

Detox

AYURVEDA



CAMINO SATTVA



DESAYUNOS

Arroz basmati con leche vegetal - desayuno saciante, nutritivo especialmente con las especias indicadas

Ingredientes:

¼ taza de arroz basmati

½ taza de bebida vegetal

uvas pasas

1 cucharadita de panela o azúcar de caña - **Vata y Pitta**

miel - **Kapha**

½ cucharadita canela en polvo

½ cucharadita cardamomo en polvo

Lava el arroz y cocínalo con el doble de agua y una pizca de sal. Déjalo cocinar hasta que absorba todo el agua a fuego bajo. Una vez cocido agrégale la bebida vegetal, las pasas, la canela y cardamomo. Remueve hasta que quede una textura cremosa. Endulza con panela o azúcar de caña si eres Vata o Pitta, y miel para Kapha pero en este caso espera a que esté templado, ya que la miel no se puede calentar.



Vata - bebida de almendras y endulzar con panela o azúcar de caña

Pitta - bebida de coco y endulzar con panela o azúcar de caña

Kapha - bebida de soja y endulzar con miel una vez esté tibio

Porridge de avena clásico - nutritivo y calmante, especialmente para Vata y Pitta

Ingredientes:

- 3 cucharás grandes de avena
- 1 taza bebida vegetal
- 1 cucharadita de ghee
- ½ cucharadita de curcuma en polvo
- un cuarto cucharadita de jengibre en polvo
- media cucharadita de canela
- media cucharadita de cardamomo
- uvas pasas
- 1 manzana

Calienta el ghee y agrega las especias por un minuto hasta que suelten su aroma. Agrega la manzana pelada y troceada. Añade 1 taza de bebida vegetal y la avena. Puedes agregar también cacao en polvo si te gusta. Deja cocinar por 5 minutos. Opcional servir con almendras o nueces picadas.



Vata - bebida de almendras y endulzar con panela o azúcar de caña

Pitta - bebida de coco y endulzar con panela o azúcar de caña

Kapha - bebida de soja y endulzar con miel una vez esté tibio (no es el desayuno más adecuado para Kapha ya que la avena es húmeda y Kapha tiene exceso de humedad)

Porridge de avena en remojo - nutritivo y calmante especialmente para Vata y Pitta

Ingredientes:

3 cucharas de avena
1 taza bebida vegetal
pizca jengibre en polvo
media cucharadita de canela
media cucharadita de cardamomo
uvas pasas

Mezcla todos los ingredientes en un bol y déjalo a remojo toda la noche fuera de la nevera. Por la mañana calientalo un poco. Puedes añadirle un poco de ghee y almendras picadas



Vata - bebida de almendras y endulzar con panela o azúcar de caña

Pitta - bebida de coco y endulzar con panela o azúcar de caña

Kapha - bebida de soja y endulzar con miel una vez esté tibio (no es el desayuno más adecuado para Kapha ya que la avena es húmeda y Kapha tiene exceso de humedad)



Compota de manzana o pera - ligero para los días que no tienes mucha hambre o como tentempié

Ingredientes:

2 manzanas o peras
canela, cardamomo y jengibre en polvo
ghee
piel de limon

Pela y corta las manzanas en trozos pequeños. Calienta 1 cucharadita de ghee con las especias y agrega las manzanas o peras junto con la piel de limon. Cocina a fuego bajo tapado hasta que la fruta este blanda.

Para Vata y Pitta mejor la fruta dulce y para Kapha no tanto, como las manzanas verdes por ejemplo que son mas acidas.



Porridge de mijo con arándanos o granada - ligero y saciante sobre todo para equilibrar Kapha

Ingredientes

1 taza de mijo enjuagado

1 taza bebida de soja

2 tazas de agua

¼ cucharadita de cardamomo, canela, jengibre en polvo y clavo molido

un poco de granada o arándanos

Pon a hervir el mijo con el agua y bebida de soja más las especias a fuego bajo y tapado. Cuando absorba todo el agua estará listo. Sirve templado con la fruta por encima. Agrega un poco de miel si es necesario



Pudin semillas de chia - hidratante, nutritivo, rico en fibra, facilita la digestión y ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre

Ingredientes:

¼ taza semillas de chia

1 taza bebida vegetal

1 cucharadita de canela

½ extracto de vainilla o panela

frutas frescas para decorar opcional

Mezcla las semillas de chíá con la bebida vegetal, canela y la vainilla o panela. Déjalo reposar durante toda la noche hasta que la consistencia sea la de un puding

Vata - bebida de almendras y acompañar con manzana, pera o melocotones asados

Pitta - bebida de coco y acompañar con mango, granada, o manzana rallada

Kapha - bebida de soja, endulzar con miel y acompañar con manzana o pera cocidas, arándanos o granada



Crêps de lentejas rojas

Desayuno salado, ligero y astringente, ideal para dietas depurativas.

