

Plan de alimentación de 7 días *Sattvico*



Día 1

PRE
DESAYUNO

- Jugo de pepino



DESAYUNO

Antes de las 9 am

- Smoothie bowl de papaya: Papaya, 1/2 cucharadita de canela, 2 dátiles (previo remojo), un poco de leche vegetal. Licuar a que quede como una crema espesa y servir con plátano, con frutos secos previo remojo, nibs de cacao)



COMIDA

De 1 a 2 pm

- Sopa de calabacitas
- Arroz con cilantro y limón
- Verduras al vapor con hummus hecho en casa



COLACIÓN

- 1 mango o 1 taza de cualquier fruta de temporada con un puñado de frutos secos previo remojo (pepitas de girasol, nueces, almendras)



CENA

- Sopa cremosa de calabacitas
- Bowl pequeño de arroz integral



ANTES DE DORMIR

- 1 taza de leche dorada con leche vegetal: almendras, avena, coco.



Día 2

PRE DESAYUNO

- Si disponible, un vaso de agua de coco a temperatura ambiente
- Si no, jugo de pepino con una manzana roja y una pizca de canela



DESAYUNO Antes de las 9 am

- Un plato de fruta de temporada (papaya, piña, mango, etc.) y un puño de nueces variadas (previo remojo)



COMIDA De 1 a 2 pm

- Sopa de zanahoria con lenteja naranja
- Nopales asados
- Guacamole
- 2 tortillas de maíz
- Quesón de semillas de girasol



COLACIÓN

- 1 manzana en compota (manzana cocida con rajas de canela y piloncillo)



CENA

- Porridge de avena o amaranto con pasas rubias



ANTES DE DORMIR

- 1 taza de leche dorada con leche vegetal: almendras, avena, coco.



Día 3

PRE DESAYUNO

- Jugo de zanahoria o pepino con una rodaja de jengibre



DESAYUNO Antes de las 9 am

- Mango, plátano ó piña, fresa y arándanos (que sea fruta de temporada) con frutos secos (nueces o almendras previo remojo)



COMIDA De 1 a 2 pm

- Sopa de lentejas
- Bowl de quinoa bien cocida con ejotes
- Ensalada pequeña de zanahoria y jícama ralladas con un poco de jugo de limón y sal de mar



COLACIÓN

- Infusión de manzanilla/lavanda ó de manzana con canela



CENA

- Ensalada de verduras al vapor con aderezo cremoso de nuez de la India:
1/4 taza de nuez de la india previo remojo procesada con un poco de limón, aceite de olivo y sal de mar.



ANTES DE DORMIR

- 1 taza de leche dorada con leche vegetal: almendras, avena, coco.



Día 4

PRE DESAYUNO

- Agua de coco si disponible ó jugo de pepino con manzana, unas hojitas de menta.



DESAYUNO Antes de las 9 am

- Ensalada de fruta de temporada con aderezo cremoso y frutos secos (nuez de la india previo remojo con piloncillo, canela y una pizca de cardamomo procesada con un poco de agua a que quede una crema tipo yogurt)



COMIDA De 1 a 2 pm

- Sopa de espárragos y alubias
- Ensalada de papas (papas jóvenes cocidas a las que se les puede agregar ejotes o espárragos con un aderezo cremoso tipo pesto de perejil o cilantro: Perejil, aceite de oliva, sal, gotas de limón, un poco de agua. Procesar a obtener una crema ligera.



COLACIÓN

- Pera cocida con canela y piloncillo



CENA

- 1 bowl pequeño de sopa de espárragos
- 1 bowl pequeño de cuscus con alguna verdura al vapor



ANTES DE DORMIR

- 1 taza de leche dorada con leche vegetal: almendras, avena, coco.



Día 5

PRE DESAYUNO

- Jugo de pepino con manzana y una rodaja de jengibre



DESAYUNO Antes de las 9 am

- Plato de fruta con un puñado de nueces o una cucharadita de crema de almendras sin azúcar



COMIDA De 1 a 2 pm

- Guisado de berenjena
- Arroz rojo (con betabel) (Se cuece arroz basmati (previo remojo) con betabel rallado, sal y un poco de aceite de coco o de oliva)



COLACIÓN

- 2 ó 3 dátiles



CENA

- Sopa de coliflor
- Ensalada de verduras asadas



ANTES DE DORMIR

- 1 taza de leche dorada con leche vegetal: almendras, avena, coco.



Día 6

PRE DESAYUNO

- Jugo de pepino o agua de coco



DESAYUNO Antes de las 9 am

- Plato de fruta



COMIDA De 1 a 2 pm

- Sopa de verduras
- Tortitas de papa con tofu
- Pequeña ensalada de brócoli al vapor 2 tortillas de maíz ó Nan con verduras



COLACIÓN

- 1 vaso de agua de manzana con almendras



CENA

- 1 rebanada de panqué de plátano ó naranja con una taza de leche de almendras



ANTES DE DORMIR

- 1 taza de leche dorada con leche vegetal: almendras, avena, coco.



Día 7

PRE DESAYUNO

- Jugo de pepino con unas hojas de menta y una pizca de canela



DESAYUNO Antes de las 9 am

- Plato de fruta de temporada con crema de almendras



COMIDA De 1 a 2 pm

- Crema de brócoli (Brócoli bien cocido, licuado en el agua en que hirvió, sal de mar, una pizca de hinojo y unas gotitas de jugo de limón) Servir con un hilo de aceite de oliva
- Ensalada de ejotes con almendras
- Bowl pequeño de quinoa



COLACIÓN

- Infusión de manzana con canela



CENA

- Crema de brócoli
- 2 tortillas de maíz suaves o tortillas de harina hechas en casa



ANTES DE DORMIR

- 1 taza de leche dorada con leche vegetal: almendras, avena, coco.



