo. Bebe tus infusiones favoritas durante todo el día para eliminar el exceso de agua retenida y mantener a raya el apetito.
- Mantente tan activo como puedas. Camina siempre y donde sea posible, e incluye al menos 60 minutos de ejercicio cardiovascular si puedes permitirte. Pesas rusas, body pump, zumba, spinning y CrossFit son excelentes opciones.
- Intenta no tomar nada ni a media mañana ni a media tarde, pero si crees que si no tomas un tentempié no podrás resistir la tentación de comer algo dulce, come un bocado nutritivo. Son perfectos para los días en que practicas ejercicio.
- Lleva un diario de alimentos y de estado de ánimo durante la

semana (lo ideal es llevarlo siempre) para ser más consciente de qué estás comiendo y de cómo afectan los alimentos a tu energía y a tu estado de ánimo.

- Encuentra tiempo para comer sin las distracciones habituales del trabajo o la televisión. Come despacio y poniendo atención en ello.

MENÚ DE LA DIETA REEQUILIBRAR DE 7 DÍAS

Prepáralo con antelación

Pollo asado

Caldo de pollo

Caldo de verduras

Caldo de algas

Día 1

Zumo de limón, menta y agua caliente

Caldo de miso para el desayuno

Caldo de cúrcuma, jengibre y hierba de limón

Puerro, hinojo y apio con lentejas rojas (2 raciones)

Pepino caliente con salmón / cebada (V)

Día 2

Zumo de limón, menta y agua caliente

Caldo de miso para el desayuno

Caldo de cúrcuma, jengibre y hierba de limón

Coliflor con especias balti

Energizante de arándanos y kéfir

Puerro, hinojo y apio con lentejas rojas

Día 3

Zumo de limón con agua caliente (con una cucharadita opcional de miel)

Copos de avena remojados con yogur y manzana

Caldo de algas o una taza de miso

Calabacín, limón y tomillo (2 raciones)

Pollo con coco, cúrcuma y col kale / Sopa con germinados (V)

Día 4

Zumo de limón con agua caliente

Copos de avena remojados con frutos secos y bayas

Lima con agua de menta

Calabacín, limón y tomillo

Pollo y pimienta de Sichuan / Espinacas y cebolla especiada (V)

Día 5

Zumo de limón con agua caliente

Caldo de miso para el desayuno

Agua de coco

Tofu con cinco especias / Limón, pollo y menta con alubias azuki
(V)

Caldo de cúrcuma, jengibre y hierba de limón

Espárragos mimosa

Día 6

Zumo de limón con agua caliente

Copos de avena remojados con frutos secos y bayas

Aguacate con pan de centeno

Calabaza cítrica con rábano picante (2 raciones)

Kitchari (opcional con espinacas salteadas)

Día 7

Zumo de limón con agua caliente (opcional con una cucharadita de miel)

Sopa de huevo con nori

Calabaza cítrica con rábano picante

Caldo de cúrcuma, jengibre y hierba de limón

Kitchari (opcional con gambas a la plancha/yogur griego) (V)

RESTAURAR

DETOXIFICACIÓN DE 7 DÍAS PARA RESTAURAR Y MEJORAR LA DIGESTIÓN

OBJETIVOS

- Volver a encender el fuego digestivo

- Mejorar la flora intestinal

- Controlar el peso saludable a largo plazo

- Recuperar la claridad y la concentración mental

La digestión es la clave de la vitalidad y la sensación de bienestar. Por mucho que comas todos los alimentos ricos en nutrientes que encuentres, si no los digieres bien tu cuerpo no podrá absorber esos nutrientes. Si tu vida es muy estresante, por ejemplo, todas esas tensiones ejercen presión sobre el sistema inmunológico y, a su vez, causan inflamación. Puedes desarrollar entonces sensibilidad a determinados alimentos o sufrir síntomas como dolores de cabeza y corporales o cansancio permanente.

Cada vez más personas, por otra parte sanas, sufren síntomas asociados con un sistema digestivo debilitado. Las cremas y purés son muy buenos para nutrir y fortalecer un sistema digestivo débil, ya que se toman en caliente y la batidora ya ha descompuesto en

parte los ingredientes. Eso no significa que no veamos los beneficios de incluir alimentos crudos en la dieta, pero por experiencia personal sabemos que cuando nuestro sistema digestivo necesita un poco de ayuda, es mejor comer más comidas calientes, especialmente al final del día.

Notas para la detoxificación RESTAURAR:

- Come lentamente y sin distracciones.
- Toma un probiótico para que la flora intestinal se desarrolle y así absorber más nutrientes de los alimentos que consumes.
- Come bien por la mañana y más ligero por la noche. No comas en exceso.
- Come productos frescos, de temporada y preferentemente locales.
- Añade alimentos crudos a medida que avance la semana cuando sientas tu digestión más fuerte.
- Haz ejercicio moderado y practica la respiración profunda.
- Hazte dar un masaje.

MENÚ DE LA DIETA RESTAURAR DE 7 DÍAS

Prepáralo con antelación

Caldo de verduras

Pollo asado

Caldo de pollo

Caldo de algas / Caldo de huesos (V)

Bocados nutritivos

Kimchi blanco

Copos de avena remojados

Día 1

Zumo de limón con agua caliente

Copos de avena remojados con muesli Bircher

Energizante de arándanos y kéfir

Apionabo y mostaza umami (2 raciones)

Bocados nutritivos

Maíz, kale y aguacate / Pollo con sésamo (V)

Día 2

Zumo de limón con agua caliente

Batido de almendras y chía

Apionabo y mostaza umami

Maíz, kale y aguacate / Pollo con arroz congee (V)

Día 3

Zumo de limón con agua caliente

Caldo de miso para el desayuno

Bocados nutritivos (opcional)

Zanahoria al jengibre con yogur especiado de coco

Caldo de algas / Caldo de huesos (V)

Sopa mágica (con kéfir opcional) (2 raciones)

Día 4

Zumo de limón con agua caliente

Sopa de huevo con nori

Bocados nutritivos (opcional)

Boniato asado con comino, cebolla y melaza de granada (2 raciones)

Caldo de algas / Caldo de huesos (V)

Sopa mágica

Día 5

Zumo de limón con agua caliente

Copos de avena remojados con frutos secos y bayas

Crema de almendras y manzana con pan de centeno o bocados nutritivos

Boniato asado con comino, cebolla y melaza de granada

Kimchi blanco

Día 6

Zumo de limón con agua caliente

Caldo de miso para el desayuno

Sopa con germinados (2 raciones)

Bocados nutritivos

Chirivía al curri con manzana

Día 7

Zumo de limón con agua caliente

Sopa de huevo con nori

Bocados nutritivos (opcional)

Sopa con germinados

Caldo de algas / Caldo de huesos (V)

Chirivía al curri con manzana / Laksa de bacalao (V)

RENOVAR

DETOXIFICACIÓN DE 5 DÍAS ENERGIZANTE

OBJETIVOS

- Reponer las reservas de energía

- Empezar el día con vitalidad

- Agarrar la vida con ambas manos

Esta detoxificación es como un tónico. Tanto si empiezas a sentirte estresado como si te resulta difícil saltar de la cama por la mañana y tienes la sensación de estar cansado casi siempre, una detoxificación es un buen modo de reponer tus reservas y renovar tu vitalidad. En esta detoxificación se ha incluido una combinación equilibrada de alimentos calmantes con otros que en la medicina china se describen como alimentos «esencia».

El estrés es uno de los mayores peligros cuando pretendemos seguir a rajatabla nuestros buenos propósitos alimenticios. Kate recuerda que, trabajado en un libro sobre alimentación saludable, iba tan contra reloj para respetar el plazo de entrega que su dieta y estilo de vida se fueron al traste. El estrés es agotador, tanto física como emocionalmente, por eso lo último que deseamos hacer cuando por fin llegamos a casa es ponernos a cocinar desde cero. Es mucho más fácil servirse una copa de vino, dejarse caer en el

sofá y pedir comida para llevar o abrir una bolsa de patatas fritas. Por eso, para esta detoxificación recomendamos liberar el fin de semana de compromisos y así poder preparar algunas recetas para la semana siguiente.

Notas para la detoxificación RENOVAR:

- Evita el azúcar procesado o refinado.
- Evita los estimulantes.
- Relájate por la noche y ve a dormir descansado y temprano.
- Por la mañana, levántate en cuanto te despiertes.
- La meditación es ideal para esta detoxificación.
- Prueba ejercicios de movimiento energizante, como el chi kung o camina mucho pero suavemente para llegar a tu movimiento «chi».

MENÚ DE LA DIETA RENOVAR DE 5 DÍAS

Prepáralo con antelación

Pollo asado

Caldo de pollo

Caldo de verduras

Caldo de algas / Caldo de huesos (V)

Muesli Bircher (2 raciones)

Galletas de avena con cúrcuma y pimienta negra

Día 1

Zumo de limón con agua caliente

Infusión de diente de león

Muesli Bircher

Sopa con germinados / Pollo con sésamo (V)

Espárragos mimosa con dos galletas de avena con cúrcuma y pimienta negra

Día 2

Zumo de limón con agua caliente

Infusión de diente de león

Muesli Bircher

Pollo con coco, cúrcuma y col kale o Pollo y ortiga

Sopa con germinados (V)

Calabaza y crema de almendras (2 raciones)

Día 3

Zumo de limón con agua caliente

Té de ortiga

Sopa de huevo con nori

Calabaza y crema de almendras

Caldo de algas / Caldo de huesos (V)

Remolacha y alcaravea (2 raciones) con dos galletas de avena con cúrcuma y pimienta negra

Día 4

Zumo de limón con agua caliente

Té de ortiga

Energizante de arándanos y kéfir

Remolacha y alcaravea con crujientes de kale

Caldo de algas / Caldo de huesos (V)

Caldo con harissa, berenjena y quinoa (2 raciones)

Día 5

Zumo de limón con agua caliente

Infusión de diente de león

Aguacate con pan de centeno o una tostada sin gluten

Caldo con harissa, berenjena y quinoa

Salmón con corteza de hinojo y col china al jengibre / Sopa de quinoa (V)

CAPÍTULO 6

LAS SOPAS



Todas las cantidades de calorías
son por cada ración individual

REDUCIR

AGUACATE, LIMÓN, CÚRCUMA Y PIMIENTA

Los aguacates son ricos en ácidos grasos monoinsaturados, muy beneficiosos para el corazón, y fibra, que nos hace sentir llenos durante más tiempo. Si mondas los aguacates obtendrás más nutrientes de los que están cerca de la piel.

PARA 1 PERSONA



½ aguacate maduro pelado y sin hueso
100 ml de leche de coco
una pizca de escamas de sal marina
una pizca de pimienta de cayena
¼ cucharadita de cúrcuma en polvo
una pizca de pimienta negra recién molida
la ralladura y el zumo de ½ limón pequeño (¼ si es grande)

Poner la pulpa del aguacate con la mitad de leche de coco en una batidora y triturar hasta que esté homogéneo. Añadir el resto de leche de coco en tandas hasta conseguir la consistencia deseada.

Sazonar con sal, pimienta de cayena, cúrcuma, pimienta negra, la ralladura y el zumo de limón y tritutar de nuevo. Probar y, si no hay que rectificar la sazón, verter la crema en un recipiente. Exprimir un poco más de zumo de limón por encima y cubrir la parte superior con un papel vegetal, presionando hacia abajo para eliminar el aire y evitar así que pierda su color.

Enfriar en la nevera antes de servir. Si hay que servirla de inmediato, añadir un par de cubitos de hielo al triturlarla para enfriar la crema.

MAÍZ, KALE Y AGUACATE

El coco y la guindilla aportan la fuerza perfecta a esta combinación. Como miembro de la familia de las crucíferas, la col kale es una abundante fuente de antioxidantes y tiene propiedades antiinflamatorias. Según se cree, cocer la col kale al vapor maximiza sus beneficios nutricionales.

PARA 2 PERSONAS



- 1 mazorca de maíz (o 100 g de maíz dulce congelado)**
- 1 cucharada de aceite de coco**
- ½ cucharadita de copos de guindilla**
- 100 g de kale, sin los tallos gruesos, y las hojas en tiras**
- 400 ml de caldo de verduras o de pollo**
- 1 aguacate Hass mediano, pelado, sin hueso y en rodajas, para servir**

Hervir la mazorca de maíz en una cacerola con agua hirviendo sin sal (la sal endurece los granos) durante 3-6 minutos o hasta que esté cocida. Escurrir, dejar enfriar y retirar los granos con un cuchillo afilado.

Cocer la col kale al vapor durante unos 5 minutos.

Calentar el aceite de coco en una cacerola de fondo grueso y saltear los granos de maíz con los copos de guindilla un par de minutos antes de añadir la kale y continuar salteando otros 3-4 minutos. Verter el caldo caliente y llevar a ebullición, reducir el fuego y cocer 1 minuto más a fuego lento para que los sabores se integren. Probar y rectificar la sazón.

Servir la sopa en cuencos con las rodajas de aguacate.

COLIFLOR CON ESPECIAS BALTI

El «balti» es simplemente una mezcla de especias utilizada en la cocina india. Como las especias pueden favorecer el funcionamiento del sistema digestivo, añadirlas a tus platos es un modo fácil de mejorar su dieta.

PARA 2 PERSONAS



PARA LAS ESPECIAS BALTI

- 1 cucharadita de semillas de comino**
- 1 cucharadita de semillas de cilantro**
- ½ cucharadita de semillas de fenogreco**
- ¼ cucharadita de copos de guindilla**
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo**
- 1 cucharadita de pimentón dulce**

PARA LA SOPA

- 2 cucharadas de aceite de oliva**
- 1 cucharadita de especias balti**
- 1 coliflor pequeña o ½ grande (aprox. 500 g)**
- 200 ml de caldo de verduras o caldo de pollo**
- yogur con azafrán, para servir**

En primer lugar, preparar las especias balti. Freír en seco las semillas de comino, cilantro y fenogreco un par de minutos y luego moler los copos de guindilla en un molinillo de especias o en el mortero. Mezclar con la cúrcuma en polvo y el pimentón dulce. Guardar la mezcla de especias en un tarro hermético, se puede conservar durante meses y usar con otras sopas o verduras.

Para hacer la sopa, calentar el aceite de oliva en una cacerola de fondo grueso y añadir 1 cucharadita de la mezcla de especias. Cuando se hayan desprendido todos los aromas, tras unos 30 segundos, añadir la coliflor cortada en ramitos muy pequeños y cubrir bien con el aceite especiado. Saltear la coliflor un par de minutos

y verter el caldo caliente. Llevar a ebullición y reducir el fuego. Comprobar que la coliflor esté hecha pero ligeramente al dente. Apagar el fuego.

Servir la sopa en cuencos y acabar con una cucharada de yogur con azafrán, si se desea.

REMOLACHA, COCO Y SALMÓN

Los fitoterapeutas llaman a la remolacha la «planta de la vitalidad», pues es altamente nutritiva, contiene antioxidantes, magnesio y hierro, es pobre en grasa y aporta muy pocas calorías pero gran cantidad de fibra. El salmón es una gran fuente de los saludables ácidos grasos esenciales omega-3 y contiene un montón de proteínas, por lo que un plato de esta sopa representa una excelente nutrición.

PARA 2 PERSONAS 

2 cucharaditas de aceite de coco, y un poco más (opcional)

1 cebolla roja, pelada y en daditos

un trozo de jengibre fresco de 1-2 cm, pelado y picado fino

1 diente de ajo, pelado y finamente picado

250 g de remolacha, pelada y picada gruesa

200 ml de caldo de verduras

1 filete de salmón (con piel)

400 ml de leche de coco en conserva

Calentar el aceite de coco en una cacerola de fondo grueso y añadir la cebolla. Saltear hasta que esté blanda, añadiendo el jengibre y el ajo al cabo de 5 minutos. Incorporar la remolacha y cocer otros 5 minutos, antes de verter el caldo de verduras caliente. Llevar a ebullición y dejar cocer a fuego lento unos 30 minutos, o hasta que la remolacha esté cocida.

Mientras, cocer el salmón al vapor o escalfado hasta que se separen las láminas fácilmente. Si se desea, retirar la piel, cortarla en tiras largas y freírla en el aceite de coco a fuego fuerte hasta que esté crujiente.

Añadir la leche de coco a la sopa y dejar cocer lentamente 5 minutos más. Triturar con una batidora de brazo o en un robot de cocina hasta que esté homogénea.

Servir en boles con un puñado de salmón desmenuzado y unas tiras de piel, si se quiere dar un toque crujiente, en el centro del cuenco.

SOPA DE POLLO PARA LIMPIAR EL ALMA

La combinación de pollo cocinado a fuego lento y especias (que ayudan a la digestión) con guisantes frescos, crujiente soja germinada y col china (antioxidante y antiinflamatoria) funciona a las mil maravillas.

PARA 2 PERSONAS



½ cucharadita de cúrcuma en polvo
1 cucharadita de semillas de hinojo
una pizca de copos de guindilla
1 cucharada de aceite de cacahuete
2 muslos de pollo grandes
caldo de pollo suficiente para cubrir el pollo
2 dientes de ajo machacados
unas hojas de curri
dos hojas de laurel
unas tiras de cáscara de limón
50 g de guisantes frescos
50 g de soja germinada
50 g de col china, cortada en tiras

Mezclar la cúrcuma, las semillas de hinojo, los copos de guindilla y el aceite de cacahuete en un bol grande y rebozar los muslos de pollo con la mezcla de especias.

Dorar los muslos de pollo en una sartén caliente, verter el caldo de pollo caliente, los ajos machacados, las hojas de curri y de laurel y la cáscara de limón. Cocer a fuego lento, sin tapar, hasta que la carne se separe fácilmente del hueso, de 45 minutos a 1 hora.

Retirar el pollo del caldo y desmenuzar la carne en tiras. Poner de nuevo las tiras de pollo en el caldo junto con los guisantes frescos, la soja germinada y la col china. Calentarlo bien y repartir la sopa entre dos boles.

CHIRIVÍA AL CURRI CON MANZANA

El dulzor natural de este plato reconforta durante los meses más fríos, mientras que la leche de coco es la alternativa perfecta a la nata. Los tubérculos son una gran fuente de fibra y fáciles de digerir. Si recordamos que absorben sus nutrientes de la tierra, nos daremos cuenta de la importancia de cuidar el campo.

PARA 2 PERSONAS



- 1 cucharada de aceite de oliva**
- 1 chirivía grande picada (raspada si es ecológica, pelada si no lo es)**
- 1 cucharadita de garam masala**
- 200 ml de caldo de verduras**
- 100 ml de leche de coco**
- 1 manzana descazonada y en rodajas, para servir**
- 1 cucharada de aceite de coco**
- escamas de sal marina y pimienta negra recién molida**

Calentar el aceite en una cacerola de fondo grueso y poner la chirivía. Saltear un par de minutos, hacer un poco de espacio en el fondo de la cacerola y añadir el garam masala. Cocer unos 30 segundos, hasta que se desprendan los aromas de las especias, y mezclar bien con la chirivía. Verter el caldo de verduras y un poco de agua hirviendo, si fuera necesario, para cubrir la chirivía. Llevar a ebullición, reducir el fuego y dejar cocer a fuego lento unos 15 minutos. Verter la leche de coco, dejar que hierva de nuevo y cocer unos 30 minutos, hasta que la chirivía esté blanda.

Dejar que la sopa se enfríe un poco, triturarla con una batidora de brazo o en un robot de cocina hasta que esté homogénea. Comprobar la sazón.

Para la guarnición, simplemente saltear las rodajas de manzana en una sartén con el aceite de coco hasta que se doren, servir las encima de la crema de chirivía.

GAZPACHO VERDE

Al ser tan refrescante, esta sopa verde fría es perfecta para un caluroso día de verano.

PARA 2 PERSONAS



50 g de espinacas tiernas

½ pepino pelado, sin semillas y picado

un puñado pequeño de albahaca fresca

un puñado pequeño de menta fresca

½ aguacate, pelado y sin hueso

una pizca de pimienta de cayena

100 g de yogur natural o kéfir

1 cucharada de vinagre de manzana

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

2 rabanitos, en rodajas finas, y germinado de rábano, para servir

sal marina y pimienta negra recién molida

Poner todos los ingredientes, menos los rábanos, en el recipiente de la batidora o en un robot de cocina y triturar hasta que esté homogéneo. Puede que tengas que añadir un poco de agua para lograr la consistencia deseada. Probar la sazón.

Para servir, repartir entre los boles y esparcir por encima los rabanitos y los germinados.

PEPINO CALIENTE CON SALMÓN

El salmón y el pepino forman una combinación clásica. El pepino es uno de los mejores alimentos para limpiar el cuerpo, ya que es un diurético suave y ayuda a eliminar el exceso de agua. Es un hidratante natural y su piel está repleta de fibra.

PARA 2 PERSONAS



300 ml de caldo de pollo

300 ml de caldo de verduras

1 tallo de hierba de limón, machacado

1 filete de salmón sin piel

1 pepino pequeño, sin semillas y en rodajas

3 cebolletas, picadas

1 cucharada de salsa de soja tamari sin trigo

jengibre fresco pelado y en rodajas finas, para servir

Llevar a ebullición todo el caldo en una cacerola, reducir el fuego. Añadir la hierba de limón y cocer a fuego lento 10 minutos. Colocar una vaporera encima de la cacerola con el caldo y cocer el filete de salmón al vapor 3 minutos. Retirar del fuego y mantener el salmón tapado en la vaporera durante otros 5 minutos.

