

Mini detox de 1 a 3 días

Ejemplo sencillo de día detox:

Según de donde vienes y lo que necesites puedes elegir hacer un mini detox de entre 1 a 3 días, si solo haces un día te recomiendo solo comer verduras, es decir, la opción del día 3.

Por la mañana:

- Agua tibia al despertar después de lavarse los dientes como sabes.
- A partir de la hora mejor tomar infusión o caldo en vez de café o un vasito de leche vegetal sin añadidos (ni aceites ni azúcares).
- Cuando haya hambre fruta, unas manzanas o peras si quieres también podría ser en compota.

Al mediodía:

Día 1: Verduras vapor o un toque plancha u horno o crudas, como sabes de temporada + proteína ligera magra (un poco de pollo o pavo por ejemplo).

Día 2: Verduras igual + patata o boniato.

Día 3: Solo verduras (unos crudos ligeros + una crema que lleve apio,

Tarde:

Fruta o infusión si hay hambre

Noche:

Una crema de verduritas,
sopa de verduras
O solo caldo..

Caldo verduras

Ingredientes:

- 2 zanahorias
- 2 rama de apio
- 1 cebolla
- 2 puerro
- 4 dientes de ajo (machacados, sin pelar)
- 1 trozo de jengibre fresco
- 1 trozo de col.
- Nabo.
- 1 tomate.
- Alga kombu (opcional)
- 1 cucharadita de cúrcuma y un pizca de pimienta
- 3 hoja de laurel.
- 3 l. Agua.

Preparación:

Cortar en trozos grandes todas las verduras, meter en una olla poner las especias, el laurel y cubrir bien de agua.

Poner el fuego fuerte hasta que empiece a hervir, luego bajar y cocinar unos 40 minutos.

Cuela y chafa bien todas las verduras para que saquen su jugo. Toma calentito con las comidas o úsalo como base para otras recetas.

Congela y guarda para otros días.

Sopa de verduras con pollo y miso.

Ingredientes:

- 500 ml. de caldo de verduras o agua.
- 2 cdas de pasta de miso.
- 100 gr. de pollo troceado.
- 1 puñado de espinacas.
- 1 puñado de shitakes.
- 1 cebolleta picada
- Jengibre picado.
- Cúrcuma.
- Sésamo.

Preparación:

Calentar en caldo en una olla, introducir el pollo troceado, las espinacas y los shitakes, hervir todo junto unos 10 minutos, añadir las jengibre y cúrcuma si te gusta y apetece, por último añade las espinacas y la cebolleta picada y cocinado 2 o tres minutos más.

Saca un poco de caldo en un cuenco o vaso y añade el mismo para diluierlo (el miso no se puede hervir), una vez que la sopa esté parada puedes añadir el miso y el sésamo y servir.

Sopa de verduras antiinflamatoria

Ingredientes:

- 1 puerro
- 1 cebolla mediana
- 200 gr. calabaza
- 4 dientes de ajo.
- ½ brócoli
- 1 rama grande de apio.
- 2 tomates.
- Hierbas opcionales pero le dan un saborcito rico (laurel, tomillo, romero...)
- Especias: cúrcuma, pimienta y opcionales curry o un toque de canela o comino si te gusta.
- Agua.
- Aove.

Preparación:

Simplemente tienes que picar todas las verduras.

Sofreír el puerro, la cebolla y los ajos unos minutos, añadir las especias y las hierbas, y por último, el resto de verduras.

Tapar con el agua suficiente y cocinar todo junto hasta que las verduras estén a tu gusto, desde 20 minutos hasta 40 min., si las prefieres más cocinadas.

Por último probar de sal y especias, rectificar si es necesario y añadir un chorrito de aove por encima al terminar.

Crema detox simple

Ingredientes:

- 1 calabacín verde.
- 1 puerro
- 1 tallo apio.
- 1 ramita de albahaca.
- 100 gr. espinacas, kale o acelgas
- 1 dientes de ajo.
- Cúrcuma, sal y pimienta.
- Agua.

Preparación:

Cortar en trozos similares las verduras, salpimenta, añade un toque de cúrcuma, las rama de albahaca (si te gusta) y cubre con agua.

Hervir durante 20 minutos y luego triturar todo bien fino.

Dependiendo de como te gusten las cremas añadir más o menos agua, si no estás segura, retira un poco de caldo antes de triturar y siempre lo puedes añadir al final.

Las cremas pueden quedar más tipo sopa caldositas o más densas según tu gusto.

Ponerle un chorrito de aove por encima crudo al emplatar.

Crema detox simple de apio.

Ingredientes:

- 1 cebolla grande.
- 200 gr. de Apio.
- 2 dientes de ajo.
- 1 patata.
- 1 manzana.
- 1 toque de hierbas frescas o provenzales.
- 1 hoja de laurel.
- Aove.
- Sal y toque de pimienta.
- Agua.

Preparación:

Sofreir la cebolla bien picadita con los ajos, las hierbas elegidas, el laurel, un toque de cúrcuma sal y pimienta, cocinar durante unos minutos.

Añadir el apio troceado, la patata (mejor si es enfriada) y la manzana a dados.

Hervir durante 20 minutos y luego triturar todo bien fino.

Crema de alcachofas depurativa

Ingredientes:

- 600 gr. alcachofas.
- 1 puerro.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cebolla o cebolleta.
- 1 patata.
- Caldo pollo o huesos o agua.
- Aove.

Preparación:

Sofreir con aove el puerro, la cebolla y el ajo bien picadito unos 5 minutos.

Añadir la patata (mejor enfriada al final), y añadir las alcachofas a cuartos.

Cubrir con agua o caldo y hervir unos 15/20 minutos y luego triturar bien fino, añadir un poco de aove y los toppings que quieras (pipas, sésamo...).

*Las alcachofas pueden ser frescas si están de temporada (eliminar bien las hojas externas o pueden ser en conserva o congeladas.

Compota de manzana

Ingredientes:

2-3 manzanas dulces (mejor Golden o Fuji)
1 dátil pequeño (opcional)
Un poco de agua
Canela en polvo opcional

Preparación:

Pela y corta las manzanas en trozos pequeños.
Colócalas en un cazo con un poquito de agua (solo para que no se peguen).
Añade el dátil troceado si quieres un sabor más dulce.
Cocina a fuego suave durante unos 15-20 minutos hasta que las manzanas estén muy blanditas.
Tritura o aplasta con un tenedor según la textura que prefieras.
Puedes añadir un poco de canela al final si te gusta.

Consejo

Durante un mini detox la compota de manzana es una opción suave y digestiva.

Si necesitas un sabor más dulce puedes añadir un dátil pequeño picadito o triturado.

Mini detox de 1 a 3 días

Ejemplo sencillo de día detox si es verano:

Según de donde vienes y lo que necesites puedes elegir hacer un mini detox de entre 1 a 3 días, si solo haces un día te recomiendo solo comer verduras, es decir, la opción del día 3.

Por la mañana:

- Agua tibia al despertar después de lavarse los dientes como sabes.
- Cuando haya hambre batido verde o fruta de verano.

Al mediodía:

Día 1: Ensalada de crudos + proteína ligera magra (un poco de pollo o pavo por ejemplo).

Día 2: Ensalada de crudos a tu elección con unos huevos cocidos o un toque de queso fresco o caballa.

Día 3: Ensalada de crudos.

Tarde:

Fruta.

Noche:

Ensalada de crudos o fruta.