

MENU DEL DIA

Programa: Sistema 10K

Día: 4



INSTRUCCION:

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

Desayuno:

1. Crema de arroz (probablemente ya tienes de días anteriores).

Separas en una olla la que vayas a comer, puedes calentarla añadiendo leche de almendras (sin azúcar).

La puedes disfrutar dulce (con miel de arroz o pasitas), o salada (con gomasio).

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):

1. Pasta integral con tofu y verduras.

2. Ensalada ligera de lechuga, zanahoria rallada y germinado de alfalfa.

Preparación: 5 minutos. Mezcla los ingredientes en una ensaladera, y le agregas el aliño justo antes de servirla.

Aliño de daikon o nabo con pepino es el que te sugiero para esta ensalada (ver receta).

Nota: Compra tus verduras para que te alcancen de 7 a 10 días. Recuerda que las puedes substituir en las recetas, si no encontraste alguna. Lo más importantes es que poco a poco logres que la mayoría de los productos que consigas sean no procesados y que tus verduras sean orgánicas.

Bebida: Durante las comidas el agua que obtienes es la de los mismos alimentos. Para más detalles, revisa la nota en el menú del Día 1.

Hoja 1 de 2

versión: Mayo 17, 2021



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

macrobioticaconmaricruz.com

cel. (+52) 55 3334 7582

MENU DEL DIA

Programa: Sistema 10K

Fin del Día: 4



Postre:

Peras al jengibre



NOTA: Puedes tomar postre todos los días, una pequeña porción, para saciar la necesidad de dulce. Día con día disminuirá, pues tus comidas tienen dulzor. La recomendación es tomar el postre, media hora después que termines de comer, o a media tarde.

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:

- a) Hierve cebolla, zanahoria o camote, mézclalo con algún cereal que tengas hecho, y prepara una crema. Sirve tu crema con gomasio.
- b) Verdura hervida: coliflor, brocoli, alcachofa... con una cucharadita de gomasio o aliño de los que vas a ir preparando en la semana.
- c) 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.

Hoja 2 de 2



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

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

versión: Mayo 17, 2021