Con una espumadera, retirar la hierba de limón del caldo, añadir el pepino, las cebolletas y el tamari. Desmenuzar el salmón en los boles, verter encima el caldo aromático y servir con rodajas de jengibre fresco esparcidas por encima.

PEPINO CALIENTE CON CEBADA

En esta versión vegetariana de la sopa anterior, la cebada es la gran protagonista. Este cereal es un buen remedio casero contra la retención de agua, por lo que esta sopa será perfecta para cuando te sientas hinchado.

PARA 2 PERSONAS

206
kcal

600 ml de caldo de verduras

1 tallo de hierba de limón, machacado

80 g de cebada perlada

1 pepino pequeño, sin semillas y en rodajas

3 cebolletas picadas

1 chile verde, en rodajas finas

1 cucharada de salsa de soja tamari sin trigo

jengibre fresco pelado y en rodajas finas, para servir

Llevar a ebullición el caldo en una cacerola, reducir el fuego. Añadir la hierba de limón y la cebada perlada. Tapar, dejando algo de espacio entre la tapa y la cacerola para que el caldo no se derrame. Cuando la cebada esté tierna, al cabo de unos 45 minutos, apartar la cacerola del fuego y retirar la hierba de limón.

Incorporar el pepino, las cebolletas, el chile y el tamari. Servir con rodajas de jengibre fresco esparcidas por encima.





PUERRO, HINOJO Y APIO CON LENTEJAS ROJAS

Las hortalizas de esta sopa tienen propiedades diuréticas, es decir, ayudan a eliminar el exceso de agua del cuerpo o «humedad», como acertadamente lo describe la medicina china.

PARA 2 PERSONAS



1 puerro

1 corazón de apio (usar las ramas exteriores para el caldo)

las hojas interiores de 1 hinojo (usar las hojas exteriores para el caldo)

1 cucharada de aceite de oliva

200 ml de caldo de verduras

200 g de lentejas rojas secas, bien lavadas

½ limón encurtido, finamente picado

Picar el puerro, el apio y el hinojo en daditos, como una mirepoix. Calentar el aceite de oliva en una cacerola de fondo grueso y saltear las verduras unos 10 minutos, hasta que estén blandas.

Verter el caldo de verduras caliente y las lentejas, llevar a ebullición, reducir el fuego y cocer lentamente 20 minutos. Añadir el limón encurtido, mezclarlo todo y retirar del fuego. Lo ideal es dejar reposar la sopa toda la noche, ya que mejora a medida que todos los sabores se van integrando.

Para servir, calentar y ¡buen provecho!

BACALAO ESPECIADO CON SALICORNIA

Para esta receta puedes elegir cualquier pescado de carne firme. También hemos utilizado salicornia, que crece en las marismas junto al mar y contiene fitoquímicos que protegen el hígado.

PARA 2 PERSONAS



- 1 cucharada de aceite de coco**
- 1 rama de canela de 2,5 cm**
- 4 clavos de olor**
- ½ cucharadita de semillas de mostaza**
- 8 hojas de curri**
- ½ cebolla, pelada y en rodajas finas**
- 2 dientes de ajos**
- 1 cucharadita de jengibre recién rallado**
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo (o ¼ cucharadita de raíz de cúrcuma rallada)**
- 100 ml de caldo de verduras**
- 100 ml de leche de coco**
- 80 g de salicornia**
- 200 g de filetes de bacalao**
- ½ cucharadita de pasta de miso blanco con un chorrito de zumo de lima, para servir**

Calentar la mitad del aceite de coco en una cacerola de fondo grueso y freír la canela, los clavos, las semillas de mostaza y las hojas de curri. Cuando los aromas se desprendan y las semillas de mostaza empiecen a abrirse, añadir la cebolla y saltear unos 8-10 minutos antes de añadir los ajos machacados, el jengibre y la cúrcuma.

Mientras tanto, hervir el caldo y la leche de coco en otra cacerola, reducir el fuego al mínimo. Verter el caldo y la leche de coco calientes en la cacerola con la cebolla.

Calentar el aceite de coco restante en una sartén y saltear la salicornia unos

minutos, retirar de la sartén. Untar los filetes de pescado con el miso blanco y freírlos, con la piel hacia abajo, en la sartén unos 5 minutos hasta que esté casi hecho. Darles la vuelta y retirar del fuego. El pescado acabará de hacerse con el calor residual.

Con un cucharón servir el caldo de coco en los boles, desmenuzar el pescado por encima y esparcir la salicornia enjuagada. Exprimir un poco de zumo de lima para servir.

SALMÓN ESCALFADO EN TÉ DE HIERBA DE LIMÓN

Esta sopa tiene un montón de aromas a limpio: la hierba de limón, el apio y la vitalidad en estado puro de los rábanos picantes maximizarán tu depuración.

PARA 2 PERSONAS



una jarra grande de té de hierba de limón caliente (aproximadamente 1 litro)

1 filete de salmón (unos 150 g)

1 rama de apio, cortada en bastoncitos

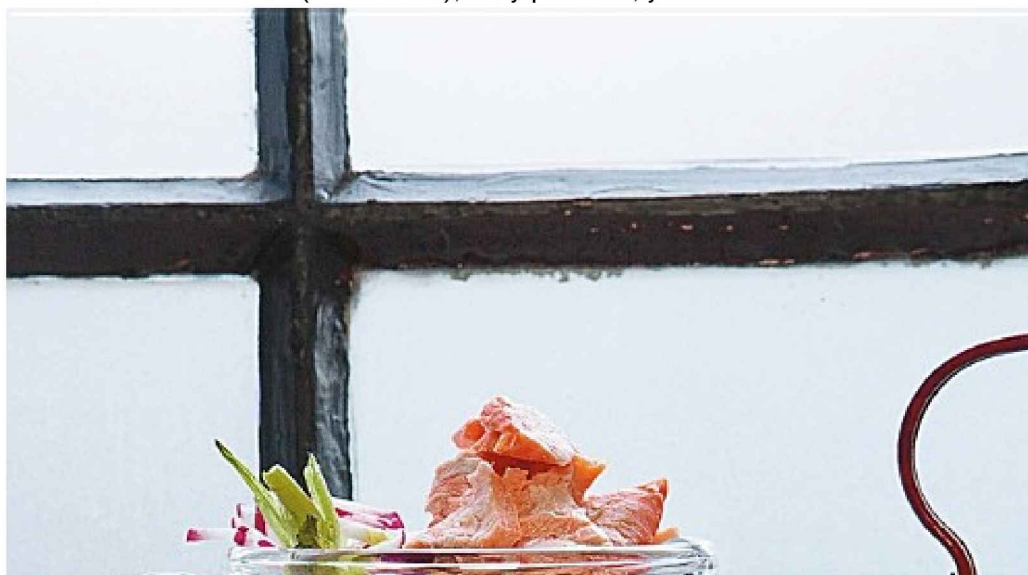
un puñado pequeño de rábanos en rodajas finas

condimento furikake o semillas de sésamo blanco y negro (opcional)

escamas de sal marina y pimienta negra recién molida, al gusto

Llevar a ebullición la mitad del té en una cacerola y añadir el filete de salmón. Reducir el fuego y escalfar el pescado unos 8 minutos, o hasta que la carne se separe en láminas. Retirar el salmón y desmenuzarlo, desechando la piel.

Repartir los bastoncitos de apio y los rábanos entre los boles, añadir el salmón desmenuzado y verter por encima el resto de té caliente. Sazonar con el furikake o con semillas de sésamo (si se desea), sal y pimienta, y servir.





POLLO DE VERANO

Un modo delicioso de disfrutar las hortalizas frescas de verano, con todos los sabores combinados en un poco de caldo caliente.

PARA 2 PERSONAS



400 ml de caldo de pollo

200 g de pollo asado sobrante en tiras

un puñado pequeño de hojas de menta en juliana

50 g de habas peladas

50 g de guisantes tiernos frescos

2 cogollos de Tudela pequeños en juliana

2 cucharadas de yogur natural, para servir

Llevar a ebullición el caldo de pollo en una cacerola, reducir el fuego al mínimo. Añadir las tiras de pollo, la menta, las habas y los guisantes —la sopa estará lista para servir en tan solo 1 minuto. Probar la sazón, servir en cuencos y acabar con la juliana de cogollos y el yogur natural.

AJO SILVESTRE, ESPINACAS Y ACEITUNAS

Gracias a sus compuestos de azufre, el ajo de oso ayuda a limpiar el tracto digestivo. Desintoxica los intestinos librándolos de agentes patógenos y, al mismo tiempo, ayuda a la proliferación de las bacterias «buenas». Mata los parásitos y puede ayudar a eliminar el Candida albicans, el hongo que provoca la candidiasis. El ajo de oso es una planta realmente versátil que favorece la buena salud.

PARA 2 PERSONAS



80 g de arroz integral

1 cucharada de aceite de oliva

2 chalotas en rodajas finas

50 g de ajo de oso picado

50 g de espinacas tiernas

50 g de aceitunas de Kalamata, deshuesada y en rodajas

500 ml de caldo de pollo o de verduras

Cocer el arroz según las instrucciones del paquete, escurrir.

Mientras, calentar el aceite en una sartén grande o en un wok, añadir las chalotas y saltear unos minutos hasta que se ablanden. Incorporar el ajo y saltear un par de minutos antes de agregar las espinacas tiernas y las aceitunas. Removerlo bien todo y dejar cocer hasta que las espinacas empiecen a ablandarse.

Mientras tanto, calentar el caldo en una olla grande. Repartir el arroz cocido entre dos boles y añadir el ajo, las espinacas y las aceitunas. Verter el caldo por encima.

REEQUILIBRAR

ESPÁRRAGOS MIMOSA

Esta sopa es muy de temporada, perfecta para finales de primavera. El espárrago contiene muchos nutrientes antiinflamatorios y, al igual que el tupinambo, tiene propiedades prebióticas, por lo que favorece la salud digestiva.

PARA 2 PERSONAS



1 huevo

¼ rama de apio, finamente picada

250 g de espárragos blancos o verdes

1 cucharada de aceite de oliva

500 ml de caldo de verduras o de pollo

2 cucharadas de yogur natural

sal marina, al gusto

Hervir el huevo en un cazo con agua durante 8 minutos, enfriar con agua corriente, pelar y picar. Mezclar el huevo con el apio picado y sazonar con una pizca de sal marina.

Para hacer la sopa, quitar las partes duras de los espárragos (reservarlas para el caldo) y cortar el resto en trozos de 2,5 cm. Calentar el aceite en una cacerola, añadir los espárragos y rehogar 2 minutos antes de verter suficiente caldo para cubrirlos. Llevar a ebullición, reducir el fuego al mínimo y cocer hasta que los espárragos estén tiernos, bastarán unos minutos. Triturar los espárragos con suficiente caldo para obtener una crema homogénea y comprobar la sazón.

Mezclar el yogur con la crema y repartirla entre los boles. Servir con el huevo picado y el apio esparcidos por encima.

SOPA TAILANDESA CON POLLO Y CALABACÍN

Los calabacines, muy abundantes a finales de verano, son una gran fuente de antioxidantes en forma de carotenoides. Para cortar el calabacín en tiras basta con utilizar un pelador de patatas.

PARA 2 PERSONAS



- 1 cucharada de aceite de coco**
- 1 cucharada de pasta tailandesa**
- 1 zanahoria grande o 2 pequeñas, ralladas**
- 150 ml de caldo de pollo**
- 200 ml de leche de coco en conserva (½bote de 400 ml)**
- 200 g de pollo asado sobrante en tiras**
- 1 calabacín, cortado en tiras**
- un puñado pequeño de hojas de albahaca tailandesa, para servir**

Calentar el aceite de coco en una sartén grande o en un wok, añadir la pasta tailandesa, rehogar unos segundos, y añadir la zanahoria rallada y mezclar. Al cabo de 1 minuto aproximadamente, verter el caldo y la leche de coco, llevar a ebullición y reducir el fuego al mínimo.

Añadir los trozos de pollo y el calabacín y calentar. Retirar del fuego y dejar en infusión un par de minutos para que los sabores se integren. Servir en cuencos hondos, con hojas de albahaca tailandesa por encima.

POLLO CON COCO, CÚRCUMA Y COL KALE

La cúrcuma, la col kale y el aceite de coco se complementan muy bien y aportan a esta succulenta sopa grandes propiedades depurativas.

PARA 1 PERSONA



½ cebolla, picada

1 cucharada de aceite de coco, derretido

150 ml de agua de coco

100 ml de caldo de pollo

1 cucharadita de cúrcuma en polvo o ¼ cucharadita de cúrcuma fresca rallada

50 g de kale, sin los tallos duros y las hojas en juliana

½ cucharada de semillas de calabaza

80 g de pollo asado sobrante en tiras

un chorrito de zumo de limón, al gusto (opcional)

pimienta negra recién molida, al gusto

En una cacerola de fondo grueso, rehogar la cebolla con la mitad del aceite de coco hasta que esté blanda. Verter el agua de coco, la cúrcuma y pimienta negra recién molida.

Calentar el aceite restante en una sartén o un wok y rehogar la col kale unos minutos hasta que se ablande un poco, añadir las semillas de calabaza y remover.

Poner la kale y las tiras de pollo en un bol y verter encima el agua de coco caliente. Probar la sazón, ya que podría necesitar un chorrito de limón.

CALABACÍN, LIMÓN Y TOMILLO

En nuestro libro de cocina Magic soup incluimos una sopa de calabacín y zaatar tan deliciosa como rápida y fácil de preparar. El zaatar es una mezcla de Oriente Próximo hecha con hierba zaatar, que se cultiva en el Líbano —de sabor parecido al tomillo—, zumaque y semillas de sésamo. Esta es nuestra versión simplificada de la receta utilizando ingredientes fáciles de encontrar.

PARA 2 PERSONAS



2 cucharadas de aceite de oliva suave

300 g de calabacines (unos 3-4), en dados

1 cucharadita de hojas de tomillo fresco, finamente picadas

la ralladura de ½ limón

300 ml de caldo de pollo o de verduras

1 cucharada de semillas de calabaza

Calentar el aceite en una cacerola de fondo grueso y rehogar los calabacines a fuego suave durante unos 3 minutos. Añadir el tomillo y la mitad de la ralladura de limón.

Verter el caldo, llevar a ebullición, reducir el fuego al mínimo y cocer lentamente hasta que los calabacines estén hechos pero no demasiado blandos.

Mientras tanto, calentar una sartén antiadherente y tostar las semillas de calabaza con el resto de ralladura de limón, justo hasta que empiecen a dorarse un poco, removiendo continuamente para que no se quemen.

Retirar los calabacines del fuego y dejar enfriar un poco antes de triturar la mitad en un robot de cocina con la cantidad de caldo necesaria para obtener la consistencia deseada (según se prefiera una textura más espesa o más ligera).

Repartir la otra mitad de calabacines entre dos boles, formando una pirámide en el centro. Verter la crema alrededor de los calabacines y esparcir por encima las semillas de calabaza tostadas.

TOFU CON CINCO ESPECIAS

El tofu ecológico es una excelente fuente de proteínas vegetales y se impregna de todos los sabores de especias o hierbas que más te gusten. El trigo sarraceno o los fideos de arroz integral son excelentes complementos para esta sopa.

PARA 2 PERSONAS



200 g de tofu firme fresco, escurrido y cortado en dados de 2 cm

½ cucharadita de semillas de mostaza, machacadas

½ cucharadita de semillas de cebolla negra, machacadas

¼ cucharadita de escamas de sal marina

½ cucharadita de polvo de cinco especias chinas

1 cucharadita de pasta de miso blanco

1 cucharada de aceite de coco, derretido

100 g de verduras de hoja verde variadas, como col china, acelgas, kale, tatsoi o repollo, finamente cortadas

Poner los dados de tofu en un bol grande con las semillas de mostaza machacadas, las semillas de cebolla negra, la sal marina y las cinco especias y remover para rebozarlos bien.

Desleír la pasta de miso blanco en 400 ml de agua hirviendo.

Calentar el aceite de coco en una sartén, añadir las verduras y rehogar unos 2-3 minutos, hasta que estén tiernas. Disponer las verduras y el tofu en boles o en tarros de cristal, verter encima el caldo de miso blanco y servir.





COLIFLOR CON HARISSA Y MAÍZ

La coliflor es un lienzo en blanco para absorber sabores. Es el ingrediente perfecto para una sopa saciante.

PARA 2 PERSONAS



1 cucharada de aceite de oliva

½ cebolla mediana, pelada y finamente picada

1 cucharadita de pasta de harissa

½ coliflor mediana (unos 500 g), cortada en ramitos

300 ml de caldo de verduras

los granos de 1 mazorca de maíz, al vapor o hervida (o maíz congelado)

Calentar el aceite en una cacerola de fondo grueso y rehogar la cebolla hasta que esté blanda y traslúcida, unos 10 minutos. Añadir la harissa, remover, agregar los ramitos de coliflor y mezclar de nuevo.

Al cabo de un par de minutos, verter el caldo de verduras caliente y cocer a fuego lento unos 7-10 minutos, o hasta que la coliflor esté hecha, pero todavía al dente. Incorporar los granos de maíz y calentarlo todo junto.

Triturar la mitad de la sopa en una batidora, comprobar la sazón. Repartir la crema obtenida entre dos boles y verter el resto de la sopa sin triturar por encima.

CALABAZA CÍTRICA CON RÁBANO PICANTE

El sabor a mostaza del rábano picante, utilizado como remedio contra los resfriados, es perfecto combinado con el dulzor de la calabaza moscada.

PARA 2 PERSONAS



2 cucharadas de aceite de oliva

500 g de calabaza moscada, pelada, sin semillas y cortada en dados del mismo tamaño

**½ cucharadita de rábano picante fresco rallado (o 1 cucharadita en conserva)
la ralladura de ½ limón**

300 ml de caldo de pollo o de verduras

50 ml de leche de almendras

un puñado pequeño de estragón fresco

1 cucharada de dukkah depurativo

Calentar el aceite de oliva en una cacerola de fondo grueso y rehogar la calabaza unos 5 minutos. Añadir el rábano y la ralladura de limón, remover bien y verter el caldo. Llevar a ebullición, reducir el fuego al mínimo y cocer unos 5-10 minutos, hasta que la calabaza esté hecha.

Retirar del fuego y, con una espumadera, separar y reservar algunos dados de calabaza. Verter la leche de almendras y el estragón al caldo con la calabaza y triturar en un robot de cocina o con una batidora hasta que esté homogéneo.

Para servir, repartir la crema entre dos boles y poner por encima los dados de calabaza. Esparcir el dukkah depurativo.

KITCHARI

Esta receta de kitchari se basa en la antigua tradición de la medicina ayurvédica. Esta sopa te librará de cualquier hinchazón o retención de agua y te hará sentir ágil y ligero en un santiamén.

PARA 2 PERSONAS

219
kcal

100 g de soja verde

1 cucharadita de cúrcuma en polvo

¼ cucharadita de asafétida

2 cucharadas de aceite de coco, derretido

1 cucharadita de mezcla de especias depurativas

la ralladura y el zumo de 1 lima

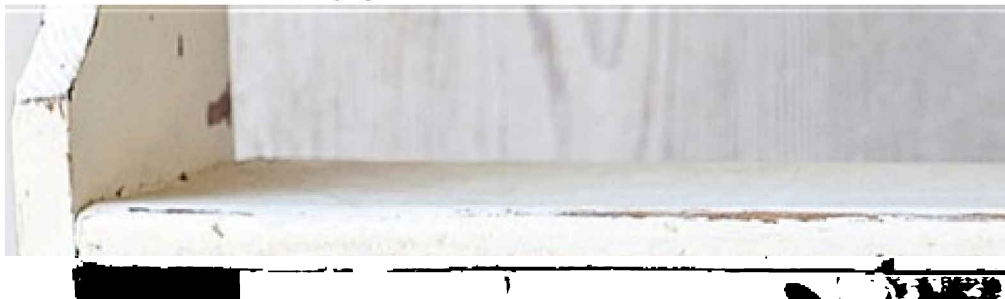
escamas de sal marina y pimienta negra recién molida, al gusto

yogur griego, para servir

Lavar la soja verde haciendo varios cambios de agua, luego dejar en remojo en un bol toda la noche. Enjuagar de nuevo la soja y escurrir, ponerla en una cacerola con 1 litro de agua. Llevar a ebullición, añadir la cúrcuma y la asafétida, reducir el fuego y cocer lentamente de 45 minutos a 1 hora, hasta que la soja esté tierna.

Calentar la mitad del aceite de coco en una sartén, añadir las especias y la ralladura de lima. Rehogar hasta que se desprendan los aromas, incorporar a la sopa junto con el zumo de lima. Comprobar la sazón, añadir el aceite de coco restante y tapar. Retirar del fuego y dejar reposar durante 10 minutos.

Servir con una cucharada de yogur.