Ingredientes:

- ¼ taza de lenteja roja (si te acuerdas, déjalas en remojo toda la noche; si no, ¡no pasa nada!)
- 1 chda de chía con 4 chdas de agua (si te acuerdas, déjalas en remojo toda la noche; si no, ¡no pasa nada!)
- Sal, pimienta, ajo en polvo y comino
- Agua

Preparación:

1. Cuela las lentejas y ponlas en una batidora junto con la chía hidratada y las especias.
2. Añade agua (aprox. ¾ taza) y bátelo todo hasta obtener una pasta algo líquida, como si fueras a preparar una crema. Luego lo colocas en un cuenco, lo tapas con un trapo de cocina y dejas que **repose unas 3 horas**. (Si no dispones de este tiempo, puedes hacerlas directamente).
3. Pon una sartén bien caliente, engrasada con ghee o aceite de oliva (pero no aceitosa) y derramas una cucharada de masa. La extiendes por la sartén y dejas que se dore por un lado. Una vez que se deja despegar, le das la vuelta y cocinas por el otro lado.

¡Puedes congelarlas! si no dispones de tiempo para la preparación aunque el ayurveda no recomienda nada reutilizado. Flexibilidad ante todo, para adaptarnos a nuestros horarios y rutinas e ir poco a poco implementando cambios.

👉 *Cómelas con verduras (calabacín, espinacas, canónigos, rúcula, tomate, ...), con hummus o con ghee...*



Batido verde para Vata - aporta hidratación, nutrición, suavidad, sabor dulce y poder calentante para equilibrar vata reduciendo la inquietud y ansiedad.

Ingredientes:

1 pepino
1 manzana verde
1 puñado hojas de berros o canónigos
medio aguacate
1 cucharadita zumo de limón
1 cucharadita jengibre fresco
1 cucharadita canela
1 taza de agua

Batido verde para Pitta - aporta frescura, hidratación y sabor dulce. Es calmante y refrescante para apaciguar pitta.

Ingredientes:

1 pepino
1 puñado de hojas kale
1 manzana roja
zumo de ½ limón
granada
4 hojas de menta fresca
1 puñado cilantro fresco
1 taza agua de coco

Batido verde para Kapha - es estimulante, desintoxicante, ligero y calentante.

Ingredientes:

1 puñado hojas col kale
1 puñado rucula
½ manzana verde
zumo de ½ limón

1 trozo pequeño de jengibre fresco

½ taza agua

1 puñado de arándanos



MASALAS

Mezcla de ingredientes para utilizar en tus platos según tu dosha. Guárdalo en un frasco cerrado protegido de la luz directa.

Para Vata - digestiones irregulares

- 4 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharaditas de hinojo en polvo o semillas
 - 2 cucharaditas de canela en polvo
 - 1 cucharadita de cardamomo molido
 - 2 cucharaditas de curcuma molida
 - 2 cucharaditas de jengibre en polvo
 - ½ cucharadita de sal marina



Para Pitta - digestiones intensas y rápidas

- 2 cucharaditas de cilantro molido
- 2 cucharaditas de comino molido
- 4 cucharaditas de hinojo en semillas o molido
 - 2 cucharaditas de cardamomo molido
 - 1 cucharadita de jengibre molido
 - 2 cucharaditas de curcuma molida
- 2 cucharaditas de coco rallado o de hojas de menta seca



Para Kapha - digestiones lentas y pesadas

- 2 cucharaditas de comino molido
- ½ cucharadita de clavo molido

- 3 cucharaditas de curcuma molida
- 2 cucharaditas de hinojo en polvo o semillas
 - 4 cucharaditas de jengibre en polvo
 - ½ cucharaditas de pimienta negra
- 1 cucharaditas de semillas de mostaza



COMIDAS



Para las 3 constituciones:

Incluye en cada comida como acompañante un bowl con 1 remolacha cruda rallada + $\frac{1}{4}$ cucharadita jengibre fresco rallado + 2 cucharaditas zumo limón

Esto hará que nuestro fuego digestivo se encienda, elimina toxinas y promueve una digestión ligera y limpia.

