

# MENU DEL DIA

Programa: Sistema 10K

Día: 1



## INSTRUCCION:

Ver la lista de la compra y las recetas para la preparación.

## Desayuno:

1. Crema de arroz integral con amaranto

2. Verdura verde al vapor (hojas verdes) o hervida de 1 a 3 minutos.

Siempre es muy recomendable comer hojas verdes en el desayuno, pero si sientes ganas de dulce, puedes preparar manzana o pera hervida 5 minutos en jugo de manzana orgánico con canela.

Si tienes ganas de fruta cruda, escoge entre manzana, pera o melón, pero deja pasar al menos media hora después del desayuno (para que la fruta no fermente en el intestino, recuerda que estamos en proceso de fortalecer tu digestión).

3. Una taza de Té no estimulante: diente de león, borraja, gordolobo son algunas opciones.

## Almuerzo (comida):

Sopa Campestre

Hamburguesas de trigo sarraceno

Ensalada de frijol a la mexicana

Verdura verde al vapor o hervida de 1 a 3 minutos

## Postre:

Hoy no, pero ya pronto.

versión: Mayo 17, 2021

Hoja 1 de 3



Macrobiótica  
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

macrobioticaconmaricruz.com  
cel. (+52) 55 3334 7582

# MENU DEL DIA

Programa: Sistema 10K

Más del Día: 1



## Cena:

1. Cocina el almuerzo (comida) pensando en que haya un excedente para tu cena, pero escoge también añadir una receta muy sencilla para que tengas algo fresco.

Algunas sugerencias:

- Hierve cebolla, zanahoria o camote, mézclalo con algún cereal que tengas hecho, y prepara una crema. Sirve tu crema con gomasio.
- Verdura hervida: coliflor, brocoli, alcachofa... con una cucharadita de gomasio o aliño de los que vas a ir preparando en la semana.
- Si quieres algo dulce, escoge manzana o pera cortada en cuadritos, hiérvela 5 minutos y sírvela con una cucharadita espolvoreada con canela.

2. El horario para tu cena es importante: termina de cenar al menos dos horas antes de irte a dormir, para bajar de peso sin estrés; y así evitas que tu intestino se estrese trabajando mientras duermes.

## Ver recetas extras:

Gomasio o sal de ajonjolí

Aliño para las ensaladas o las verduras verdes

## ¿Debo beber durante las comidas?

Durante las comidas el agua que obtienes es la de los mismos alimentos. Lo que hará que estés bien hidratada es, por un lado, los alimentos bien cocinados y con la sal apropiada, y por el otro, tu con una buena masticación.

Fuera de las comidas, el principio es: “bebe cuando tengas sed o sientas que lo necesitas por la sensación de sequedad en la boca”. Si la cantidad de sal, grasas, carnes saturadas... ha disminuido considerablemente, tampoco tendrás esta necesidad constante de agua. Si has de beber agua, mejor fuera de las comidas, para no interrumpir la digestión.

Después de las comidas y entre horas, puedes tomar té, el caldo vegetal, la bebida de daikon o algunos jugos recomendados.

Hoja 2 de 3

versión: Mayo 17, 2021



Macrobiótica  
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

[macrobioticaconmaricruz.com](http://macrobioticaconmaricruz.com)

cel. (+52) 55 3334 7582

# MENU DEL DIA

Programa: Sistema 10K

Fin del Día: 1



¿Por qué incluir “verduras encurtidas o fermentadas” cada día en nuestros menús?

¿Cocinaste el Chucrut que te dimos en los ejercicios preparatorios?

Para que tengas una digestión fuerte: es decir, una asimilación y una eliminación correctas de los alimentos, debes mantener un buen nivel de flora intestinal y bacterias en tus intestinos. Esta es la función de los fermentos, como el chucrut.

En la plataforma encontrarás la receta de chucrut (col fermentada) para que empieces a añadir desde el primer día una cucharada sopera en cada menú. Puedes hacerlo, en las tres comidas (o mínimo una vez al día). Añade en tu cereal, ensalada, o verduras, dónde más te guste.

También en los menús del día 5 y 9 encuentra 2 ensaladas prensadas, que son fermentos rápidos, de pocos minutos de espera, a diferencia del chucrut que es un proceso largo.

**MariCruz Lamas y Pilar Vázquez**

versión: Mayo 17, 2021

Hoja 3 de 3