LIMÓN, POLLO Y MENTA

Se cree que el zumo de limón es beneficioso para la digestión, por lo que es un buen modo de empezar el día. La pectina que se encuentra en la cáscara de limón es una fuente de fibra particularmente buena que te ayuda a sentirte saciado después de una comida.

PARA 2 PERSONAS



800 ml de caldo de pollo

2 muslos de pollo deshuesados y sin piel (o 150 g de pollo asado sobrante en tiras)

el zumo de 1 limón ecológico y la cáscara cortada en juliana

un puñado de hojas de menta fresca picadas

Llevar a ebullición el caldo de pollo en una olla grande, añadir los muslos de pollo, la cáscara de limón y la menta (reservar 1 cucharada de menta para servir). Cocer durante 10-15 minutos o hasta que el pollo esté hecho. Retirar el pollo de la olla, dejar enfriar un poco y desmenuzarlo o cortar en tiras finas. Si se usa pollo asado sobrante, cocer a fuego lento solo la cáscara de limón y la menta para que el caldo se impregne de todos los sabores.

Llevar el caldo de nuevo a ebullición con el pollo y el zumo de medio limón. Probar para ver si es necesario añadir más.

Para servir, incorporar la menta picada reservada y verter la sopa en tazones.

GUISANTES CON LIMÓN ENCURTIDO

Como integrante de la familia de las leguminosas (vegetales provistos de vaina), los guisantes verdes son una gran fuente de antioxidantes. Además, son muy útiles para preparar una sopa en cinco minutos. También son deliciosos con requesón, aunque no deberías tomarlos así si estás siguiendo una dieta depurativa.

PARA 1 PERSONA

134
kcal

100 ml de caldo de pollo

una pizca de copos de guindilla

100 g de guisantes congelados

30 g de yogur griego, y un poco más para servir

1 cucharadita de limón encurtido, finamente picado

un puñado de eneldo fresco picado

Hervir el caldo de pollo con los copos de guindilla en una cacerola y reducir el fuego. Añadir los guisantes y cocer a fuego lento un par de minutos o hasta que estén al dente.

Mezclar el yogur griego, el limón encurtido y el eneldo. Para servir, se pueden dejar los guisantes enteros o bien tritararlos con una batidora de brazo o en un robot de cocina hasta obtener una crema homogénea. Servir en un bol con unas cucharaditas de yogur encima.

SOPA DE TOMATES CHERRY ASADOS Y LIMÓN CON SALSA

Los tomates son una de las mejores fuentes de licopeno, un excelente nutriente para el corazón y los huesos. También son un sabor típico del verano.

PARA 2 PERSONAS



500 g de tomates variados o cherry en rama
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre balsámico
1 cucharadita de ralladura de limón ecológico
½ cucharada de alcaparras, enjuagadas, escurridas y picadas
1 cebolleta en rodajas finas
200 ml de caldo de verduras
1 cucharada de puré de tomate
escamas de sal marina, al gusto
pan de pita, para servir (opcional)

Precalentar el horno a 230 °C.

Disponer 400 g de los tomates en rama, en una sola capa, en una bandeja de horno. Regar con el aceite de oliva y el vinagre balsámico, esparcir la ralladura de limón y sazonar con un poco de sal marina. Hornear durante unos 10 minutos, hasta que los tomates empiecen a abrirse. Apagar el horno y dejar que los tomates acaben de asarse con el calor residual.

Mientras, hacer la salsa picando el resto de tomates cherry y mezclándolos con las alcaparras y la cebolleta.

Separar los tomates cherry asados de las ramas, ponerlos en una batidora o un robot de cocina con el caldo caliente y el puré de tomate y triturar hasta obtener una mezcla homogénea.

Para servir, se puede poner la salsa encima de la sopa de tomate o servirla aparte

con pan de pita sin gluten con semillas. Nos encanta el pan de pita de garbanzos, perfecto para esta salsa.





CALDO DE AZAFRÁN CON PESCADO

El azafrán se asocia sobre todo con el arroz, pero si lo dejas infusionar en un caldo, su sabor realmente brillará.

PARA 2 PERSONAS



75 g de puerros tiernos

75 g de zanahorias tiernas

75 g de hinojo tierno

500 ml de caldo de verduras

unas hebras de azafrán

200 g de pescado blanco o de langostinos cocidos

escamas de sal marina y pimienta negra recién molida, al gusto

un chorrito de limón, para servir

Limpiar y cortar las puntas de las verduras y ponerlas en una cacerola con el caldo de verduras, el azafrán y una buena pizca de sal marina. Llevar a ebullición, reducir el fuego y cocer a fuego lento hasta que las verduras estén al dente. Comprobar la sazón.

Para cocer el pescado, simplemente hacerlo al vapor hasta que se separe en láminas.

Con un cucharón, servir el caldo en los boles y desmenuzar el pescado o poner los langostinos por encima, o simplemente disfrutar el caldo y las verduras. Añadir un poco más de sal marina, pimienta negra recién molida y un chorrito de zumo de limón por encima del pescado o de los langostinos.

POLLO Y PIMIENTA DE SICHUAN

Nos hemos dado cuenta de que muchas de las tendencias occidentales en alimentación saludable tienen sus raíces en las tradiciones orientales antiguas, incluyendo el ayurveda y la medicina china. Se dice que la pimienta de Sichuan (China) calienta el cuerpo, reduce la «humedad» y facilita la digestión.

PARA 2 PERSONAS



500 ml de caldo de algas

6 cebolletas, 3 cortadas en trozos de 2 cm, 3 en rodajas finas

½ trozo del tamaño del pulgar de jengibre fresco, pelado y en rodajas finas

2 anises estrellados

½ cucharada de granos de pimienta de Sichuan

1 cucharada de salsa de soja tamari sin trigo

2 muslos de pollo grandes, deshuesados y sin piel (o pollo asado sobrante)

100 g de berzas o de grelos, lavados, sin los tallos y en juliana

1 cucharada de aceite de sésamo

Llevar a ebullición el caldo de algas en una olla, reducir el fuego y añadir las cebolletas, el jengibre, el anís estrellado, la pimienta de Sichuan y el tamari. Cocer a fuego lento unos 15 minutos para infusionar el caldo.

Añadir los muslos de pollo (pero no el pollo asado sobrante, si se usa) y cocer unos 10 minutos, o hasta que esté hecho. Retirar el pollo del caldo y dejar enfriar antes de desmenuzarlo en trocitos.

Saltear las berzas en una sartén con un poco de aceite de sésamo.

Colar el caldo por una estameña en una cacerola limpia y añadir los trozos de pollo y la verdura. Comprobar la sazón antes de servir en boles individuales.

BERENJENA AHUMADA Y KÉFIR

Inspirada por su trabajo de colaboración con Yotam Ottolenghi, Nicole tuvo la satisfacción de descubrir que la berenjena es sorprendentemente baja en calorías. Es una gran alternativa vegetariana a la carne por su rica textura e intenso sabor. Para cocerla en la llama no es necesario añadirle aceite, pero luego habrá que retirar la piel chamuscada.

PARA 2 PERSONAS



2 berenjenas

100 ml de kéfir

100 ml de caldo de verduras

1 diente de ajo

1 cucharada de yogur natural

la ralladura de ½ lima

aceite de oliva virgen extra y pan de centeno, para servir

Para ahumar las berenjenas, simplemente cocinarlas directamente encima de la llama del gas, sujetándolas con cuidado con unas pinzas largas y dándoles la vuelta hasta que la piel esté chamuscada por todos los lados y la pulpa esté blanda. Cuando estén completamente chamuscadas y blandas, ponerlas en un bol y taparlas hasta que se enfrien, así se pelarán más fácilmente. Pelarlas y desechar las semillas y la piel.

Llevar a ebullición el kéfir, el caldo de verduras y el ajo en una cacerola. Añadir la pulpa de la berenjena, reducir el fuego y cocer unos 10 minutos. Dejar enfriar un poco antes de triturarlo todo con una batidora o en un robot de cocina junto con el yogur y la ralladura de lima.

Servir con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y una rebanada de pan de centeno al lado.

SETAS AHUMADAS

En esta receta, ahumar las setas es opcional. Como chef, Nicole lo ahumaría todo. En casa, utilizamos una bandeja de asar grande con tapa. Se esparce una mezcla de hojas de té y arroz en el fondo de la bandeja (el Earl Grey es perfecto, o también el té verde), se coloca un estante encima y sobre este los alimentos que se quiera ahumar. Se cubre la bandeja con la tapa y se enciende el fuego al máximo. Se coloca la bandeja sobre el fuego y cuando empiece a echar humo (hay que comprobar cada minuto más o menos echando un vistazo debajo de la tapa), bajar el fuego. Si no te gusta ahumar las setas, puedes saltar todos los ingredientes a la vez, solo tendrás que añadir un poco más de aceite de coco.

PARA 2 PERSONAS



100 g de champiñones

1 cucharada de aceite de coco

100 g de champiñones portobello en rodajas

1 diente de ajo machacado

50 ml de leche de almendras

100 ml de caldo de verduras o de pollo

Si se van a ahumar las setas, ponerlas en la bandeja del ahumador, como se ha descrito anteriormente, y ahumar los champiñones aproximadamente 35 minutos.

Calentar el aceite de coco en una sartén y saltar los champiñones hasta que estén blandos, añadiendo el ajo al cabo de uno o dos minutos. Retirarlos y reservar. Desglasar la sartén con la leche de almendras, verter el caldo y cocer a fuego lento unos minutos.

Añadir los champiñones ahumados a la sartén y triturarlo todo con una batidora o un robot de cocina hasta obtener una crema con la consistencia deseada.

ESPINACAS Y CEBOLLA ESPECIADA

Añadir quinoa a las verduras antes de triturarlas crea una textura cremosa sin necesidad de utilizar nata, y también aporta una buena cantidad de proteínas.

PARA 2 PERSONAS



- 1 cucharada de aceite de coco, derretido**
- 1 cebolla mediana, pelada y en rodajas**
- ¼ cucharadita de clavos de olor molidos**
- 80 g de quinoa**
- 400 ml de caldo de verduras caliente**
- 200 g de espinacas tiernas**
- 20 g de hojas de albahaca fresca**
- sal marina y pimienta negra recién molida, al gusto**
- 2 cucharadas de yogur natural, para servir (opcional)**

Calentar el aceite de coco en una cacerola de fondo grueso y añadir la cebolla. Rehogarla unos 10 minutos hasta que esté blanda y empiece a dorarse. Hacer un espacio en el fondo de la cacerola y poner los clavos molidos. Tras unos segundos, cuando empiecen a desprenderse los aromas, remover con la cebolla y cocer 1 minuto más. Dejar la mitad de la cebolla en la cacerola y reservar el resto.

Agregar la quinoa a la cacerola con el caldo de verduras. Cocer a fuego lento unos 15 minutos. Retirar del fuego y añadir las espinacas tiernas y la albahaca. Triturar la sopa con una batidora o un robot de cocina hasta que esté homogénea y comprobar la sazón. Para servir, calentar de nuevo la cebolla reservada, poner la crema en los boles y la cebolla y el yogur encima, si se desea.

POLLO DE PRIMAVERA

Esta es la comida perfecta a mediados de semana para utilizar los restos de pollo asado con un poco de crujiente repollo y mostaza picante.

PARA 2 PERSONAS



1 cucharada de aceite de cacahuete

½ repollo cortado en tiras finas

200 g de pollo asado sobrante en tiras

1 cucharada de mostaza umami o de mostaza a la antigua

400 ml de caldo de pollo

sal marina y pimienta negra recién molida, al gusto

Calentar el aceite en un wok y, cuando esté bien caliente, añadir el repollo y saltear un par de minutos. Agregar el pollo y mezclar con la mostaza removiendo medio minuto antes de verter el caldo caliente. Llevar a ebullición, reducir el fuego y cocer a fuego lento unos minutos para que todos los sabores se integren. Comprobar la sazón y servir.

ESPAGUETIS DE MAR CON TOFU Y MISO

Un excelente plato «de despensa» al que puedes añadir otros ingredientes frescos, en función de los que tengas a mano.

PARA 1 PERSONA



100 g de tofu fresco en dados

½ cucharadita de cúrcuma en polvo

1 cucharada de aceite de sésamo tostado

20 g de espaguetis de mar lavados

1 bolsa de miso

Marinar el tofu con la cúrcuma en polvo y el aceite de sésamo.

Llevar a ebullición una cacerola con agua y añadir los espaguetis de mar, reducir el fuego y dejar cocer unos 5-10 minutos, o hasta que las algas estén al dente.

Hacer la sopa de miso siguiendo las instrucciones del paquete y añadir los espaguetis de mar y el tofu. Se pueden añadir otras verduras, como espinacas tiernas o kale, o un puñado de soja germinada.

TOFU AHUMADO, TOMATE Y BRÓCOLI

En esta receta, el tofu añade cremosidad a la base de sopa de tomate, ¡el telón de fondo perfecto para el crujiente brócoli verde intenso.

PARA 2 PERSONAS



100 g de tomates grandes en trozos grandes

100 ml de caldo de verduras

100 g de tomates cherry de pera (o cherry en rama) picados

50 g de tomates secos en aceite de oliva escurridos

50 g de tofu ahumado

60 g de ramitos tiernos de brócoli

1 cucharadita de semillas de cáñamo

sal marina y pimienta negra recién molida, al gusto

Poner los tomates grandes en una cacerola con el caldo de verduras. Llevar a ebullición, reducir el fuego al mínimo. Sazonar con un poco de sal y pimienta negra recién molida.

Añadir los tomates cherry de pera o normales y cocer a fuego lento otros 15 minutos. Picar pequeños la mitad de los tomates secos y añadir a la cacerola. Retirar del fuego y triturar con una batidora o en un robot de cocina con el tofu hasta obtener una crema homogénea, pasarla por un tamiz.

Hervir el brócoli o cocerlo al vapor. Escurrir, dejar enfriar y cortarlo en trocitos del tamaño de un bocado. Ponerlos en un bol con el resto de los tomates secos, un chorrito del aceite de los tomates y las semillas de cáñamo. Mezclarlo bien todo.

Calentar la crema, servir en boles y disponer la ensalada de brócoli encima.

RESTAURAR

POLLO DE OTOÑO

Las setas son una fuente de vitamina D y vitaminas del grupo B, y algunos estudios sugieren que pueden ser beneficiosas para nuestro sistema inmunológico. Son un maravilloso complemento para las sopas de otoño.

PARA 2 PERSONAS



1 cucharada de aceite de cacahuete

80 g de setas (rebozuelos, setas de ostra, setas de cardo)

400 ml de caldo de pollo

200 g de pollo asado sobrante en tiras

un puñado pequeño de estragón picado

sal marina y pimienta negra recién molida, al gusto

Calentar el aceite en una sartén y saltear las setas hasta que estén blandas.

En una cacerola, calentar el caldo de pollo y añadir las tiras de pollo y las setas. Dejar cocer a fuego lento un par de minutos. Comprobar la sazón y servir con el estragón picado por encima.

CALDO CON TRIGO SARRACENO

El trigo sarraceno es una planta antigua que produce unas semillas parecidas al cereal que son una excelente alternativa sin gluten al trigo. Contiene proteínas y aminoácidos esenciales, y también es delicioso en forma de fideos soba.

PARA 2 PERSONAS



600 ml de caldo de verduras

1 tallo de hierba de limón, machacado

100 g de trigo sarraceno

100 g de kale, sin tallos y en tiras

un trozo de 2 cm de jengibre pelado y rallado

una pizca de copos de guindilla

1 cucharada de aceite de coco, derretido

2 cucharadas de salsa de soja tamari sin trigo

En una cacerola, llevar a ebullición el caldo de verduras y reducir el fuego al mínimo. Añadir la hierba de limón machacada y el trigo sarraceno. Cuando esté tierno (seguir las instrucciones del paquete para el tiempo de cocción), retirar la cacerola del fuego y desechar la hierba de limón.

Saltear la col kale, el jengibre y la guindilla con un poco de aceite de coco y añadir un buen chorro de tamari. Para servir, repartir la kale entre los boles y verter el caldo con trigo sarraceno por encima.

CALABAZA MOSCADA Y SALVIA

Tanto la calabaza moscada como la salvia son buenas para la digestión. La salvia también puede utilizarse como hierba medicinal para dolores de garganta y resfriados, por lo que esta sopa es particularmente útil en las épocas más frías del año.

PARA 2 PERSONAS



2 cucharadas de aceite de oliva

6 hojas grandes de salvia

½ calabaza moscada, pelada, sin semillas y picada

1 cebolla pelada y cortada en cuatro trozos

400 ml de caldo de verduras o de pollo

sal marina y pimienta negra recién molida, al gusto

yogur griego, para servir

Precalentar el horno a 200 °C.

Calentar el aceite en una sartén y añadir las hojas de salvia. Cuando estén crujientes, retirarlas y dejar escurrir sobre un papel de cocina. Reservar las hojas para decorar la crema, y el aceite para el siguiente paso.

Poner los trozos de calabaza y la cebolla en un bol grande y mezclar con el aceite de freír la salvia. Ponerlo todo en una fuente y asar en el horno aproximadamente 45 minutos hasta que la calabaza esté blanda y ligeramente caramelizada. Triturar con el caldo caliente por tandas hasta obtener una crema lisa y homogénea. Comprobar la sazón y servir con yogur griego y las hojas de salvia crujientes.

CEBADA CON CARDAMOMO Y COCO

Esta receta, repleta de especias que favorecen la digestión, proteínas magras y cereales de liberación lenta, te mantendrá energizado todo el día.

PARA 2 PERSONAS



50 g de aceite de coco

50 g de jengibre fresco

3 dientes de ajo machacados

10 hojas de curri

1 guindilla verde finamente picada

¼ cucharadita de cúrcuma fresca rallada (o 1 cucharadita de cúrcuma en polvo)

1 cucharadita de semillas de comino

1 cucharadita de semillas de hinojo

1½ cucharadita de semillas de mostaza negra

450 ml de leche de coco

6 vainas de cardamomo

1 cucharada de aceite de cacahuete

80 g de carne de pavo picada

75 g de cebada perlada cocida

un manojo de cilantro

un manojo de cebolletas

Derretir el aceite de coco en una sartén antiadherente y freír el jengibre rallado, los ajos, las hojas de curri y la guindilla unos minutos. Añadir la cúrcuma, las semillas de comino, de hinojo y de mostaza negra y seguir rehogando hasta que las especias desprendan todos sus aromas y las semillas de mostaza empiecen a abrirse.

Retirar del fuego y dejar enfriar la mezcla antes de triturlarla en un robot de cocina o en el mortero para obtener una pasta.

Llevar a ebullición la leche de coco, aplastar y abrir las vainas de cardamomo y

añadirlas a la leche de coco. Cocer a fuego lento 10 minutos, pasar por un colador para eliminar las vainas y desecharlas.

Calentar el aceite de cacahuete en una cacerola de base gruesa y rehogar la carne picada de pavo hasta que se dore, añadiendo una cucharada de la pasta de especias al cabo de un par de minutos.

Añadir la leche de coco y la cebada perlada y dejar cocer unos 5 minutos antes de servir la sopa con las cebolletas y el cilantro picados.

SOPA DE MISO, ZANAHORIA Y COMINO CON ENSALADA DE CEREALES

Para ayudar a calmar la mente hay que suavizar la digestión, ya que ambas están intrínsecamente relacionadas. Los alimentos con dulzor natural como las zanahorias y la calabaza favorecen la digestión, y también las hierbas aromáticas y las especias suaves como la canela, el comino y la albahaca.