¿Por qué es recomendable incluirlo en cada comida?

- Actúa como **aperitivo natural** que activa el metabolismo antes de digerir el plato principal.
- Ayuda a mantener el sistema digestivo activo y limpio, **previniendo la acumulación de toxinas**.
- Apoya la **desintoxicación diaria**, especialmente útil en dietas depurativas, kitcharis o ayunos.
- Es un excelente acompañante **ligero, fresco y tridoshico (apto para los tres doshas)**, con pequeños ajustes según constitución.

*con moderación para un Vata muy elevado



PLATOS CON QUÍNOA

Es una buena fuente de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Es de fácil digestión, fortalece sistema inmune y contribuye a la salud cardiovascular. Es beneficiosa para todos los tipos de metabolismo

Para Vata (digestiones irregulares)



Calienta **1 cucharadita de ghee**, agrega **1 cucharadita de masala** para Vata. Añade **½ puerro** y **1 zanahoria** mediana troceada. Deja cocinar por unos minutos y agrega **½ taza de quinoa** previamente lavada. **Añade taza y media de agua, un poco de sal y 2 puñados de hojas de acelga** troceadas. Cocina a fuego bajo y tapado hasta que la quinoa esté blanda. Es mejor que quede un poco caldoso. Sírvelo caliente con **perejil** picado por encima

Para Pitta (digestiones intensas y rápidas)



Calienta **1 chda de ghee**, agrega **1 chda de masala para Pitta** y luego agrega **½ taza de quinoa** (previamente lavada) junto con **1 taza de agua y 1/2 chda de sal**.

Deja cocinar a fuego bajo y tapado hasta que la quinoa esté blanda. Una vez hecha, prepara el plato con la quinoa, **zanahoria rayada, aguacate, canónigos y cilantro fresco picado.**

Cómelo templado. Puedes agregarle un poco de zumo de limón y aceite de oliva.



Para Kapha (digestiones lentas y pesadas)



Calienta **½ chda de ghee**, agrega **1 chda de masala para Kapha** y luego agrega **½ puerro, ¼ de berenjena y ¼ de pimiento rojo troceados.**

Deja cocinar unos minutos y agrega **½ taza de quinoa** (previamente lavada) junto con **1 taza de agua, 1 chda de sal y un puñado de judías verdes troceadas.**

Deja cocinar a fuego bajo y tapado hasta que la quinoa esté blanda (ha de absorber toda el agua).

Cómelo calentito, con unas gotas de limón.



Platos con mijo

El mijo es un cereal dulce, calentador, seco y ligero; aumenta el fuego digestivo, ayuda a eliminar toxinas y es beneficioso para el tratamiento de la diabetes, el exceso de peso y problemas digestivos. Es beneficioso para los 3 tipos de metabolismo.

Para Vata (digestiones irregulares)



Calienta **1 chda de ghee**, agrega **1 chda de masala para Vata** y luego agrega **½ puerro, 1 trozo de calabaza, 6 espárragos** y un puñado de **judías verdes** troceadas. Deja cocinar unos minutos y agrega **½ taza de mijo** (previamente lavado) junto con **1 taza de agua y 1 chda de sal**. Deja cocinar a fuego bajo y tapado hasta que el mijo esté blando (ha de quedar un poco caldoso). Cómelo calentito con perejil picado por encima.

Para Pitta (digestiones intensas y rápidas)



Calienta **1 chda de ghee**, agrega **1 chda de masala para Pitta** y luego agrega **1 trozo de calabaza** troceada, **6 espárragos troceados** y un puñado de **corazones de alcachofa troceados**. Deja cocinar unos minutos y agrega **¼ taza de mijo**

(previamente lavado) junto con **$\frac{3}{4}$ taza de agua y $\frac{1}{2}$ chda de sal**. Deja cocinar a fuego bajo y tapado hasta que el mijo esté blando. Cómelo templado con cilantro picado por encima.