PARA 2 PERSONAS 

PARA LA SOPA

1 cucharada de aceite de coco, derretido

½ cebolla en rodajas

½ cucharadita de semillas de comino

500 g de zanahorias picadas

½ cucharadita de pasta de miso blanco

PARA LA ENSALADA 

50 g de freekeh (trigo verde tostado) o de trigo sarraceno para una alternativa sin gluten

10 g de arándanos frescos o deshidratados

¼ cebolla finamente picada

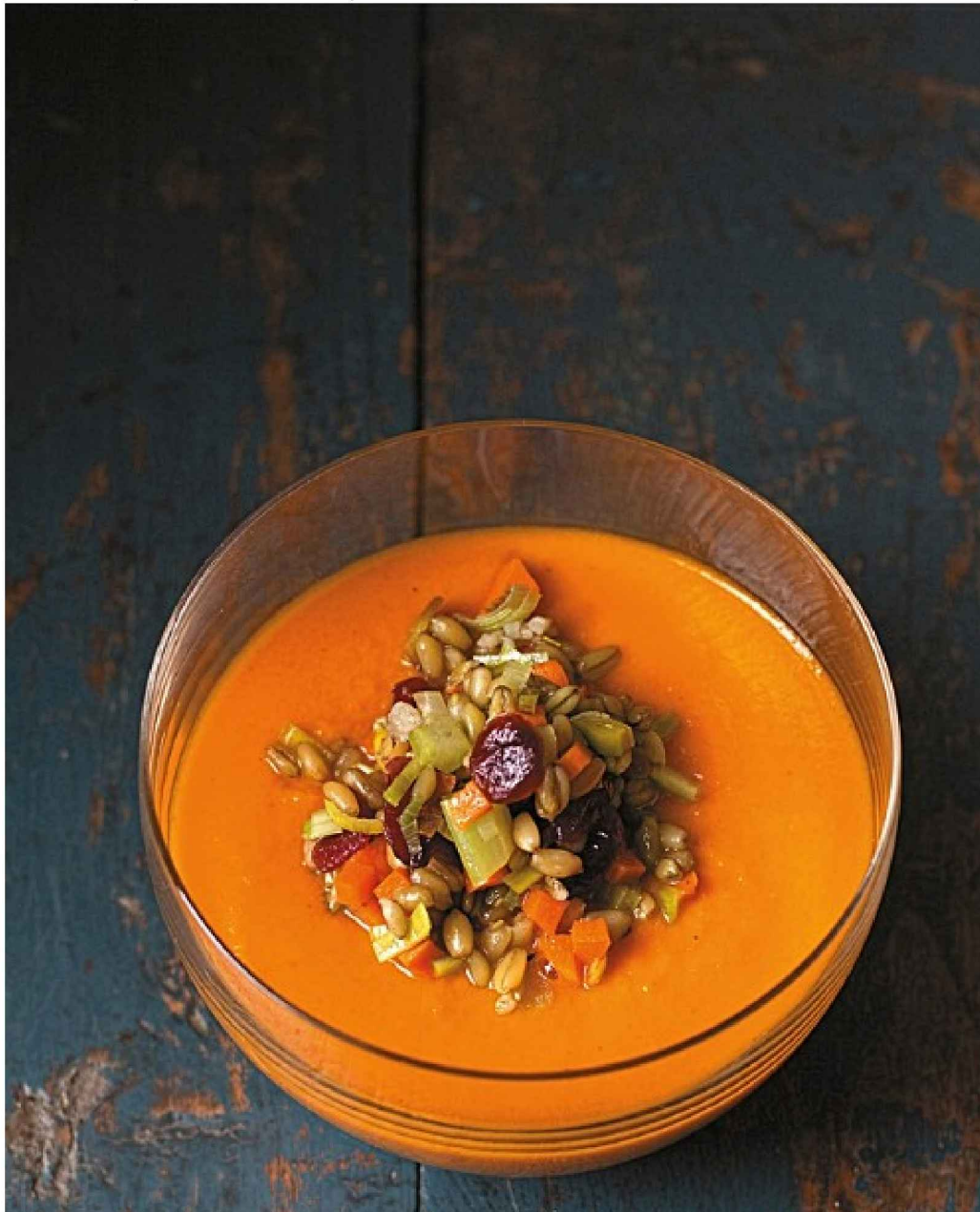
¼ rama de apio finamente picada

¼ zanahoria finamente picada

Calentar el aceite de coco en una cacerola grande y rehogar la cebolla unos 10 minutos hasta que esté blanda. Apartar la cebolla a un lado para dejar espacio y añadir las semillas de comino. Cuando empiecen a desprender su aroma, agregar las zanahorias y removerlo todo bien. Incorporar la pasta de miso y mezclar con las verduras, luego verter 400 ml de agua hirviendo. Llevar a ebullición, cocer a fuego lento 10 minutos, o hasta que las zanahorias se noten blandas al pincharlas con un cuchillo afilado. Triturar la sopa con una batidora o en un robot de cocina hasta obtener una textura homogénea.

Para hacer la ensalada, poner el cereal en una cacerola, cubrir con agua y llevar a ebullición. Cocer a fuego lento hasta que esté hecho y escurrir. En un bol grande, mezclar con los arándanos, la cebolla, el apio y la zanahoria.

Servir la sopa de miso con un par de cucharadas de ensalada encima.





ZANAHORIA, JENGIBRE Y MANDARINA

La mandarina de esta sopa te aportará una buena ración de vitamina C, mientras que la zanahoria y el jengibre son «calientes» y buenos para la digestión.

PARA 2 PERSONAS



1 cucharada de aceite de oliva

½ cebolla pelada y en rodajas

1 rama de apio en rodajas

4 zanahorias (raspadas si son ecológicas, peladas si no lo son) y troceadas

½ cucharadita de jengibre fresco rallado

el zumo de 1 mandarina y la cáscara en juliana fina

400 ml de caldo de verduras

dukkah depurativo, para servir

Calentar el aceite de oliva en una cacerola de fondo grueso y rehogar a fuego suave la cebolla y el apio hasta que estén blandos y traslúcidos. Añadir las zanahorias, el jengibre y la cáscara de mandarina, removiendo bien.

Rehogar un par de minutos más antes de verter el caldo caliente. Llevar a ebullición, reducir el fuego y dejar cocer unos 10 minutos, o hasta que las zanahorias se noten blandas al pincharlas con un cuchillo afilado.

Dejar enfriar un poco antes de triturar la sopa hasta obtener una textura homogénea. Exprimir el zumo de media mandarina, mezclar y comprobar el sabor por si fuera necesario añadir más.

Servir en boles y acabar espolvoreando un poco de dukkah depurativo por encima.

APIONABO Y MOSTAZA UMAMI

El apionabo se subestima a menudo, ya que no es una hortaliza de aspecto demasiado atractivo. Hemos trasladado a esta sopa los sabores de la remoulade de apionabo, uno de nuestros platos favoritos.

PARA 2 PERSONAS



2 cucharadas de aceite de oliva

400 g de apionabo (aproximadamente ½ raíz), cortado en dados de 1,5 cm

1 cucharadita de mostaza umami

250 ml de caldo de verduras

1 cucharada de avellanas tostadas picadas, para servir (opcional)

Calentar el aceite en una sartén grande y rehogar el apionabo hasta que esté dorado. Añadir la mostaza umami, mezclar con el apionabo y verter el caldo de verduras caliente. Llevar a ebullición, reducir el fuego al mínimo y cocer hasta que el apionabo esté hecho y se note blando al pincharlo con un cuchillo afilado, unos 10 minutos.

Dejar enfriar un poco antes de triturar con una batidora o en un robot de cocina hasta obtener una textura homogénea. Comprobar el sabor por si fuera necesario añadir más mostaza. Esparcir las avellanas por encima, si se desea.

POLLO CON ARROZ CONGEE

Al ser más elaborado que el integral, el arroz blanco se convierte en azúcar más rápidamente. Sin embargo, lo hemos incluido como opción en esta receta reparadora porque, al ser fácil de digerir, fortalece nuestro sistema digestivo y le devuelve la salud. Es una sopa excelente para cuando luches duramente contra el estrés o el agotamiento o cuando necesites recuperarte.

PARA 2 PERSONAS



225 g de arroz (o arroz integral)

750 ml de caldo de pollo

un trozo de jengibre fresco de 5 cm, pelado

200 g de pollo asado sobrante en tiras

2 cebolletas, cortadas al bias en rodajas finas

2 cucharadas de salsa de soja tamari sin trigo

1 cucharada de aceite de sésamo tostado

2 cucharaditas de condimento furikake (o de semillas de sésamo)

un puñado de hojas de cilantro fresco, para servir

Poner el arroz en una olla grande con el caldo de pollo y 1 litro de agua. Añadir el jengibre, llevar a ebullición, reducir el fuego al mínimo y cocer aproximadamente 1 hora, hasta que el arroz se rompa (el arroz integral llevará más tiempo).

Servir la sopa de arroz congee en boles y disponer encima el pollo y las cebolletas, rociar con el tamari y el aceite de sésamo y esparcir el condimento furikake y las hojas de cilantro.

CALABAZA CON CANELA

Al contener canela y calabaza dulce, es una sopa muy reconfortante para la digestión. Perfecta para los meses más fríos.

PARA 2 PERSONAS



400 g de calabaza, pelada y en dados

1 cucharada de aceite de cacahuete

1 cucharadita de canela en polvo

100 g de tomates cherry

1 cucharada de vinagre balsámico

200 ml de caldo de verduras

Precalentar el horno a 220 °C.

En un bol grande, mezclar la calabaza con el aceite de cacahuete y la canela. Ponerla en una fuente y asar en el horno durante 30 minutos, o hasta que esté cocida y dorada. A media cocción, remover la calabaza. Cuando esté hecha, esparcir por encima los tomates cherry y regar con el vinagre balsámico. Poner de nuevo en el horno ya apagado, el calor residual será suficiente para que los tomates se abran en unos 10 minutos.

Reservar la mitad de los tomates y triturar el resto con una batidora o un robot de cocina con la calabaza y el caldo de verduras caliente hasta obtener la consistencia deseada. Para servir, poner la crema en los boles y disponer los tomates reservados encima.

LAKSA DE BACALAO

Con sus sabores de hierba de limón y hojas de lima, el curri laksa realmente engrandece esta sopa.

PARA 1 PERSONA



150 g de filete de bacalao

2 cucharaditas de curri laksa

1 cucharadita de aceite de coco

200 ml de caldo de verduras

1 pak choi en trozos grandes

escamas de sal marina y pimienta negra recién molida, al gusto

Untar el filete de bacalao con 1 cucharadita de curri laksa por el lado de la carne, sazonar y freír con la piel hacia abajo con un poco de aceite de coco hasta que la carne empiece a soltar líquido. Darle la vuelta, cocer unos segundos, apagar el fuego y dejar reposar el pescado.

Llevar a ebullición el caldo en un cazo, añadir la otra cucharadita de curri laksa y remover. Probar y añadir más curri si se desea. Agregar el pak choi y cocer a fuego lento 1 minuto. Retirar del fuego y comprobar la sazón.

Para servir, desmenuzar el bacalao en el bol y verter el caldo con la verdura.

BONIATO ASADO CON COMINO, CEBOLLA Y MELAZA DE GRANADA

Hemos utilizado comino, pero quizá prefieras sustituirlo por canela, cardamomo o jengibre. Con la melaza de granada hemos añadido un poco de dulzor natural.

PARA 2 PERSONAS



2 boniatos grandes (unos 200 g), troceados

1 cebolla mediana, pelada y en rodajas

1 cucharadita de semillas de comino

1 cucharadita de cúrcuma en polvo

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de melaza de granada

500 ml de caldo de verduras caliente

Precalentar el horno a 200 °C.

Mezclar todos los ingredientes excepto el caldo en un bol grande, de modo que las verduras queden uniformemente cubiertas con las especias, el aceite de oliva y la melaza de granada.

Asar las verduras unos 15-20 minutos, dándoles la vuelta a media cocción, hasta que los boniatos estén blandos y algo caramelizados en los bordes. Dejar enfriar y triturar las verduras con el caldo hasta obtener la consistencia deseada.

ZANAHORIA AL JENGIBRE CON YOGUR ESPECIADO DE COCO

La intensidad del jengibre se equilibra con el yogur de coco, una combinación muy simple pero que siempre funciona.

PARA 2 PERSONAS



PARA LA SOPA

1 cucharada de aceite de cacahuete

½ cebolla picada

1 cucharadita de jengibre fresco rallado

500 g de zanahorias (raspadas si son ecológicas, peladas si no lo son) y troceadas

400 ml de caldo de verduras caliente

escamas de sal marina y pimienta negra recién molida, al gusto

PARA EL YOGUR

1 cucharada de coco fresco o seco rallado

3 cucharadas de yogur griego

1 cucharada de aceite de cacahuete

6 hojas de curri

2 cucharaditas de semillas de mostaza negra

Para hacer la sopa, calentar el aceite en una cacerola y rehogar la cebolla unos 10 minutos hasta que esté blanda. Añadir el jengibre y remover 1 minuto antes de agregar las zanahorias. Continuar la cocción, removiendo, un par de minutos, verter el caldo, llevar a ebullición, reducir el fuego al mínimo y cocer unos 10-15 minutos, o hasta que las zanahorias se noten blandas al pincharlas con un cuchillo afilado. Triturar la sopa con una batidora o en un robot de cocina hasta obtener una textura homogénea y comprobar la sazón.

Para hacer el yogur de coco, mezclar el coco rallado con el yogur griego en un bol

pequeño. Calentar el aceite en una sartén, añadir las hojas de curri, dejarlas en infusión 1 minuto y agregar las semillas de mostaza. Cuando las semillas empiecen a abrirse, retirar del fuego, dejar enfriar un poco y verter el yogur con el coco.

Servir la crema en boles con una cucharada de yogur especiado de coco.

TUPINAMBO CON HINOJO

El tupinambo es un prebiótico natural que ayuda a crear un entorno fértil para que la flora intestinal prolifere.

PARA 2 PERSONAS



300 g de tupinambos

un chorrito de zumo de limón

2 cucharadas de aceite de oliva

½ cebolla picada

1 rama de apio picado

½ bulbo de hinojo picado

350 ml de caldo de pollo o de verduras

escamas de sal marina, al gusto

dukkah depurativo, para servir

aceite de oliva virgen extra, para servir

Limpiar los tupinambos y ponerlos en remojo un par de horas en agua fría con un chorrito de zumo de limón. Escurrir y cortar en trozos.

Calentar el aceite en una cacerola de fondo grueso y rehogar la cebolla, el apio y el hinojo durante 10-15 minutos hasta que estén blandos. Añadir los tupinambos y seguir cociendo un par de minutos antes de verter el caldo caliente. Llevar a ebullición, reducir el fuego al mínimo y cocer unos 10-15 minutos, o hasta que los tupinambos estén blandos. Triturar con una batidora o un robot de cocina hasta obtener una consistencia homogénea, comprobar la sazón.

Para servir, verter en boles, espolvorear con el dukkah depurativo y rociar con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

LENTEJAS CON VERDURAS Y ZANAHORIAS AL JENGIBRE

Para hacer unas lentejas de Puy realmente sabrosas, las cocemos como si fueran un risotto. Son una gran fuente vegetal de proteínas.

PARA 2 PERSONAS



1 cucharada de aceite de oliva

½ cebolla, pelada y finamente picada

100 g de lentejas de Puy

400 ml de caldo de verduras

1 zanahoria grande o 2 pequeñas ralladas (raspadas si son ecológicas, peladas si no lo son)

½ cucharadita de jengibre fresco rallado

100 g de verduras de hoja verde de invierno o de primavera

2 yemas de huevo, con la cáscara

Calentar el aceite en una sartén o en una cacerola de fondo grueso y rehogar la cebolla unos 8-10 minutos. Añadir las lentejas de Puy, remover 1 minuto y verter el caldo de verduras caliente. Cocer a fuego lento unos 30 minutos hasta que las lentejas estén al dente.

Mezclar las zanahorias y el jengibre. Cocer al vapor las verduras unos minutos hasta que estén cocidas pero todavía crujientes.

Para servir, repartir las lentejas con el caldo entre dos boles y disponer encima la zanahoria y las verduras. Separar las claras de las yemas de los huevos con cuidado, manteniendo la yema en una de las mitades de la cáscara para servir en el bol. Al comer la sopa, mezclar la yema con las lentejas y desechar la cáscara.

SOPA MÁGICA

Esta sopa incluye una mezcla de especias que avivan de nuevo el fuego digestivo.

PARA 2 PERSONAS



250 g de guisantes amarillos partidos, lavados

¼ cucharadita de pimienta de cayena

½ cucharadita de cúrcuma en polvo

1 cucharada de aceite de coco

1 cebolla en rodajas

½ cucharadita de canela en polvo

½ cucharadita de jengibre en polvo

½ cucharadita de garam masala

180 g de espinacas tiernas

**2 cucharadas de semillas variadas tostadas (calabaza, sésamo, cáñamo, lino),
para servir**

Poner los guisantes en una cacerola con 1 litro de agua, la pimienta de cayena y la cúrcuma, y llevar a ebullición. Reducir el fuego al mínimo y cocer aproximadamente 1 hora, o hasta que los guisantes estén cocidos y se rompan. Retirar la mitad de los guisantes y triturar con una batidora o en un robot de cocina hasta obtener una textura homogénea, verter de nuevo en la cacerola y mezclar con el resto de guisantes reservados.

Calentar el aceite de coco en una sartén grande, añadir la cebolla y rehogar lentamente unos 10 minutos, hasta que esté blanda. Incorporar las especias y seguir la cocción hasta que desprendan todos sus aromas. Agregar las espinacas y remover hasta que se ablanden.

Calentar de nuevo la sopa de guisantes, repartirla entre dos boles, disponer encima las espinacas con la cebolla y esparcir la mezcla de semillas tostadas.





TRIGO SARRACENO TOSTADO CON ESPECIAS Y SETAS JAPONESAS

Las setas como el shiitake, el enoki, el champiñón marrón y las setas de ostra tienen propiedades que estimulan el sistema inmunológico.

PARA 2 PERSONAS



- 1 cebolla finamente picada**
- 1 cucharada de aceite de cacahuete**
- ½ cucharadita de semillas de comino**
- ½ cucharadita de semillas de hinojo**
- ½ cucharadita de semillas de mostaza**
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo (o ¼ de cúrcuma fresca rallada)**
- 100 g de trigo sarraceno tostado**
- 400 ml de caldo de verduras**
- 100 g de setas japonesas (como shiitake, enoki marrón, enoki blanco, shimeji)**
- 1 cucharada de aceite de coco, derretido**

Rehogar la cebolla con el aceite de cacahuete en una cacerola de base gruesa. Al cabo de unos minutos, añadir el comino, el hinojo, las semillas de mostaza y la cúrcuma. Remover y dejar que las especias desprendan sus aromas. Incorporar el trigo sarraceno tostado y verter el caldo de verduras caliente —la cantidad necesaria para cubrirlo. Cocer unos 15 minutos o hasta que esté tierno.

Mientras, saltear la mezcla de setas con un poco de aceite de coco.

Para servir, verter el caldo con trigo sarraceno en boles y disponer las setas por encima.

SOPA CON GERMINADOS

Hacer una olla bien grande de esta sopa es una buena idea, ya que es muy beneficiosa para ti y tiene un sabor muy sorprendente, teniendo en cuenta que realmente solo incluye alubias y especias, con unos nutritivos germinados como acabado.

PARA 2 PERSONAS



80 g de alubias azuki secas, puestas en remojo 48 horas, cambiando el agua 3 veces al día, y lavadas

500 ml de caldo de verduras

1 cucharadita de cúrcuma en polvo

2 cucharadas de aceite de sésamo (o de aceite de oliva)

1 cucharadita de mezcla de especias depurativas

**2 cucharadas de germinados de rábano o de alfalfa, para servir
kéfir o yogur natural, para servir**

Poner las alubias en una cacerola con el caldo de verduras caliente y la cúrcuma. Llevar a ebullición, y dejar cocer suavemente hasta que las alubias se rompan ligeramente obteniendo una sopa espesa, aproximadamente 1 1/2 horas.

Mientras, calentar el aceite en una sartén antiadherente pequeña y, cuando esté caliente, añadir la mezcla de especias. Cuando empiecen a desprender todo su aroma, retirar la sartén del fuego, dejar enfriar un poco, verter el contenido en la sopa mientras se está cociendo y remover bien.

Servir la sopa con un puñado de germinados, que le darán más valor nutritivo, y una cucharada de kéfir o de yogur natural.

KIMCHI BLANCO

Nuestra versión de la «sopa de col», pero un poco más interesante gracias a la potencia probiótica del kimchi fermentado y el caldo de miso. Añade unos fideos soba de trigo sarraceno si deseas que tenga más sustancia.

PARA 1 PERSONA



200 ml de caldo de miso blanco

2 cucharadas colmadas de kimchi

50 g de tofu suave fresco en dados

1 cebolleta en rodajas finas, para servir

1 cucharadita de semillas de sésamo blanco, para servir

Calentar el caldo de miso. En un bol, disponer el kimchi y el tofu y verter por encima el caldo muy caliente. Esparcir por encima las rodajas de cebolleta y las semillas de sésamo en el momento de servir.

RENOVAR

CALDO DE HUESOS Y CEBADA

¡Esta sopa puede darte poderes! Un caldo de huesos con tuétano, es realmente un alimento «esencial»; un poco vale mucho.

PARA 2 PERSONAS



1 cucharada de aceite de cacahuete

1 puerro en rodajas finas

2 zanahorias en trozos

160 g de cebada cocida

400 ml de caldo de huesos

pimienta negra recién molida, al gusto

Calentar el aceite en una cacerola de fondo grueso y añadir el puerro. Rehogarlo hasta que esté blando, agregar las zanahorias y seguir la cocción unos minutos. Añadir la cebada cocida y mezclar con las verduras. Verter el caldo de huesos caliente, llevar a ebullición, reducir el fuego y dejar cocer unos minutos más hasta que las zanahorias estén al dente.

Sazonar con pimienta negra recién molida y servir.

REMOLACHA Y ALCARAVEA

Se dice que las semillas de alcaravea son beneficiosas para los problemas digestivos. Aquí añaden un sabor delicioso a la intensidad de la remolacha.

PARA 2 PERSONAS



4 remolachas grandes o 6 pequeñas
2 cucharadas de vinagre de manzana
1 cucharadita de semillas de alcaravea
300-400 ml de caldo de verduras caliente
2 cucharadas de eneldo fresco picado
escamas de sal marina y pimienta negra recién molida, al gusto
yogur natural, para servir

Precalentar el horno a 200 °C.

Lavar las remolachas y cortar los tallos dejando 2,5 cm. Ponerlas en una fuente de horno, verter el vinagre y suficiente agua para que llegue a media altura de las paredes de la fuente. Esparcir las semillas de alcaravea, tapar con papel de aluminio y hornear hasta que estén tiernas, unos 45 minutos.

Retirar del horno, quitar el papel de aluminio y separar la remolacha del líquido de cocción. Dejar enfriar y frotar la piel con papel de cocina. Cortar las remolachas en trozos grandes y triturarlas con el caldo y el eneldo hasta conseguir la consistencia deseada. Comprobar la sazón.

Servir caliente o fría con un poco de yogur natural.

COLIFLOR, AJO Y NUECES

Como parte de la familia de las crucíferas, la coliflor ayuda al sistema de desintoxicación del propio cuerpo y tiene propiedades tanto antioxidantes como antiinflamatorias. El ajo también es un antiinflamatorio natural, mientras que las nueces, según la medicina china, favorecen nuestra «esencia».

PARA 2 PERSONAS 

300 ml de leche de almendras

3 dientes de ajo

½ coliflor mediana (500 g), cortada en ramitos

sal marina y pimienta negra recién molida, al gusto

20 g de nueces, para servir

un chorrito de aceite aromatizado con romero, para servir

Verter la leche de almendras en una cacerola y, cuando esté a punto de hervir, añadir los ajos enteros y cocer a fuego lento 10 minutos. Retirar los ajos y agregar los ramitos de coliflor, cocerlos a fuego lento hasta que estén tiernos, unos 7-10 minutos. Dejar enfriar un poco la sopa y triturarla con una batidora o en un robot de cocina hasta que esté homogénea. Comprobar la sazón.

Envolver las nueces con un paño de cocina y machacarlas con un rodillo, ponerlas en un colador de malla grande y sacudir para eliminar las pieles.

Para servir, poner la crema en boles, rociar con el aceite de romero y esparcir por encima las nueces troceadas.

POLLO Y ORTIGA

La sopa de ortiga se hace tradicionalmente en primavera. Después de ingerir grandes cantidades de alimentos en conserva durante todo el invierno, comer alimentos frescos constituye un gran cambio cualitativo. Hoy en día podemos tener acceso a alimentos frescos durante todo el año, pero la primavera todavía se percibe como el momento perfecto para regenerarse y hacer una buena depuración. Así que ten a mano esta receta para cuando veas que empiezan a aparecer ortigas frescas recién cosechadas. También puedes añadir ortigas a la sopa de limón, pollo y menta cuando estén en temporada.

PARA 1 PERSONA



150 ml de caldo de pollo

100 g de pollo sobrante en tiras

40 g de hojas tiernas de ortiga

2 cucharadas de salsa de soja tamari sin trigo

Llevar a ebullición el caldo de pollo en una cacerola. Reducir el fuego y añadir el pollo. Dejar cocer un par de minutos, añadir las hojas de ortiga y cocer a fuego lento hasta que estén blandas, aproximadamente 1 minuto.

Añadir la salsa tamari y comprobar la sazón, servir inmediatamente.

SALMÓN CON CORTEZA DE HINOJO Y COL CHINA AL JENGIBRE

Las semillas como las de hinojo, comino o cilantro y las cáscaras y pieles de cítricos son el modo perfecto de ampliar el abanico de sabores y texturas y añadir un plus nutritivo a nuestros platos.

PARA 2 PERSONAS



1 cucharadita de semillas de hinojo

la ralladura de 1 lima

1 cucharadita de aceite de coco

1 filete de salmón grande o 2 pequeños

1 cucharadita de mostaza de Dijon o mostaza umami

300 ml de caldo de verduras

un trocito de jengibre fresco, en rodajas gruesas

1 col china pequeña (o media grande), en rodajas gruesas

Precalentar el horno a 150 °C.

Esparcir las semillas de hinojo y la ralladura de lima en una bandeja para hornear y secar en el horno 10 minutos. Ponerlo todo en un mortero y machacar las semillas. Subir la temperatura del horno a 220 °C.

Calentar un poco de aceite de coco en una sartén y freír el salmón con la piel hacia abajo unos 3 minutos, hasta que la piel esté crujiente. Retirar del fuego y untar cada filete con un poco de mostaza, rebozar con la mezcla de hinojo y lima. Cocer otros 5 minutos en el horno (o más tiempo si se desea el salmón bien hecho).

Para la col con jengibre, poner el caldo de verduras y las rodajas de jengibre en una cacerola grande poco profunda con la col china. Llevar a ebullición, reducir el fuego y cocer unos 10 minutos hasta que la col esté cocida pero todavía crujiente.

Para servir, disponer la col en los boles y verter el caldo encima. Desmenuzar el salmón y repartirlo entre los boles.

CALDO CON HARISSA, BERENJENA Y QUINOA

Esta sopa nutritiva e intensa te construye desde los cimientos. En la medicina china, se dice que la berenjena alimenta la sangre, y la quinoa, el qi o vitalidad.

PARA 2 PERSONAS



1 berenjena, en rodajas de 4 cm

20 ml de aceite de oliva

escamas de sal marina, al gusto

250 ml de caldo de verduras

1 cucharadita de harissa

100 g de quinoa negra o blanca

yogur con azafrán, para servir

Precalentar el horno a 240 °C.

Colocar las rodajas de berenjena en un bol, rociar con el aceite de oliva y mezclar para que queden bien untadas. Sazonar con las escamas de sal marina. Extender las rodajas de berenjena en una fuente y asar en el horno unos 10-15 minutos hasta que se doren, dándoles la vuelta a media cocción.

Mientras, llevar a ebullición el caldo en una cacerola y añadir la harissa y la quinoa. Reducir el fuego y cocer lentamente 8 minutos. Apagar el fuego y dejar reposar para que la quinoa se hinche.

Reservar 4 rodajas de berenjena y cortar el resto en cuatro trozos. Añadirlos al caldo de quinoa con harissa. Remover y dejar reposar.

Para servir, calentar la sopa y repartir entre dos boles. Disponer encima las rodajas de berenjena y una cucharada de yogur con azafrán.

PHO VERDE

Una sopa energética llena de antioxidantes orientales y propiedades antiinflamatorias. Añade un poco de tofu ecológico fresco o fideos de arroz integral si deseas que esta sopa sea más sustanciosa.

PARA 1 PERSONA



1 cucharadita de jengibre fresco machacado

½ guindilla roja fresca, sin semillas y en rodajas finas

2 cebolletas, en rodajas finas

100 g de tat soi, o de otra verdura asiática, con los tallos picados

unas hojas de lima o de albahaca tailandesa (o de cilantro), y unas pocas más para servir

un puñado de soja germinada

1 trozo de lima

250 ml de caldo de algas

La noche antes de servir la sopa, poner todos los ingredientes menos la lima y el caldo en una jarra y mezclarlo todo bien.

Para servir, simplemente verter el caldo de verduras caliente en la jarra, exprimir la lima y remover para mezclarlo todo.

MEJILLONES Y PUERRO

A menudo, los mariscos se excluyen de una dieta depurativa, ya que pueden contener altos niveles de metales pesados que recogen en el fondo del mar. Por otro lado, son una rica fuente de muchas vitaminas y minerales energizantes. Nosotros estamos a favor de una dieta variada, y por ello nos encanta incluir marisco de vez en cuando.

PARA 2 PERSONAS



1 kg de mejillones limpios y sin barbas

1 cucharada de aceite de coco

½ cebolla finamente picada

½ rama de apio finamente picada

1 puerro finamente picado

50 ml de sake (opcional)

200 ml de caldo de verduras

Comprobar todos los mejillones, descartando los que estén abiertos y no se cierran al golpearlos sobre la encimera.

Calentar el aceite en una cacerola de fondo grueso, añadir la cebolla y el apio y rehogar lentamente 5 minutos, agregar el puerro y rehogar 10 minutos hasta que se ablande. Verter el sake, si se va a usar, y el caldo de verduras, incorporar los mejillones. Remover bien, tapar y retirar del fuego con la tapadera puesta para que los mejillones se cuezan con el calor residual. Los mejillones estarán listos cuando se abran.

Para servir, repartir los mejillones con el caldo y las verduras entre los boles. Retirar y desechar todos los mejillones que no se hayan abierto. Date el gusto de una rebanada de un buen pan de hogaza para mojar en el caldo.

SOPA CRUDA

Perfecta para un día caluroso y soleado. El pepino es refrescante, mientras que el aguacate es saciante. El kéfir nutre la flora intestinal, mientras que la col kale y espinacas añaden un estallido de antioxidantes.

PARA 2 PERSONAS



1 aguacate mediano maduro

½ pepino mediano en trozos grandes

un puñado de espinacas tiernas o de hojas de kale

la ralladura y el zumo de ½ lima (y más zumo al gusto)

75 ml de yogur natural o kéfir

3 cubitos de hielo

2 cebolletas finamente picadas

1 cucharada de cilantro finamente picado

sal marina y pimienta negra recién molida, al gusto

Triturar todos los ingredientes menos las cebolletas, el cilantro y la ralladura de lima en un robot de cocina o con una batidora hasta obtener una sopa homogénea. Añadir un poco de agua fría si fuera demasiado espesa. Probar por si necesitara más lima y sazonar. Dejar enfriar en la nevera antes de servir.

Mezclar las cebolletas, la ralladura de lima y el cilantro para hacer el acompañamiento. Servir la sopa fría con una cucharada de esta mezcla encima.





ARROZ CONGEE CON CANGREJO, HINOJO Y CÚRCUMA

El congee es simplemente un arroz cocido a fuego lento en una cantidad de agua mucho mayor de lo que normalmente estamos acostumbrados. El arroz se cuece hasta que se rompe y el líquido se vuelve espeso y cremoso. Tiene un sabor suave y dulce, y es increíblemente fácil de digerir, lo que hace que sea muy nutritivo.

PARA 2 PERSONAS 

- 180 g de arroz de grano redondo o largo (o integral, no basmati), lavado**
- 1 l de caldo de pollo o de verduras (opcional)**
- ¼ cucharadita de cúrcuma fresca rallada o 1 cucharadita de cúrcuma en polvo**
- 1 cucharada de aceite de sésamo tostado**
- 100 g de carne de cangrejo**
- 1 bulbo pequeño de hinojo, en rodajas finas**
- 3 cebolletas en rodajas finas**
- unas rodajas finas de jengibre encurtido**
- 2 cucharaditas de condimento furikake (o de semillas de sésamo)**

La manera más fácil de hacer un arroz congee es en los fogones. Poner el arroz en una cacerola de fondo grueso con el caldo, 750 ml de agua y la cúrcuma.

Llevar a ebullición el arroz, luego reducir el fuego al mínimo y cocer lentamente durante 30-90 minutos, según la consistencia deseada. Remover de vez en cuando para evitar que el arroz se pegue en el fondo de la cacerola. Cuanto más tiempo se deje cocer ¡mejor será!

Servir el arroz congee en boles hondos, con un chorrito de aceite de sésamo. Esparcir por encima la carne de cangrejo, las rodajas de hinojo y las cebolletas. Acabar con el jengibre y el furikake (o las semillas de sésamo).

LENTEJAS ROJAS Y TAMARINDO

Nos encanta experimentar con distintas versiones de dal, y esta combinación de lentejas rojas, ricas en fibra, y tamarindo se ha incorporado recientemente a la lista de nuestras favoritas.

PARA 2 PERSONAS



100 g de lentejas rojas secas, lavadas
500 ml de caldo de verduras
1 cucharadita de cúrcuma en polvo
1 cucharadita de garam masala
1 cucharada de pasta de tamarindo
un trozo de jengibre fresco de 3 cm, pelado y rallado
1 cucharada de concentrado de tomate
120 g de arroz integral cocido
2 cucharadas de yogur natural o kéfir
hojas de cilantro fresco, para servir

Poner las lentejas en una cacerola de fondo grueso y añadir el caldo, la cúrcuma, el garam masala, la pasta de tamarindo y el jengibre. Llevar a ebullición, reducir el fuego y cocer a fuego lento hasta que las lentejas estén hechas, unos 20 minutos, añadiendo el concentrado de tomate a media cocción.

Incorporar el arroz integral cocido, mezclar y calentar bien. Servir inmediatamente con 1 cucharada de yogur natural o kéfir y unas hojas de cilantro fresco por encima.

GARBANZOS ASADOS

Los garbanzos y el pimentón están hechos para ir juntos. Al parecer, los garbanzos incluso pueden ayudar a desencadenar la sensación de saciedad, muy útil cuando estamos reentrenando nuestro apetito después de las vacaciones.

PARA 2 PERSONAS



200 g de garbanzos secos, puestos en remojo 24 horas

1 hoja de laurel

1 diente de ajo, aplastado

1 cucharadita de guindilla (pimienta de Alepo o pimentón dulce)

1 cucharadita de pimentón dulce ahumado

1 cucharadita de pimienta de Jamaica

1 cucharada de concentrado de tomate

1 cucharada de miel

1 guindilla roja, sin semillas y en rodajas

un chorrito de vinagre de manzana

200 ml de caldo de verduras

un manojo de cilantro fresco picado, para servir

yogur natural o kéfir, para servir

Escurrir y lavar los garbanzos, ponerlos en una olla, cubrir con agua y añadir la hoja de laurel y el ajo. Llevar a ebullición, reducir el fuego y cocer lentamente durante 1 hora.

Precalentar el horno a 220 °C. Retirar la hoja de laurel, escurrir los garbanzos y ponerlos en un bol con todas las especias, el concentrado de tomate, la miel y la guindilla y mezclar bien. Esparcirlos sobre una bandeja de horno, verter un chorrito de vinagre de manzana y asarlos unos 10-15 minutos.

Triturar los garbanzos asados con el caldo caliente (o si se prefiere, dejarlos enteros o la mitad enteros) con una batidora o en un robot de cocina, y servirlos con abundante cilantro picado y una cucharada de yogur natural o kéfir.

POLLO CON SÉSAMO

En la medicina china se dice que mermamos nuestra «esencia» consumiendo demasiados estimulantes y no suficientes minerales, pero podemos ayudar a restablecer el equilibrio a través de un buen descanso, relajación y una dieta rica en nutrientes, como pollo, algas, ortigas y semillas de sésamo.

PARA 2 PERSONAS



80 g de fideos de trigo sarraceno o de arroz integral

1 cucharadita de aceite de cacahuete

1 cucharadita de aceite de sésamo

un trozo de jengibre fresco de 5 cm, pelado

4 shiitake grandes o 6 pequeños

2 pechugas de pollo

1 cucharada de vinagre de arroz integral

400 ml de caldo de pollo

1 cucharadita de aceite de sésamo tostado

1 cucharadita de salsa de pescado

1 cucharada de salsa de soja tamari sin trigo

2 cebolletas, cortadas al bies en rodajas finas

2 cucharaditas de condimento furikake o semillas de sésamo (blanco o negro)

Llevar a ebullición una olla con agua y añadir los fideos. Levantar el hervor de nuevo y cocer unos 3-5 minutos (siguiendo las instrucciones del paquete). Escurrir los fideos, pasarlos por agua fría y escurrir de nuevo.

Cortar las pechugas en trozos pequeños. Calentar los aceites de cacahuete y de sésamo en un wok a fuego fuerte y cuando el aceite empiece a humear, añadir el jengibre cortado en bastoncitos y los shiitake, rehogar unos segundos y agregar el pollo. Seguir rehogando hasta que el pollo se dore ligeramente y verter el vinagre de arroz para desglasar el wok. Verter el caldo, el aceite de sésamo, la salsa de pescado y el tamari, llevar a ebullición, reducir el fuego y cocer 10 minutos.

Para servir, disponer los fideos en platos hondos y verter la sopa encima. Esparcir

las cebolletas y el furikake o las semillas de sésamo.

SOPA DE QUINOA

Al ser más una semilla que un grano, la quinoa contiene una cantidad sorprendente de proteínas. Nos encantan las variedades negra y roja, que ahora son más fáciles de conseguir.

PARA 2 PERSONAS



80 g de quinoa roja (o blanca)
300 ml de caldo de verduras
2 cucharadas de pistachos crudos
un buen puñado de hojas de albahaca
1 cucharada de mostaza umami
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
150 g de judías verdes
escamas de sal marina, al gusto
50 g de brotes de guisantes, para servir

Poner la quinoa y el caldo de verduras en una cacerola y llevar a ebullición. Reducir el fuego y cocer a fuego lento unos 15 minutos o hasta que la quinoa esté cocida pero todavía algo al dente.

Mientras, tostar los pistachos 1 minuto en una sartén sin grasa, luego triturarlos en una batidora o un robot de cocina junto con la albahaca y la mostaza, añadiendo el aceite de oliva poco a poco sin dejar de batir hasta obtener un pesto homogéneo.

Hervir o cocer al vapor las judías verdes hasta que estén al dente y añadirlas a la sopa de quinoa. Probar y rectificar la sazón.

Servir la sopa en boles, añadir una cucharada de pesto de pistachos y repartir por encima los brotes de guisantes.

CALABAZA Y CREMA DE ALMENDRAS

Además de contener grasas monoinsaturadas, beneficiosas para el corazón, se ha demostrado que las almendras ayudan a reducir los desequilibrios de azúcar en la sangre después de comer, por lo que es bueno ingerirlas como parte de una comida, no solo como aperitivo.

PARA 2 PERSONAS



1 cucharada de aceite de cacahuete

1 cebolla pequeña o ½ grande, pelada y en rodajas

½ calabaza moscada, pelada y cortada en dados

1 zanahoria (raspada si es ecológica, pelada si no lo es), cortada en dados

500 ml de caldo de verduras o de pollo

2 cucharadas de crema de almendras

1 cucharadita de almendras picadas, para servir

yogur griego o kéfir, para servir (opcional)

Calentar el aceite en una cacerola de fondo grueso, añadir la cebolla, y rehogarla unos 10 minutos hasta que esté blanda y traslúcida. Añadir la calabaza y la zanahoria y rehogar unos minutos más, removiendo de vez en cuando.

Añadir el caldo caliente y la crema de almendras, llevar a ebullición, reducir el fuego al mínimo y cocer lentamente 15-20 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas. Dejar enfriar un poco y triturar en una batidora hasta obtener una crema homogénea.

Servir con las almendras picadas por encima y un poco de yogur griego o kéfir, si se desea.

BERROS, SEMILLAS DE LINO Y TOFU

Cuando nos planteamos el reto de hacer una sopa de berros cremosa sin patatas ni nata, el tofu nos dio la respuesta.

PARA 2 PERSONAS



400 ml de caldo de pollo o de verduras

80 g de berros lavados

80 g de espinacas lavadas

2 cucharadas de semillas de lino molidas

50 g de tofu fresco en dados

sal marina y pimienta negra recién molida, al gusto

yogur natural, para servir

2 cucharaditas de semillas de cáñamo tostadas, para servir

En una cacerola, llevar a ebullición el caldo. Añadir los berros y las espinacas para que se ablanden con el calor de la cacerola, retirarla del fuego. Al cabo de un par de minutos, añadir las semillas de lino molidas y el tofu y triturar la sopa en una batidora o en un robot de cocina. Comprobar la sazón, servir con el yogur natural y las semillas de cáñamo tostadas.

ARROZ SALVAJE, EDAMAME Y ACELGAS DE COLORES

Esta sopa está repleta de nutrientes procedentes de las verduras de hojas verdes y las algas marinas.

PARA 2 PERSONAS



50 g de arroz salvaje, bien lavado
50 g de vainas de soja edamame desgranadas
50 g de salicornia
300 ml de caldo de algas
100 g de acelgas de colores, lavadas
dukkah depurativo, para servir

Poner el arroz en una cacerola y cubrirlo con abundante agua, llevar a ebullición. Reducir el fuego y cocer lentamente unos 40 minutos, o hasta que el arroz esté cocido —el arroz salvaje necesita más tiempo de cocción que el arroz blanco. Escurrir.

En otra cacerola con agua hirviendo, escaldar las edamame y la salicornia un par de minutos. Escurrir.

Verter el caldo de algas en otra cacerola y llevar a ebullición, añadir el arroz y todas las verduras. Retirar del fuego.

Repartir la sopa entre dos boles y esparcir un poco de dukkah depurativo para servir.

POLLO DE INVIERNO

Las acelgas de colores son unas hortalizas maravillosas que aportan atractivas tonalidades a los platos durante todo el año. Son tan resistentes que crecen sin problemas durante los meses más fríos.

PARA 2 PERSONAS



1 cucharada de aceite de cacahuete

1 puerro, en rodajas finas

100 g de acelgas de colores, en juliana

200 g de pollo cocido, en tiras

400 ml de caldo de pollo

2 cucharadas de yogur griego, para servir

1 cucharada de avellanas tostadas y partidas por la mitad, para servir
sal marina y pimienta negra recién molida, al gusto

Calentar el aceite en una cacerola de fondo grueso y rehogar el puerro hasta que esté blando. Añadir las acelgas y seguir rehogando un par de minutos antes de incorporar el pollo y el caldo caliente. Llevar a ebullición, reducir el fuego al mínimo y cocer hasta que las acelgas estén tiernas —bastan unos minutos. Comprobar la sazón, servir en los boles y acabar con una cucharada de yogur griego y unas avellanas tostadas.

SOPA EN TARROS

Este es un modo fantástico para llevarte una sopa al trabajo, pues solo tendrás que añadir agua caliente, mezclar ¡y comer!