Para Kapha (digestiones lentas y pesadas)



Calienta **$\frac{1}{2}$ chda de ghee**, agrega **1 chda de masala para Kapha** y luego agrega **$\frac{1}{2}$ hinojo troceado, $\frac{1}{2}$ brócoli troceado y un puñado de corazones de alcachofa troceados**. Deja cocinar unos minutos y agrega **$\frac{1}{4}$ taza de mijo** (previamente lavado) junto con **$\frac{3}{4}$ taza de agua y 1 chda de sal**. Deja cocinar a fuego bajo y tapado hasta que el mijo esté blando (ha de absorber toda el agua). Cómelo calentito, con unas gotas de limón.



Plato con arroz/cebada

Estos platos son nutritivos, fáciles de digerir y ayudan a absorber toxinas del organismo. **Para Vata** irá mejor el arroz integral (más pesado y nutritivo); **para Pitta** el arroz basmati (más ligero y refrescante); y **para Kapha** irá mejor la cebada (más secante).

Para Vata (digestiones irregulares)



Calienta **1 chda de ghee**, agrega **1 chda de masala para Vata** y luego agrega **½ puerro, 1 zanahoria mediana y ½ boniato troceados**. Deja cocinar unos minutos y agrega **½ taza de arroz basmati (previamente lavado) junto con 1 taza y media de agua y 1 chda de sal**. Deja cocinar a fuego bajo y tapado hasta que el arroz esté cocido (ha de quedar un poco caldoso). Antes de que este echo puedes añadirle un puñado de guisantes. Cómelo calentito con **perejil picado**.

Para Pitta (digestiones intensas y rápidas)



Calienta **1 chda de ghee**, agrega **1 chda de masala para Pitta** y luego agrega **½ calabacín troceado, un puñado de judías verdes y ½ brócoli troceados**. Deja cocinar unos minutos y agrega **½ taza de arroz basmati junto con 1 taza de agua**

y **½ chda de sal**. Deja cocinar a fuego bajo y tapado hasta que el arroz esté blando. Cómelo templado con **cilantro picado** por encima.



Para Kapha (digestiones lentas y pesadas)



Calienta **½ chda de ghee**, agrega **1 chda de masala para Kapha** y luego agrega **½ pimiento rojo**, un puñado de judías verdes, **6 coles de Bruselas troceadas a cuartos** y unos **6 rabanitos a rodajas**. Deja cocinar unos minutos y agrega **½ taza de cebada (previamente enjuagada) junto con ½ taza de agua y 1 chda de sal**. Deja cocinar a fuego bajo y tapado hasta que la cebada esté blanda (ha de absorber toda el agua). Cómelo calentito, agrega un poco más de pimienta por encima.



Garbanzos con verduras

Plato nutritivo, ligero y refrescante. Son secantes, por lo que si tienes metabolismo irregular, será mejor que los tomes caldosos.

Para Vata (digestiones irregulares)



Calienta **1 chda de ghee**, agrega **1 chda de masala para Vata** y **1 chdtá de jengibre fresco picado**. Luego agrega **½ cebolla**, **½ boniato** y **½ calabacín troceados**. Deja cocinar unos minutos y agrega **1 taza de garbanzos cocidos** junto con **1 taza de agua** (o caldo de verduras) y **1 chda de sal**. Deja cocinar a fuego bajo y tapado hasta que las verduras estén blandas. Ha de quedar un plato caldoso. Cómelo calentito con **perejil picado** por encima.

Para Pitta (digestiones intensas y rápidas)



Calienta **1 chda de ghee** y agrega **1 chda de masala para Pitta**. Luego agrega **½ boniato** y **½ hinojo troceados**. Deja cocinar unos minutos y agrega **1 taza de garbanzos cocidos** junto con **½ taza de agua** (o caldo de verduras), **½ chda de sal** y **un manojo de col kale** (sin el tallo). Deja cocinar a fuego bajo y tapado hasta que las verduras estén blandas. Cómelo templado, con **cilantro picado** por encima.