La base del concepto «tarro de sopa» es poner los fideos o cereales en el fondo de un frasco de cierre hermético, cubierto con capas de una pasta que le dé sabor, algo de proteína y hortalizas. Aquí hemos incluido cuatro ideas, cada una para 1 persona, para que te vayas iniciando en este campo, pero no dudes en personalizar tus sopas con tus ingredientes favoritos. ¡Vivan las capas!

TOFU CON KIMCHI Y MISO

380
kcal

100 g de fideos de trigo sarraceno cocidos

1 cucharadita de pasta de miso blanco, diluida con un poco de agua caliente

2 cucharadas de kimchi blanco

50 g de tofu fresco en dados

LANGOSTINOS CON COCO

391
kcal

100 g de fideos de arroz integrales cocidos

1 cucharadita de pasta tailandesa

100 g de langostinos, salteados con un poco de aceite de coco

1 zanahoria pequeña rallada

un puñado de germinados de alfalfa, rábano o brócoli

SHIITAKE, ALGAS Y MISO

178
kcal

50 g de algas espagueti de mar, puestas en remojo (peso una vez remojadas)

1 cucharadita de pasta de miso blanco, diluida con un poco de agua caliente

2-3 shiitake, puestos en remojo y en rodajas

50 g de tofu ahumado en dados

CURRI LAKSA CON POLLO Y KALE

370
kcal

60 g de fideos de trigo sarraceno cocidos

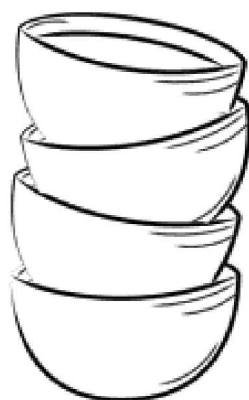
1 cucharadita de curri laksa

80 g de pollo asado sobrante

50 g de col kale tierna o espinacas tiernas

CAPÍTULO 7

RECETAS DEPURATIVAS



Todas las cantidades de calorías
son por cada ración individual

DESAYUNO

COPOS DE AVENA REMOJADOS

No siempre es fácil tomar un buen desayuno cuando tienes prisa por llegar al trabajo o estás preparando a los niños en vez de tomarte un tiempo para cuidar de ti. Esta receta de copos de avena remojados es tan versátil, que pueden añadirsele todo tipo de ingredientes. Lo único que tienes que hacer es dejar que la avena se ablande mientras duermes y así estará lista en cuanto te levantes. La avena remojada es aún más fácil de digerir, una buena noticia cuando estás tratando de darle a tu cuerpo la oportunidad de descansar y recuperarse.

Guárdala en un recipiente hermético, métela en el refrigerador y se mantendrá durante tres días, así puedes hacer una buena cantidad de antemano.

PARA 1 PERSONA

221
kcal

50 g de copos de avena (usarlos sin gluten si se tiene intolerancia)
1 cucharadita de semillas de lino
1 cucharadita de semillas de chía
1 cucharadita de semillas de sésamo
una pizca de canela en polvo
150 ml de leche de almendras o de coco (o agua de coco, si lo prefieres)
un par de gotas de extracto de vainilla

Mezclar todos los ingredientes secos y añadir el líquido preferido junto con el extracto de vainilla, removiendo bien. Verterlo en un tarro de cristal con tapa hermética y guardar en la nevera. Los copos de avena estarán listos al cabo de unas horas.

Coberturas para la avena

MANZANA ESPECIADA CON CLAVO

165
kcal

Calentar los copos de avena con un poco más de agua o de leche de frutos secos en una cacerola. Cortar una manzana en dados, calentar un poco de aceite de coco en una sartén y añadir unos 6 clavos. Cuando empiecen a desprender su aroma, retirarlos del aceite y añadir los dados de manzana. Picar unas almendras con piel y añadirlas a la manzana. Cuando se haya caramelizado ligeramente, servir la manzana y las almendras encima de los copos de avena.

BIRCHER

152
kcal

El muesli Bircher se sirve frío, así que es muy fácil de preparar. Cuando se vayan a servir los copos de avena, añadir el zumo de media lima, unas avellanas picadas, una manzana o pera picada y un par de cucharadas colmadas de yogur natural, si se desea.

COMPOTA DE FRUTOS ROJOS

59
kcal

Calentar 50 g de frutos rojos congelados (arándanos, frambuesas, moras) en un cazo pequeño con un poco de agua y miel hasta que empiecen a romperse y a reducirse formando una compota. Se puede conservar en la nevera en un tarro hermético hasta una semana.

Para servir, calentar los copos de avena en una cacerola con un poco

más de la leche preferida y poner la compota encima con una cucharada de yogur natural, si se desea.

SOPA DE HUEVO CON NORI

Cuando tengas algo de tiempo extra para el desayuno, esta receta es un modo excelente de disfrutar de los huevos sin la habitual rebanada de pan tostado. Muchas culturas asiáticas empiezan el día con un caldo o una sopa en lugar de cereales dulces o bollería.

PARA 1 PERSONA



1 cucharadita de pasta de miso blanco o un sobre de sopa de miso

1 cucharadita de copos de alga nori

1 huevo batido

1 cebolleta, en rodajas finas

1 cucharadita de aceite de sésamo

sal marina y pimienta negra recién molida, al gusto

Poner la pasta de miso en un cazo, añadir unos 300 ml de agua hirviendo (o seguir las instrucciones del paquete) y remover para que se disuelva. Llevar a ebullición. Añadir los copos de nori y remover. Verter muy lentamente el huevo en la sopa en un chorro fino, removiendo suavemente, para que se formen cintas mientras el huevo se cuece.

Retirar del fuego y comprobar la sazón. Servir con la cebolleta por encima y rociar con un chorrito de aceite de sésamo.

CALDO DE MISO PARA EL DESAYUNO

Otra opción para tomar un sabroso desayuno y empezar la mañana con mucha energía.

PARA 1 PERSONA

148
kcal

20 g de quinoa

40 g de trigo sarraceno

½ cucharadita de pasta de miso rojo

unas tiras de alga wakame, puesta en remojo y en trozos de 2 cm

40 g de tofu fresco en dados

½ cucharadita de semillas de sésamo negro (o blanco)

Llevar a ebullición una cacerola con agua y cocer la quinoa y el trigo sarraceno siguiendo las instrucciones del paquete. Escurrir y reservar.

Mientras, mezclar la pasta de miso con 300 ml de agua hirviendo (o seguir las instrucciones del paquete) y remover para que se disuelva.

Para servir, añadir el trigo sarraceno, las algas y el tofu al miso y esparcir por encima las semillas de sésamo.

Se puede preparar la noche anterior; hacer el caldo pero sin añadir el tofu. Luego, la mañana siguiente, calentar el miso, añadir las algas, el trigo sarraceno y el tofu justo antes de servir.

BATIDOS

Lo mejor de hacer un batido es que puedes incluir en él ingredientes sanos y llevártelo contigo. Las bayas son nuestras frutas favoritas y nos encanta combinarlas con kéfir para mejorarlo, como en el batido siguiente. El batido de almendras y chía y el de aguacate y frutos secos son especialmente adecuados para los vegetarianos o para los que deseen abstenerse de carne por un día, ya que ambos contienen proteínas y grasas buenas.

ENERGIZANTE DE ARÁNDANOS Y KÉFIR

El kéfir está fermentado y contiene grandes cantidades de beneficiosas bacterias. Es como el yogur, así que, si no lo encuentras, también servirá el yogur natural.

PARA 1 PERSONA



1 taza de arándanos congelados

100 ml de kéfir

un poco de leche de almendras sin azucarar

un par de gotas de extracto de vainilla

semillas de lino molidas o revitalizante en polvo (opcional)

Triturar los arándanos congelados, el kéfir y la leche de almendras sin azúcar. Añadir el extracto de vainilla para endulzarlo un poco. También

se pueden añadir unas semillas de lino molidas o un revitalizante en polvo natural.

ALMENDRAS Y CHÍA

PARA 1 PERSONA

312
kcal

1 cucharada de crema de almendras

2 cucharadas de yogur natural

1 cucharada de semillas de chía remojadas (1 cucharadita de semillas puestas en remojo con 4 cucharadas de agua durante toda la noche)

½ plátano congelado o 3 cucharadas de arándanos congelados

150 ml de leche de coco

Triturar todos los ingredientes juntos hasta obtener un batido homogéneo.

AGUACATE Y FRUTOS SECOS

PARA 2 PERSONAS

271
kcal

1 aguacate

250 ml de leche de almendras

1 cucharada de crema de almendras

1 cucharadita de aceite de lino

1 cucharadita de jarabe de agave

1 cucharadita de jengibre fresco rallado

Triturar todos los ingredientes juntos hasta obtener un batido homogéneo

y servirlo bien frío.

TENTEMPÍÉS

BOCADOS NUTRITIVOS

Estos tentempiés son perfectos para tener a mano cuando necesitas comer algo, pues, si no eres precavido, puedes acabar agarrado a una tableta de chocolate. También son ideales para los días en que haces ejercicio.

PARA 10 PORCIONES



- 70 g de almendras**
- 30 g de semillas de cáñamo**
- 120 g de manzana deshidratada**
- 1 cucharadita de espirulina**
- 1 cucharadita de açai en polvo**
- 2 cucharadas de aceite de coco**
- 30 g de coco rallado**
- 2 cucharadas de miel líquida**
- 1 cucharada de semillas de sésamo, para rebozar**

Poner todos los ingredientes en un robot de cocina, excepto las semillas de sésamo, y triturar hasta obtener una pasta. Formar bolas y rebozar con las semillas de sésamo. Guardar en la nevera en un recipiente hermético hasta 5 días.

CRUJIENTES DE KALE

A Kate le encantan los chips, y estos bocados crujientes de col kale satisfacen incluso sus antojos.

PARA 4 PERSONAS



100 g de col kale, en tiras

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharada de semillas de calabaza

escamas de sal marina

Precalentar el horno a 120 °C.

Mezclar las tiras de kale con el aceite de oliva y una buena pizca de sal. Extenderlas en una capa uniforme sobre una fuente y hornearlas unos 20 minutos, dando la vuelta a media cocción, hasta que estén crujientes. Añadir las semillas de calabaza los últimos 5 minutos para que se tuesten.

GALLETAS DE AVENA CON CÚRCUMA Y PIMIENTA NEGRA

Puedes añadir un sinfín de sabores distintos a estas galletas de avena caseras, como hierbas secas, pimentón dulce y otras especias. Una de nuestras combinaciones favoritas es cúrcuma y pimienta negra. Estas galletas de avena son el acompañamiento perfecto para todas nuestras sopas vegetarianas.

PARA UNAS 20 GALLETAS

51

kcal

250 g de copos de avena

1 cucharada de aceite de oliva

¼ cucharadita de cúrcuma en polvo

una buena pizca de pimienta negra recién molida

¼ cucharadita de sal marina

Precalentar el horno a 180 °C.

Poner los copos de avena en un bol grande, añadir el aceite de oliva, la cúrcuma, la pimienta, la sal y mezclar.

Llenar una jarra con la mitad de agua hirviendo y la mitad de agua fría y verter la suficiente agua en los copos de avena para formar una masa que se junte. Si se añadiera demasiada agua, simplemente poner un poco más de copos de avena. Estirar la bola hasta obtener un cuadrado grande y delgado. Cortarlo en cuadrados pequeños del tamaño de un cracker y ponerlos sobre una fuente levantándolos con la ayuda de una espátula.

Hornearlos hasta que estén dorados, unos 20-30 minutos, según el grosor de las galletas.

BEBIDAS

Beber agua en abundancia durante todo el día es una de las mejores cosas que puedes hacer para tu digestión. El único momento en el que es mejor no beber mucha agua es mientras estás comiendo, para no inundar el sistema digestivo al mismo tiempo que está procesando los alimentos.

En cuanto te levantes por la mañana, bebe agua caliente con un chorrito de zumo limón. También puedes añadir un poco de menta fresca.

Los mejores té depurativos e infusiones son

- Hinojo
- Ortiga
- Diente de león
- Verde
- Menta fresca

El té verde es un poderoso antioxidante y activa las enzimas del hígado que ayudan a eliminar las toxinas del cuerpo. Hay que dejarlo en infusión unos 5-10 minutos para que libere sus catequinas y es mejor beberlo antes de 1 hora.

Si te atreves, bebe un vaso de agua con un tapón de vinagre de manzana cada día. Intenta encontrar kombucha en tu tienda habitual de alimentos naturales. Se trata de una bebida fermentada con bacterias beneficiosas, de sabor ácido que a Kate le encanta.

Aguas aromatizadas naturales:

- Tiras de pepino y hojas de menta machacadas
- Limón y lima

Agua de coco aromatizada natural:

El agua de coco contiene potasio y es isotónica, ayudando a nuestro cuerpo a rehidratarse, sobre todo después de hacer ejercicio. Añadir:

- Zumo de melón
- Pepino y menta

Y para una bebida caliente y muy saludable añade al agua caliente un poco de cúrcuma, zumo de limón, jengibre fresco y miel.

PASTAS, CHUTNEYS Y GUARNICIONES PARA PREPARAR CON ANTELACIÓN

GERMINADOS

Las culturas tradicionales que consumen cereales con regularidad los germinan para hacerlos más digeribles. La germinación descompone los antinutrientes que se encuentran en los granos y así permite que los nutrientes del cereal sean más biodisponibles. El proceso de germinación mejora el contenido de nutrientes del grano —aumenta su contenido de vitaminas— y puede ayudar a eliminar la hinchazón y el dolor que algunas personas experimentan al ingerir alubias, legumbres o cereales. A menudo germinamos soja verde solo un par de días antes de hacer la sopa kitchari, y nos encanta añadir distintos germinados a las sopas y ensaladas como guarnición.

Qué podemos germinar:

- Alubias azuki
- Semillas de alfalfa
- Granos de cebada
- Semillas de brócoli
- Semillas de apio
- Semillas de chía
- Garbanzos
- Guisantes
- Lentejas

- Soja verde
- Semillas de calabaza
- Semillas de rábano
- Semillas de sésamo
- Granos de espelta
- Semillas de girasol

Cómo hacer los germinados:

Poner en remojo las semillas elegidas en un bol con agua toda la noche. A la mañana siguiente, escurrir las semillas y enjuagarlas con agua limpia una o dos veces. Poner las semillas en una jarra de germinación sin agua y colocarlas en posición horizontal. Cerrar roscando la tapa perforada para que los brotes respiren. Cada mañana y cada noche, enjuagar los brotes de la jarra con agua, escurrir y poner de nuevo la jarra en posición horizontal. Las semillas deben germinar en 1-4 días.

CURRI LAKSA

Puedes guardar este curri laksa casero en un recipiente hermético en el refrigerador, donde se mantendrá durante un máximo de 1 mes. Para una comida completa, añade verduras o caldo de pollo y un poco de pescado o pollo. También puedes servirlo simplemente con arroz integral o fideos.

2 cucharadas de semillas de cilantro

26

kcal

2 cucharadas de semillas de comino

8 anises estrellados

50 g de guindilla roja, sin semillas y picada

100 g de jengibre fresco, pelado y picado

1 cucharadita de galanga

15 hojas de lima kaffir

7 tallos de hierba de limón

aceite de sésamo, para mezclar

Calentar una sartén pequeña antiadherente sin grasa y tostar el cilantro, el comino y el anís estrellado hasta que desprendan sus aromas. Poner las especias en un plato un par de minutos para que se enfríen, luego molerlas con un molinillo de especias o en un mortero.

Poner las especias molidas en un robot de cocina con el resto de ingredientes del curri y verter suficiente aceite de sésamo para mezclarlos y obtener una pasta homogénea, pero no líquida.

PASTA TAILANDESA

Puedes guardar esta pasta casera en un recipiente hermético en el refrigerador, donde se mantendrá durante un máximo de 1 mes.

2 guindillas verdes, finamente picadas



2 tallos de hierba de limón, finamente picados

un trozo de jengibre fresco de 4 cm, pelado y rallado

el zumo y la ralladura de 2 limas

12 hojas de lima kaffir

1 cucharadita de semillas de cilantro

1 cucharadita de semillas de comino

Poner todos los ingredientes en un mortero o en un robot de cocina y triturar hasta obtener una pasta homogénea.

PASTA DE MOSTAZA UMAMI

Encontramos esta sensacional mostaza llamada «Anarquía en un tarro» en una visita a Brooklyn. Su lista de ingredientes es de lo más increíble. La utilizamos como base para varias de las sopas de este libro.

Puedes preparar esta mostaza unos días antes de la fecha prevista para usarla, ya que dentro de un recipiente hermético y en el refrigerador, se conservará durante un mes.

100 g de semillas de mostaza amarilla (o marrón si se desea una mostaza más fuerte) 

150 ml de vinagre de manzana

100 ml de té verde matcha (o agua), frío

¼ cucharadita de copos de alga nori

1 cucharada de miel líquida

½ cucharadita de jengibre fresco finamente rallado

¼ cucharadita de pimentón dulce ahumado

¼ cucharadita de escamas de sal marina

Poner en remojo las semillas de mostaza en el vinagre de manzana y el té verde matcha frío en una jarra sin tapar durante 48 horas. Pasado este tiempo, poner las semillas y el líquido sobrante en un robot de cocina con los copos de alga nori, la miel, el jengibre, el pimentón dulce y la sal, y triturar hasta obtener una pasta.

MEZCLA DE ESPECIAS DEPURATIVAS

1 cucharadita de semillas de mostaza negra

12
kcal

1 cucharadita de semillas de comino

1 cucharadita de semillas de hinojo

1 cucharadita de semillas de cebolla negra

Simplemente mezclar todas las semillas y guardarlas en un recipiente hermético en un lugar fresco y seco.

DUKKAH DEPURATIVO

1 cucharada de semillas de sésamo

17
kcal

1 cucharada de semillas de calabaza

1 cucharada de semillas de cáñamo

½ cucharadita de copos de alga nori

¼ cucharadita de cúrcuma en polvo

Mezclar todos los ingredientes y guardarlos en un recipiente hermético en un lugar fresco y seco.

KIMCHI

Esta receta es una adaptación de la receta «Kimchi blanco» que encontramos en el blog Bon Appétit, y nos encanta. Es un cruce entre el kimchi coreano y el chucrut.

un trozo de jengibre fresco de 4 cm, pelado

42
kcal

3 dientes de ajo pelados

2 cucharadas de sal marina

1 col blanca (aprox. 500 g), en juliana

½ daikon, pelado y en rodajas finas

4 cebolletas, en rodajas finas

Triturar el jengibre, los ajos y la sal hasta obtener una pasta.

Poner la pasta en un bol grande junto con todas las verduras y masajearlas con las manos hasta que esté todo bien mezclado y la col suelte su jugo. Seguir estrujándolas hasta que haya suficiente líquido para cubrir la col cuando se presiona hacia abajo.

Introducir la col con las verduras y todo el líquido en un tarro de conservas. Hay que poner un peso sobre la col para mantenerla sumergida, luego poner una gasa o una tela encima del tarro y sujetarla con una goma elástica.

La col necesita cinco días para fermentar a temperatura ambiente, antes de guardarla en el refrigerador, donde se puede mantener en un recipiente hermético hasta seis meses.

YOGUR CON AZAFRÁN

Hacer yogur con azafrán puede parecer un lujo excesivo, pero a su aspecto atractivo añade un sabor delicado y delicioso que supone un cambio respecto al yogur natural. Y además, mimarse a uno mismo es de vital importancia.

una pizca de hebras de azafrán



200 g de yogur griego

2 cucharadas de zumo de limón

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Poner las hebras de azafrán en remojo con 3 cucharadas de agua hirviendo 10 minutos.

Mezclar el yogur, el agua de azafrán (junto con las hebras), el zumo de limón y el aceite de oliva. Verterlo en un recipiente hermético y guardar en el refrigerador hasta 3 días.

ACEITES AROMATIZADOS

A Nicole le encanta añadir sabores al aceite de oliva virgen extra y ver qué sucede. Uno de sus preferidos es el de copos de alga nori. También nos gusta una combinación de cardamomo y ajo negro. Y uno de los más sencillos consiste en añadir unas ramitas de romero a la botella y esperar más o menos una semana para que su sabor infusione el aceite. Estos aceites son perfectos para añadir un torbellino de sabores a tus sopas.

CALDOS

POLLO ASADO / CALDO DE POLLO

Este modo de asar se inspira en la forma en que los chinos cocinan la panceta de cerdo. El resultado es delicioso, pero no dudes en utilizar tu receta favorita y luego hacer el caldo con la carcasa. Siempre es útil tener algo de pollo cocido en la nevera para añadir a las sopas.

PARA 1 LITRO



- 1 pollo mediano**
- 1 limón, cortado por la mitad**
- unas ramitas de romero**
- escamas de sal marina, para sazonar**
- 1 cebolla, en trozos grandes**
- 1 puerro, en trozos grandes**
- 2 hojas de laurel**
- 1 cucharada de concentrado de tomate**
- 1 manojo pequeño de estragón fresco**

Precalentar el horno a 220 °C. Pinchar el pollo con una broqueta enérgicamente para hacer agujeritos en la piel. Poner el pollo en el frezadero y verter un cazo de agua hirviendo por encima (esto hará que la piel quede crujiente sin tener que asar demasiado la carne). Escurrir, secar con un paño y frotar las mitades de limón sobre la piel. Colocar el limón y el romero dentro del pollo y espolvorear la piel con escamas de sal marina.

Hornear el pollo 10 minutos, bajar la temperatura a 140 °C y asarlo 1-2 horas, dependiendo del tamaño del pollo.

Para comprobar si el pollo está hecho, clavar una broqueta en el muslo y mirar si el líquido sale claro. Si todavía sale sangre, ponerlo de nuevo en el horno. Cuando el pollo esté asado, apagar el fuego y dejarlo reposar dentro del horno una 1/2 hora.

Para hacer el caldo, precalentar el horno a 140 °C. Retirar toda la carne del pollo y reservarla —se puede usar para elaborar una receta o congelarla para otro día. Poner los huesos en una cacerola grande resistente al horno y cubrir con agua fría. Llevar a ebullición, sin tapar, en los fogones, luego ponerla en el horno y cocer durante 4 horas.

Poner de nuevo la cacerola en el fogón, dejando el horno encendido. Añadir la cebolla, el puerro, las hojas de laurel y el concentrado de tomate. Llevar a ebullición, retirar del fuego y ponerla de nuevo en el horno durante 1 hora a la misma temperatura.

Añadir el estragón al caldo al cabo de 1 hora, apagar el horno y dejar reposar el caldo dentro del horno.

Colar el caldo por una gasa o una estameña, desechando todos los sólidos. Una vez frío, verter el caldo en un recipiente hermético. Se mantendrá de 3 a 4 días en el refrigerador, o, congelado, durante 1 mes.

CALDO DE ALGAS

Una estupenda base para sopas de pescado o una alternativa al caldo de verduras. También es delicioso solo.

PARA 1 LITRO



2 hojas de alga kombu

1 rama de apio, en trozos grandes

1 cebolla, en trozos grandes

1 cucharadita de granos de pimienta negra

1 cucharadita de alcaparras

Poner todos los ingredientes en una olla grande y cubrir con 1,2 litros de agua. Llevar a ebullición, luego cocer a fuego lento 45 minutos. Pasar por un colador forrado con una gasa o por una estameña, desechando todos los sólidos. Una vez frío, verter el caldo en un recipiente hermético. Se mantendrá una semana en el refrigerador, o, congelado, durante 1 mes.

CALDO DE CÚRCUMA, JENGIBRE Y HIERBA DE LIMÓN

La cúrcuma es uno de los antiinflamatorios naturales más potentes conocidos en la actualidad. Para que el cuerpo la asimile con el máximo efecto, hay que mezclarla con pimienta negra. La raíz de jengibre también es antiinflamatoria, además de antioxidante.

PARA 1 LITRO



2 tallos de hierba de limón, machacados

1 cucharadita de cúrcuma fresca rallada

2 cucharaditas de jengibre fresco rallado

el zumo de 1 limón

pimienta negra recién molida

Llevar a ebullición un poco más de 1 litro de agua en una olla con la hierba de limón, cocer a fuego lento 10 minutos. Añadir la cúrcuma, el jengibre, el zumo de limón y un poco de pimienta negra, remover un par de minutos y retirar del fuego. Dejar enfriar el caldo y pasar por un colador forrado con una gasa o por una estameña, desechando todos los sólidos.

Una vez frío, verter el caldo en un recipiente hermético. Beber el caldo en pequeñas cantidades ya sea caliente o frío. Se mantendrá una semana en el refrigerador en un recipiente hermético, o, congelado, durante 1 mes.

CALDO DE HUESOS

La esencia de todas las cocinas; es la única receta con carne roja incluida en la dieta depurativa. De vez en cuando, nos gusta consumir carne roja ecológica de buena calidad, y en forma de caldo es fácil absorber todos sus nutrientes.

PARA 1 LITRO



1 kg de huesos de ternera con tuétano

500 g de retales de carne de ternera

500 g de alas de pollo

1 cebolla, en cuartos

1 puerro, en trozos grandes

1 rama de apio, en trozos grandes

1 diente de ajo

Precalentar el horno a 220 °C. Poner los huesos y los retales de ternera en una fuente de horno y asarlos durante 2 horas, hasta que estén dorados. Poner los huesos y la carne en una olla grande con el resto de ingredientes y unos 2 litros de agua, llevar a ebullición y cocer a fuego muy lento un máximo de 8 horas, espumando la grasa de la superficie (no la tires en el fregadero, ya que se solidificará y obstruirá el desagüe).

Pasar el caldo por un colador forrado con una gasa o por una estameña, desechando todos los sólidos. Una vez frío, verter el caldo en un recipiente hermético. Se mantendrá una semana en el refrigerador, o, congelado, durante 1 mes.

CALDO DE VERDURAS

Este caldo de verduras blanco es muy delicado y aromático; perfecto para las recetas depurativas.

PARA 1 LITRO



1 puerro, en trozos grandes

1 cebolla blanca, en trozos grandes

¼ apionabo, en trozos grandes

1 apio, en trozos grandes

1 hinojo, en trozos grandes

6 dientes de ajo, aplastados

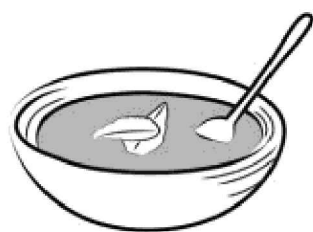
1 cucharadita de semillas de cilantro

escamas de sal marina

un puñado de hierbas como eneldo, cilantro, estragón

Poner todas las verduras troceadas en una olla grande, con los ajos, las semillas de cilantro y un poco de sal, cubrir con aproximadamente 1,2 litros de agua. Llevar a ebullición, reducir el fuego y cocer a fuego lento 45 minutos hasta que todas las verduras estén blandas. Apagar el fuego y añadir las hierbas escogidas. Dejar reposar 1 hora antes de pasar el caldo por un colador forrado con una gasa o por una estameña, desechando todos los sólidos.

Una vez frío, verter el caldo en un recipiente hermético. Se mantendrá una semana en el refrigerador, o, congelado, durante 1 mes.



CAPÍTULO 8

MÁS ALLÁ DE LA DETOXIFICACIÓN



Esperamos que nuestras detoxificaciones a base de sopa te animen a incluir más sopas en tu dieta cotidiana y te ayuden a iniciarte o a volver a coger el hábito de cocinar recetas saludables fáciles y deliciosas.

No es que nosotras seamos unas santas, de vez en cuando también debemos recordarnos algunos principios sencillos para llevar una vida feliz y saludable. Siempre nos sentimos en nuestro mejor momento de forma cuando estamos en equilibrio con nosotras mismas y nuestros cuerpos, hacemos ejercicio regularmente (sin obsesionarnos), consumimos alimentos naturales y disfrutamos de la vida.

CONSEJOS PARA LA VIDA DESPUÉS DE LA DETOXIFICACIÓN

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Después de la detoxificación, intenta mantener la cocina ordenada y repleta de ingredientes saludables. Ten siempre a mano una pequeña variedad de cereales, como quinoa, trigo sarraceno, cebada y arroz, además de lentejas, y un montón de especias y semillas, para esparcir sobre las sopas y añadirles un toque crujiente.

Intenta que las especias no se queden muertas de risa en el fondo de un armario, experimenta con ellas en distintas recetas. Normalmente tenemos un recipiente con tofu en la nevera aderezado con varias especias, solo hay que combinar las especias

que tengas a mano a tu gusto: zumaque y zaatar, copos de nori y sésamo, cúrcuma y comino.

Planifica las comidas con una semana de antelación, comprobando lo que ya tienes y añadiendo luego ingredientes frescos. Cocinar en grandes cantidades el domingo es un buen modo de planear una semana de comidas saludables, desde sopas para los almuerzos hasta un delicioso guiso que te permitirá organizarte durante la semana añadiéndole distintas verduras.

No dejes de hacer caldo, especialmente de pollo y verduras. Es la base de muchos platos excelentes, y también podrás disfrutar de un delicioso pollo asado.

Come pescado fresco al menos una o dos veces por semana. El pescado azul de agua fría, como salmón, caballa, sardinas y boquerones, en concreto, son muy buenos, ya que están repletos de grasas saludables.

Atrévete a probar cosas, sabiendo que cuentas con una lista cada vez más larga de tus alimentos sanos favoritos. Muchas personas nos dicen que nuestra sopa de limón, pollo y menta se ha convertido en uno de sus alimentos básicos en casa (¡es fantástico!).

No vuelvas a caer en viejos hábitos como estar delante del ordenador o viendo la televisión mientras comes. Reserva el tiempo de las comidas para comer o compartir.

Vigila los tamaños de las porciones, pues como es fácil ir aumentándolas sin darse cuenta, controlarlas es un buen modo de mantener el equilibrio de tu dieta.

No dejes de beber mucha agua e infusiones. Hay tantas infusiones para elegir que lo mejor es ir probando para encontrar tus favoritas.

No controles la comida en exceso. No te sientas culpable si un

día comes un trozo de pastel. Relájate y saboréalo. Es increíble lo bien que responde entonces el sistema digestivo.

VIDA SALUDABLE

Busca siempre el modo de estar lo más activo posible durante todo el día. Si trabajas en una oficina, por ejemplo, da un paseo a la hora del almuerzo, o ve andando o en bici hasta el trabajo y de vuelta a casa. Esfuérzate en levantarte de la mesa cada dos horas para estirar las piernas y despejar la mente.

Encuentra un ejercicio con el que realmente disfrutes. Quizá sea una clase, una o dos veces a la semana, de pesas rusas, zumba o spinning. O practicar CrossFit, nadar, ir en bici o correr. Si te gusta el yoga, adelante. Hoy en día existen tantas opciones, que aunque no te gusten los deportes que se ofrecen en los centros deportivos hay muchas posibilidades de encontrar algo que te funcione.

Para conseguir un gran cambio, hay que empezar poco a poco. Las aplicaciones de móvil para correr son una ayuda increíble: simplemente añadiendo un par de minutos cada día, de repente estás corriendo 5 o 10 km. Lo mismo vale para adquirir cualquier tipo de hábito saludable: los cambios a largo plazo empiezan paso a paso.

Sigue tomándote un tiempo para ti mismo después de la detoxificación. Tu mente y tu cuerpo son tan increíbles que merecen que los cuides y mimes, relajándote reposadamente por la mañana o por la noche, haciéndote dar un masaje con regularidad o asistiendo a una clase de meditación.

Perdónanos por sonar un poco espiritualistas, pero para nosotras la gratitud es una parte importante de vivir de forma saludable y en

equilibrio. Cuanto más apreciemos todo lo que hay en nuestra vida, mejor nos sentiremos con nosotros mismos y mejor cuidaremos, con toda naturalidad, de nuestros cuerpos.

Obsérvate a ti mismo, cómo te encuentras y qué necesitas hoy para sentirte bien alimentado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

LAS SOPAS

REDUCIR

Aguacate, limón, cúrcuma y pimienta

Por ración: 163 calorías;

2 g de proteínas; 15 g de grasa total;

9 g de grasas saturadas; 7 g de hidratos de carbono;

4 g de fibra; 290 mg de sodio

Maíz, kale y aguacate

Por ración: 230 calorías;

7 g de proteínas; 17 g de grasa total;

10 g de grasas saturadas;

18 g de hidratos de carbono;

13 g de fibra; 51 mg de sodio

Coliflor con especias balti

Por ración: 214 calorías;

6 g de proteínas; 15 g de grasa total;

2 g de grasas saturadas;

19 g de hidratos de carbono;

7 g de fibra; 80 mg de sodio

Remolacha, coco y salmón

Por ración: 307 calorías;

18 g de proteínas; 15 g de grasa total;

12 g de grasas saturadas;
29 g de hidratos de carbono;
6 g de fibra; 219 mg de sodio

Sopa de pollo para limpiar el alma

Por ración: 286 calorías;
28 g de proteínas; 16 g de grasa total;
3 g de grasas saturadas;
8 g de hidratos de carbono;
3 g de fibra; 241 mg de sodio

Chirivía al curri con manzana

Por ración: 277 calorías;
2 g de proteínas; 19 g de grasa total;
11 g de grasas saturadas;
24 g de hidratos de carbono;
8 g de fibra; 52 mg de sodio

Gazpacho verde

Por ración: 199 calorías;
5 g de proteínas; 15 g de grasa total;
3 g de grasas saturadas;
13 g de hidratos de carbono;
6 g de fibra; 30 mg de sodio

Pepino caliente con salmón

Por ración: 275 calorías;
24 g de proteínas; 10 g de grasa total;
3 g de grasas saturadas;
18 g de hidratos de carbono;
3 g de fibra; 802 mg de sodio

Pepino caliente con cebada

Por ración: 206 calorías;
6 g de proteínas; 3 g de grasa total;
2 g de grasas saturadas;
37 g de hidratos de carbono;
7 g de fibra; 561 mg de sodio

Puerro, hinojo y apio con lentejas rojas

Por ración: 237 calorías;
11 g de proteínas; 8 g de grasa total;
1 g de grasas saturadas;
32 g de hidratos de carbono;
12 g de fibra; 179 mg de sodio

Bacalao especiado con salicornia

Por ración: 349 calorías;
28 g de proteínas; 18 g de grasa total;
13 g de grasas saturadas;
18 g de hidratos de carbono;
5 g de fibra; 596 mg de sodio

Salmón escalfado en té de hierba de limón

Por ración: 309 calorías;
31 g de proteínas; 20 g de grasa total;
5 g de grasas saturadas;
2 g de hidratos de carbono;
1 g de fibra; 115 mg de sodio

Pollo de verano

Por ración: 268 calorías;
38 g de proteínas; 6 g de grasa total;
3 g de grasas saturadas;
14 g de hidratos de carbono;
5 g de fibra; 37 mg de sodio

Ajo silvestre, espinacas y aceitunas

Por ración: 211 calorías;

4 g de proteínas; 15 g de grasa total;

2 g de grasas saturadas;

14 g de hidratos de carbono;

2 g de fibra; 450 mg de sodio

REEQUILIBRAR

Espárragos mimosa

Por ración: 241 calorías;

14 g de proteínas; 14 g de grasa total;

3 g de grasas saturadas;

15 g de hidratos de carbono;

3 g de fibra; 573 mg de sodio

Sopa tailandesa con pollo y calabacín

Por ración: 383 calorías;

33 g de proteínas; 21 g de grasa total;

16 g de grasas saturadas;

6 g de hidratos de carbono;

1 g de fibra; 170 mg de sodio

Pollo con coco, cúrcuma y col kale

Por ración: 378 calorías;

24 g de proteínas; 22 g de grasa total;

13 g de grasas saturadas;

26 g de hidratos de carbono;

6 g de fibra; 108 mg de sodio

Calabacín, limón y tomillo

Por ración: 188 calorías;

5 g de proteínas; 18 g de grasa total;

3 g de grasas saturadas;

4 g de hidratos de carbono;

2 g de fibra; 17 mg de sodio

Tofu con cinco especias

Por ración: 146 calorías;

15 g de proteínas; 8 g de grasa total;

1 g de grasas saturadas;

6 g de hidratos de carbono;

3 g de fibra; 426 mg de sodio

Coliflor con harissa y maíz

Por ración: 239 calorías;

9 g de proteínas; 10 g de grasa total;

1 g de grasas saturadas;

30 g de hidratos de carbono;

12 g de fibra; 158 mg de sodio

Calabaza cítrica con rábano picante

Por ración: 316 calorías;

6 g de proteínas; 20 g de grasa total;

3 g de grasas saturadas; 32 g de hidratos de carbono;

7 g de fibra; 73 mg de sodio

Kitchari

Por ración: 219 calorías;

6 g de proteínas; 17 g de grasa total;

13 g de grasas saturadas;

16 g de hidratos de carbono;

5 g de fibra; 14 mg de sodio

Limón, pollo y menta

Por ración: 174 calorías;
20 g de proteínas; 8 g de grasa total;
2 g de grasas saturadas;
8 g de hidratos de carbono;
2 g de fibra; 126 mg de sodio

Guisantes con limón encurtido

Por ración: 134 calorías;
11 g de proteínas; 3 g de grasa total;
1 g de grasas saturadas;
21 g de hidratos de carbono;
5 g de fibra; 550 mg de sodio

Sopa de tomates cherry asados y limón con salsa

Por ración: 133 calorías;
2 g de proteínas; 8 g de grasa total;
1 g de grasas saturadas;
13 g de hidratos de carbono;
4 g de fibra; 52 mg de sodio

Caldo de azafrán con pescado

Por ración: 133 calorías;
24 g de proteínas; 1 g de grasa total;
0,2 g de grasas saturadas;
6 g de hidratos de carbono;
3 g de fibra; 274 mg de sodio

Pollo y pimienta de Sichuan

Por ración: 268 calorías;
21 g de proteínas; 15 g de grasa total;
4 g de grasas saturadas; 8 g de hidratos de carbono;

4 g de fibra; 877 mg de sodio

Berenjena ahumada y kéfir

Por ración: 135 calorías;

4 g de proteínas; 8 g de grasa total;

2 g de grasas saturadas;

13 g de hidratos de carbono;

4 g de fibra; 31 mg de sodio

Setas ahumadas

Por ración: 100 calorías;

4 g de proteínas; 8 g de grasa total;

6 g de grasas saturadas;

6 g de hidratos de carbono;

2 g de fibra; 50 mg de sodio

Espinacas y cebolla especiada

Por ración: 180 calorías;

5 g de proteínas; 9 g de grasa total;

6 g de grasas saturadas;

18 g de hidratos de carbono;

6 g de fibra; 87 mg de sodio

Pollo de primavera

Por ración: 302 calorías;

35 g de proteínas; 13 g de grasa total;

4 g de grasas saturadas;

7 g de hidratos de carbono;

3 g de fibra; 57 mg de sodio

Espaguetis de mar con tofu y miso

Por ración: 340 calorías;

19 g de proteínas; 24 g de grasa total;

4 g de grasas saturadas;
13 g de hidratos de carbono;
8 g de fibra; 1008 mg de sodio

Tofu ahumado, tomate y brócoli

Por ración: 111 calorías;
6 g de proteínas; 5 g de grasa total;
1 g de grasas saturadas;
10 g de hidratos de carbono;
4 g de fibra; 134 mg de sodio

RESTAURAR

Pollo de otoño

Por ración: 266 calorías;
33 g de proteínas; 12 g de grasa total;
4 g de grasas saturadas;
3 g de hidratos de carbono;
2 g de fibra; 25 mg de sodio

Caldo con trigo sarraceno

Por ración: 295 calorías;
11 g de proteínas; 9 g de grasa total;
6 g de grasas saturadas;
45 g de hidratos de carbono;
8 g de fibra; 1216 mg de sodio

Calabaza moscada y salvia

Por ración: 309 calorías;
6 g de proteínas; 15 g de grasa total;
2 g de grasas saturadas;

45 g de hidratos de carbono;
13 g de fibra; 39 mg de sodio

Cebada con cardamomo y coco

Por ración: 386 calorías;
13 g de proteínas; 27 g de grasa total;
19 g de grasas saturadas;
23 g de hidratos de carbono;
3 g de fibra; 116 mg de sodio

Sopa de miso, zanahoria y comino con ensalada de cereales

Por ración: 179 calorías;
3 g de proteínas; 8 g de grasa total;
6 g de grasas saturadas;
27 g de hidratos de carbono;
8 g de fibra; 231 mg de sodio

Para la ensalada

Por ración: 115 calorías;
5 g de proteínas; 1 g de grasa total;
0 g de grasas saturadas;
22 g de hidratos de carbono;
4 g de fibra; 10 mg de sodio

Zanahoria, jengibre y mandarina

Por ración: 146 calorías;
2 g de proteínas; 8 g de grasa total;
1 g de grasas saturadas;
19 g de hidratos de carbono;
5 g de fibra; 186 mg de sodio

Apionabo y mostaza umami

Por ración: 199 calorías;

3 g de proteínas; 16 g de grasa total;
2 g de grasas saturadas;
18 g de hidratos de carbono;
9 g de fibra; 186 mg de sodio

Pollo con arroz congee

Por ración: 388 calorías;
34 g de proteínas; 13 g de grasa total;
3 g de grasas saturadas;
29 g de hidratos de carbono;
2 g de fibra dietética; 1115 mg de sodio

Calabaza con canela

Por ración: 116 calorías;
2 g de proteínas; 7 g de grasa total;
1 g de grasas saturadas;
9 g de hidratos de carbono;
4 g de fibra; 43 mg de sodio

Laksa de bacalao

Por ración: 207 calorías;
29 g de proteínas; 10 g de grasa total;
3 g de grasas saturadas;
9 g de hidratos de carbono;
2 g de fibra; 269 mg de sodio

Boniato asado con comino, cebolla y melaza de granada

Por ración: 295 calorías;
3 g de proteínas; 15 g de grasa total;
2 g de grasas saturadas;
38 g de hidratos de carbono;
3 g de fibra; 110 mg de sodio

Zanahoria al jengibre con yogur especiado de coco

Por ración: 384 calorías;

6 g de proteínas; 24 g de grasa total;

9 g de grasas saturadas;

36 g de hidratos de carbono;

11 g de fibra; 262 mg de sodio

Tupinambo con hinojo

Por ración: 314 calorías;

7 g de proteínas; 18 g de grasa total;

2 g de grasas saturadas;

34 g de hidratos de carbono;

5 g de fibra; 67 mg de sodio

Lentejas con verduras y zanahorias al jengibre

Por ración: 343 calorías;

18 g de proteínas; 13 g de grasa total;

3 g de grasas saturadas;

29 g de hidratos de carbono;

10 g de fibra; 50 mg de sodio

Sopa mágica

Por ración: 343 calorías;

19 g de proteínas; 12 g de grasa total;

7 g de grasas saturadas;

41 g de hidratos de carbono;

16 g de fibra; 76 mg de sodio

Trigo sarraceno tostado con especias y setas

Por ración: 305 calorías;

7 g de proteínas; 16 g de grasa total;

8 g de grasas saturadas;

35 g de hidratos de carbono;

7 g de fibra; 93 mg de sodio

Sopa con germinados

Por ración: 245 calorías;

7 g de proteínas; 16 g de grasa total;

3 g de grasas saturadas;

19 g de hidratos de carbono;

5 g de fibra; 23 mg de sodio

Kimchi blanco

Por ración: 118 calorías;

8 g de proteínas; 6 g de grasa; 2 g de grasas saturadas;

3 g de hidratos de carbono;

2 g de fibra; 2800 mg de sodio

RENOVAR

Caldo de huesos y cebada

Por ración: 284 calorías;

6 g de proteínas; 12 g de grasa total;

2 g de grasas saturadas;

35 g de hidratos de carbono;

6 g de fibra; 87 mg de sodio

Remolacha y alcaravea

Por ración: 136 calorías;

6 g de proteínas; 1 g de grasa total;

1 g de grasas saturadas;

24 g de hidratos de carbono;

5 g de fibra; 112 mg de sodio

Coliflor, ajo y nueces

Por ración: 256 calorías;

9 g de proteínas; 12 g de grasa total;

1 g de grasas saturadas;

32 g de hidratos de carbono;

11 g de fibra; 236 mg de sodio

Pollo y ortiga

Por ración: 274 calorías;

44 g de proteínas; 5 g de grasa total;

2 g de grasas saturadas;

11 g de hidratos de carbono;

3 g de fibra; 1939 mg de sodio

Salmón con corteza de hinojo y col china al jengibre

Por ración: 311 calorías;

31 g de proteínas; 15 g de grasa total;

4 g de grasas saturadas;

10 g de hidratos de carbono;

3 g de fibra; 140 mg de sodio

Caldo con harissa, berenjena y quinoa

Por ración: 194 calorías;

4 g de proteínas; 12 g de grasa total;

2 g de grasas saturadas;

16 g de hidratos de carbono;

4 g de fibra; 276 mg de sodio

Pho verde

Por ración: 77 calorías;

5 g de proteínas; 1 g de grasa total;

0 g de grasas saturadas;

9 g de hidratos de carbono;

4 g de fibra; 106 mg de sodio

Mejillones y puerro

Por ración: 372 calorías;

32 g de proteínas; 13 g de grasa total;

6 g de grasas saturadas;

25 g de hidratos de carbono;

3 g de fibra; 731 mg de sodio

Sopa cruda

Por ración: 194 calorías;

4 g de proteínas; 12 g de grasa total;

3 g de grasas saturadas;

11 g de hidratos de carbono;

6 g de fibra; 13 mg de sodio

Arroz congee con cangrejo, hinojo y cúrcuma

Por ración: 316 calorías;

19 g de proteínas; 13 g de grasa total;

3 g de grasas saturadas;

28 g de hidratos de carbono;

1 g de fibra; 120 mg de sodio

Lentejas rojas y tamarindo

Por ración: 204 calorías;

8 g de proteínas; 3 g de grasa total;

1 g de grasas saturadas;

35 g de hidratos de carbono;

8 g de fibra; 130 mg de sodio

Garbanzos asados

Por ración: 188 calorías;

1 g de proteínas; 1 g de grasa total;

1 g de grasas saturadas;
13 g de hidratos de carbono;
2 g de fibra; 11 mg de sodio

Pollo con sésamo

Por ración: 362 calorías;
30 g de proteínas; 12 g de grasa total;
3 g de grasas saturadas;
32 g de hidratos de carbono;
3 g de fibra; 851 mg de sodio

Sopa de quinoa

Por ración: 381 calorías;
6 g de proteínas; 33 g de grasa total;
5 g de grasas saturadas;
18 g de hidratos de carbono;
6 g de fibra; 102 mg de sodio

Calabaza y crema de almendras

Por ración: 376 calorías;
9 g de proteínas; 17 g de grasa total;
2 g de grasas saturadas;
51 g de hidratos de carbono;
11 g de fibra; 19 mg de sodio

Berros, semillas de lino y tofu

Por ración: 248 calorías;
14 g de proteínas; 17 g de grasa total; 3 g de grasas saturadas;
10 g de hidratos de carbono;
4 g de fibra; 347 mg de sodio

Arroz salvaje, edamame y acelgas de colores

Por ración: 165 calorías;

7 g de proteínas; 4 g de grasa;
1 g de grasas saturadas;
24 g de hidratos de carbono;
4 g de fibra; 235 mg de sodio

Pollo de invierno

Por ración: 336 calorías;
36 g de proteínas; 18 g de grasa total;
5 g de grasas saturadas;
5 g de hidratos de carbono;
2 g de fibra; 42 mg de sodio

SOPA EN TARROS

Kimchi, miso y tofu

Por ración: 380 calorías;
16 g de proteínas; 5 g de grasa total;
1 g de grasas saturadas;
66 g de hidratos de carbono;
5 g de fibra; 1271 mg de sodio

Langostinos con coco

Por ración: 391 calorías;
23 g de proteínas; 3 g de grasa total;
1 g de grasas saturadas;
71 g de hidratos de carbono;
5 g de fibra; 670 mg de sodio

Shiitake, algas y miso

Por ración: 178 calorías;
13 g de proteínas; 6 g de grasa total;

1 g de grasas saturadas;
21 g de hidratos de carbono;
18 g de fibra; 217 mg de sodio

Curri laksa con pollo y kale

Por ración: 370 calorías;
29 g de proteínas; 3 g de grasa total;
1 g de grasas saturadas;
38 g de hidratos de carbono;
2 g de fibra; 213 mg de sodio

RECETAS DEPURATIVAS

DESAYUNO

Copos de avena remojados

Por ración: 221 calorías;
8 g de proteínas; 8 g de grasa total;
2 g de grasas saturadas;
30 g de hidratos de carbono;
8 g de fibra; 114 mg de sodio

Manzana especiada con clavo

Por ración: 165 calorías;
2 g de proteínas; 8 g de grasa total;
4 g de grasas saturadas;
26 g de hidratos de carbono;
5 g de fibra; 2 mg de sodio

Muesli Bircher

Por ración: 152 calorías;
3 g de proteínas; 5 g de grasa total; 1 g de grasas saturadas;
27 g de hidratos de carbono;
5 g de fibra; 2 mg de sodio

Compota de frutos rojos

Por ración: 59 calorías;
0 g de proteínas; 0 g de grasa;
14 g de hidratos de carbono;
1 g de fibra; 7 mg de sodio

Sopa de huevo con nori

Por ración: 260 calorías;
17 g de proteínas; 15 g de grasa total;
3 g de grasas saturadas;
15 g de hidratos de carbono;
4 g de fibra; 1771 mg de sodio

Caldo de miso para el desayuno

Por ración: 148 calorías;
9 g de proteínas; 5 g de grasa total;
1 g de grasas saturadas;
18 g de hidratos de carbono;
6 g de fibra; 274 mg de sodio

BATIDOS

Energizante de arándanos y kéfir

Por ración: 146 calorías;
6 g de proteínas; 2 g de grasa total;
1 g de grasas saturadas;

28 g de hidratos de carbono;
4 g de fibra; 99 mg de sodio

Almendras y chía

Por ración: 312 calorías;
8 g de proteínas; 18 g de grasa total;
6 g de grasas saturadas;
32 g de hidratos de carbono;
8 g de fibra; 61 mg de sodio

Aguacate y frutos secos

Por ración: 271 calorías;
6 g de proteínas; 21 g de grasa total;
2 g de grasas saturadas;
17 g de hidratos de carbono;
7 g de fibra; 231 mg de sodio

TENTEMPÍÉS

Bocados nutritivos

Por bocado: 150 calorías;
3 g de proteínas; 10 g de grasa total;
5 g de grasas saturadas;
13 g de hidratos de carbono;
3 g de fibra; 15 mg de sodio

Crujientes de kale

Por ración de 25 g: 56 calorías;
2 g de proteínas; 5 g de grasa total;
1 g de grasas saturadas;
2 g de hidratos de carbono;

1 g de fibra; 82 mg de sodio

Galletas de avena con cúrcuma y pimienta negra

Por galleta: 51 calorías;

1 g de proteínas; 2 g de grasa total;

1 g de grasas saturadas;

8 g de hidratos de carbono;

1 g de fibra; 29 mg de sodio

PASTAS, CHUTNEYS Y GUARNICIONES PARA PREPARAR CON ANTELACIÓN

Curri laksa

Por cada cucharada:

26 calorías; 0,5g proteínas;

2 g de grasa;

0 g de grasas saturadas;

2 g de hidratos de carbono;

0,5 g de fibra; 3 mg de sodio

Pasta tailandesa

Por cada cucharada:

16 calorías; 1 g de proteínas;

0 g de grasa total;

4 g de hidratos de carbono;

1 g de fibra; 8 mg de sodio

Pasta de mostaza umami

Por cada cucharadita:

14 calorías; 0 g de proteínas;

0,5 g de grasa total;

0 g de grasas saturadas;
1 g de hidratos de carbono;
0 g de fibra; 7 mg de sodio

Mezcla de especias depurativas

Por cada cucharadita:

12 calorías; 1 g de proteínas;
1 g de grasa total;
0 g de grasas saturadas;
1 g de hidratos de carbono;
1 g de fibra; 2 mg de sodio

Dukkah depurativo

Por cada cucharadita:

17 calorías; 1g de proteínas;
1,4 g de grasa total;
0 g de grasas saturadas;
0,5 g de hidratos de carbono;
0 g de fibra; 0 mg de sodio

Kimchi

Por 100 g: 42 calorías;
2 g de proteínas; 0,2 g de grasa;
7 g de hidratos de carbono;
3 g de fibra; 2810 mg de sodio

Yogur con azafrán

Por 100 g: 194 calorías;
5 g de proteínas; 17 g de grasa total;
7 g de grasas saturadas;
8 g de hidratos de carbono;
0 g de fibra; 91 mg de sodio

CALDOS

Pollo asado/Caldo de pollo

Por litro: 130 calorías;
16 g de proteínas; 5 g de grasa total;
1 g de grasas saturadas;
4 g de hidratos de carbono;
5 g de fibra; 442 mg de sodio

Caldo de algas

Por litro: 49 calorías;
2 g de proteínas;
1 g de grasa total;
0,5 g de grasas saturadas;
8 g de hidratos de carbono;
2 g de fibra; 648 mg de sodio

Caldo de cúrcuma, jengibre y hierba de limón

Por litro: 30 calorías;
1 g de proteínas; 0 g de grasa;
8 g de hidratos de carbono;
1 g de fibra; 8 mg de sodio

Caldo de huesos

Por litro: 220 calorías;
32 g de proteínas;
5 g de grasa total;
1 g de grasas saturadas;
9 g de hidratos de carbono;
5 g de fibra; 169 mg de sodio

Caldo de verduras

Por litro: 78 calorías;

1 g de proteínas; 1 g de grasa; 0 g de grasas saturadas;

11 g de hidratos de carbono;

2 g de fibra; 368 mg de sodio

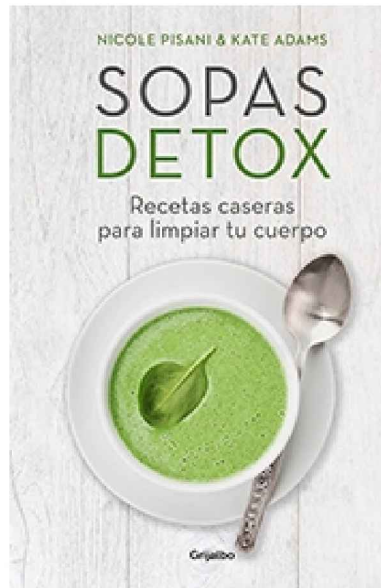
AGRADECIMIENTOS

Gracias por comprar este libro y cocinar nuestras recetas, ¡esperamos que te hayan gustado!

Gracias al equipo de Orion, especialmente a Tamsin, Amanda y Helen, y a Clare Hulton. Gracias también a Victoria Wells por su inestimable asesoramiento nutricional.

Gracias, como siempre, a nuestra amiga y excelente fotógrafa Regula Ysewijn.

Y a nuestros mentores y maestros, sin los cuales ¡nunca habiéramos sido capaces de crear tantas sopas!



***Sopas detox* te propone cuatro programas para depurar tu cuerpo con más de 80 deliciosas recetas ricas en nutrientes.**

Come bien, siéntete bien, baja de peso y disfruta de tu cuerpo revitalizado.

Es mucho más sencillo emprender una dieta si en vez de obsesionarnos con lo que no debemos comer, nos centramos en la gran variedad de alimentos saludables que sí podemos consumir.

Las sopas *detox* son una opción sana para depurar el organismo, sin exceso de azúcares y con múltiples combinaciones deliciosas que reequilibran el cuerpo y la mente y renuevan la energía. Además de una pérdida de peso saludable, conseguirás un efecto

curativo para tu sistema digestivo y lograrás restablecer tu equilibrio, tanto interior como exterior.

Las autoras de *Sopas detox* te proponen **4 programas depurativos** que se adaptan a tus objetivos y a tu tiempo:

- **Reducir** (2 días). Diseñado para resolver **problemas de retención de líquidos** y para dar un descanso a tu cuerpo.
- **Reequilibrar** (7 días). Si te sientes con fuerzas, puedes continuar con esta propuesta más suave, que incorpora grasas y proteínas saludables para ayudar a **reducir la sensación de hambre**.
- **Restaurar** (7 días). Centrado en **reestablecer y fortalecer la digestión**. Como el cerebro y el estómago están conectados, es una buena manera de **mejorar la concentración mental**.
- **Renovar** (5 días). Planificación de recetas nutrientes, revitalizantes y tonificantes, para días en que preferirías quedarte en la cama. Totalmente **energética**.

Tómate tu tiempo, presta atención al momento de la comida, y saboréala con tranquilidad. Come según las estaciones porque si elaboras tus platos con productos de temporada, adquirirás de forma natural lo que tu cuerpo necesita en cada momento.

Despertar cada mañana con fresca y energía es la manera perfecta de empezar el día. Concédete unos días para cuidar tu cuerpo y tu mente con los programas *detox* y verás que ¡la comida saludable y la vida sana sientan realmente bien!

Nicole Pisani ha sido la chef principal del restaurante Nopi, de Yotam Ottolenghi, en el Soho de Londres, y anteriormente trabajó con Anna Hansen en The Modern Pantry. Actualmente es chef en la escuela primaria Gayhurst en Hackney, y trabaja en estrecha colaboración con Henry Dimbleby en el Plan de Alimentación Escolar de Gran Bretaña. Nicole siempre ha sentido pasión por animar a la gente a comer bien y a cocinar en casa. Te mostrará y descubrirá ingredientes, técnicas y combinaciones de sabores ¡que querrás compartir con todo el mundo!

«No puedo evitar querer compartir la comida, y espero haberte animado a lanzarte a la aventura de cocinar en tu propia casa.»

Kate Adams es una escritora apasionada por la comida, la salud y la felicidad. Fue la editora de libros sobre salud en Penguin Books, antes de cambiar su vida a mejor tomando las riendas de su salud y perdiendo 16 kilos en el proceso. Actualmente, Kate dirige www.flattummyclub.co.uk y trabaja con un ecléctico grupo de expertos en salud, empresarios y lamas budistas.

«Creo en trabajar para que a la gente de la calle le sea más fácil vivir bien, comer de forma sencilla y deliciosa, sentir equilibrio en su interior y en sus cuerpos y ser feliz.»

El primer libro de cocina que Nicole y Kate escribieron juntas fue *Magic Soup*, publicado por Orion.

Para obtener más recetas deliciosas e inspiración visita el sitio web www.foodforhappiness.co.uk



@happyfoodco y #ultimatesoupcleanse.

Título original: *The ultimate soupe cleanse*

Edición en formato digital: octubre de 2016

© 2015, Nicole Pisani y Kate Adams, por el texto

© 2015, Orion Publishing Group 2015, por el diseño

© 2016, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

© 2016, Àngels Polo Mañá, por la traducción

Fotografías de Regula Ysewijn

Asesoramiento en nutrición: Victoria Wells

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Meritxell Mateu

Fotografía de portada: ©Thinkstock

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-16449-80-4

Composición digital: M.I. Maquetación, S.L.

www.megustaleer.com

Penguin
Random House
Grupo Editorial

Índice

Sopas detox

1. Introducción

2. ¿Por qué eliminar las toxinas de nuestro cuerpo?

3. Los principios básicos

4. Antes de empezar

5. Plan detox

Reducir

Menú de la dieta reducir de 2 días

Reequilibrar

Menú de la dieta reequilibrar de 7 días

Restaurar

Menú de la dieta restaurar de 7 días

Renovar

Menú de la dieta renovar de 5 días

6. Las sopas

Reducir

Aguacate, limón, cúrcuma y pimienta

Maíz, Kale y aguacate

Coliflor con especias balti

Remolacha, coco y salmón

Sopa de pollo para limpiar el alma

Chirivía al curri con manzana

Gazpacho verde

Pepino caliente con salmón

Pepino caliente con cebada

Puerro, hinojo y apio con lentejas rojas

Bacalao especiado con salicornia

Salmón escalfado en té de hierba de limón

Pollo de verano

Ajo silvestre, espinacas y aceitunas

Reequilibrar

Espárragos mimosa

Sopa tailandesa con pollo y calabacín

Pollo con coco, cúrcuma y col kale

Calabacín, limón y tomillo

Tofu con cinco especias

Coliflor con harissa y maíz

Calabaza cítrica con rábano picante

Kitchari

Limón, pollo y menta

Guisantes con limón encurtido

Sopa de tomates cherry asados y limón con salsa

Caldo de azafrán con pescado

Pollo y pimienta de Sichuan

Berenjena ahumada y kéfir

Setas ahumadas

Espinacas y cebolla especiada

Pollo de primavera

Espaguetis de mar con tofu y miso

Tofu ahumado, tomate y brócoli

Restaurar

Pollo de otoño

Caldo con trigo sarraceno

Calabaza moscada y salvia

Cebada con cardamomo y coco

Sopa de miso, zanahoria y comino con ensalada de cereales

Zanahoria, jengibre y mandarina

Apionabo y mostaza umami

Pollo con arroz congee

Calabaza con canela

Laksa de bacalao

Boniato asado con comino, cebolla y melaza de granada

Zanahoria al jengibre con yogur especiado de coco

Tupinambo con hinojo

Lentejas con verduras y zanahorias al jengibre

Sopa mágica

Trigo sarraceno tostado con especias y setas japonesas

Sopa con germinados

Kimchi blanco

Renovar

Caldo de huesos y cebada

Remolacha y alcaravea

Coliflor, ajo y nueces

Pollo y ortiga

Salmón con corteza de hinojo y col china al jengibre

Caldo con harissa, berenjena y quinoa

PHO verde

Mejillones y puerro

Sopa cruda

Arroz congee con cangrejo, hinojo y cúrcuma

Lentejas rojas y tamarindo

Garbanzos asados

Pollo con sésamo

Sopa de quinoa

Calabaza y crema de almendras

Berros, semillas de lino y tofu

Arroz salvaje, edamame y acelgas de colores

Pollo de invierno

Sopa en tarros

Tofu con kimchi y miso

Langostinos con coco

Shiitake, algas y miso

Curri laksa con pollo y kale

7. Recetas depurativas

Desayuno

Copos de avena remojados

Manzana especiada con clavo

Bircher

Compota de frutos rojos

Sopa de huevo con nori

Caldo de miso para el desayuno

Batidos

Energizante de arándanos y kéfir

Almendras y chía

Aguacate y frutos secos

Tentempiés

Bocados nutritivos

Crujientes de kale

Galletas de avena con cúrcuma y pimienta negra

Bebidas

Pastas, chutney y guarniciones para preparar con antelación

Curry laksa

Pasta tailandesa

Pasta de mostaza umami

Mezcla de especias depurativas

Dukkah depurativo

Kimchi

Yogur con azafrán

Aceites aromatizados

Caldos

Pollo asado / caldo de pollo

Caldo de algas

Caldo de cúrcuma, jengibre y hierba de limón

Caldo de huesos

Caldo de verduras

8. Más allá de la detoxificación

Consejos para la vida después de la detoxificación

Información nutricional

Agradecimientos

Sobre este libro

Sobre las autoras

Créditos