Para Kapha (digestiones lentas y pesadas)



Calienta **½ chda de ghee** y agrega **1 chda de masala para Kapha**. Luego agrega **½ calabacín, una rama de apio y las pencas de las acelgas troceadas**. Deja cocinar unos minutos y agrega **1 taza de garbanzos cocidos** junto con **1/4 taza de agua** (o caldo de verduras), **½ chdtá de sal** y **las hojas de las acelgas troceadas**. Deja cocinar a fuego bajo y tapado hasta que las verduras estén blandas. Cómelo calentito, agrégale un poco más de pimienta por encima.



Tortilla con cebolla, patata y calabacín

Plato nutritivo y saciante.



Calienta **2 chdas de aceite de oliva** y agrega **½ cebolla laminada**. Cocina unos minutos y agrega **1 patata mediana pelada** y **½ calabacín troceados** a láminas finas. Agrega **1 chdtá de sal** y **una pizca de pimienta**, y cocina tapado a fuego bajo (si es necesario agrega un chorrito de agua). Bate **2 huevos ecológicos** y agrega las verduras cocidas. Integra bien y viértelo en una paella previamente calentada y aceitada.



Tofu con boniato, brócoli y espinacas + arroz basmati

El tofu es refrescante y seco, por lo que equilibra a Pitta. Es nutritivo y saciante.



Calienta **1 chda de ghee** y agrega **1 chda de masala para Pitta**. Luego agrega **½ boniato**, **½ brócoli** y **½ hinojo troceados**. Deja cocinar unos minutos y agrega **1/2 taza de tofu cortado a cuadraditos**, **½ chda de sal** y un chorrito de agua. Deja cocinar a fuego bajo y tapado hasta que las verduras estén blandas. Cómelo

templado junto con **½ taza de arroz basmati**. Espolvorea cilantro picado por encima.



Dhal de lentejas rojas

Plato energético y ligero, fácil de digerir, reduce el colesterol y nos ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.



Calienta **½ chda de ghee** y agrega **1 chda de masala para Kapha**. Agrega **1 diente de ajo picado**, **½ cebolla picada** y **1 trozo de jengibre picado**. Deja cocinar unos minutos y agrega **½ taza de lentejas rojas**, **1 taza de agua o caldo vegetal** y **½ chda de sal**. Deja cocinar a fuego bajo y tapado hasta que las lentejas se deshagan y se haya absorbido todo el líquido. Cómelo calentito. Espolvorea **perejil picado** por encima.



KITCHARI

El kitchari es un plato tradicional ayurvédico que se utiliza comúnmente para desintoxicar el cuerpo y equilibrar los 3 doshas: Vata, Pitta y Kapha. Es fácil de digerir y nutritivo. Está hecho a base de arroz basmati y judías mungo (con digestión muy muy debil se puede sustituir por judías mungo dal que ya viene partida para que sea más ligera), y se complementa con diversas especias, verduras y ghee.

Ingredientes:

- 1/4 taza de **arroz basmati**
- 1/8 taza de **mung dal o de mungo entero** (también conocido como “soja verde”). Si es entero déjalo en remojo toda la noche.
- **Ghee o aceite de coco** (1,5 chdas para Vata, 1 chda para Pitta y ½ chda para Kapha)
- 1 chda de **masala para tu tipo de metabolismo**
- 1 cucharada de **jengibre fresco** rallado
- **Agua** (3 tazas para Vata, 2 tazas para Pitta y 1,5 taza para Kapha)
- 1 chdita de **sal**
- **Verduras** según tu metabolismo (**Verduras dulces para Vata**, **verduras amargas y dulces para Pitta** , **verduras amargas y astringentes para Kapha**).

Acompaña con:

- **Vata:** unas gotas de vinagre de manzana + 1 chda de almendras remojadas
- **Pitta:** Cilantro fresco + jugo de limón + aguacate
- **Kapha:** 1 chda de semillas de lino molidas

Preparación:

1. Calienta el ghee o aceite de coco en una olla grande, a fuego medio. Agrega el masala y deja un par de minutos que se caliente y suelte sus aromas y sabores.
2. Añade el jengibre y remueve. Luego, agrega las verduras cortadas tamaño mediano y saltea durante unos minutos.
3. Añade el arroz y el mungo dal a la olla, y mezcla bien para que se cubran con las especias y el ghee. Vierte el agua y añade la sal. Deja que hierva, luego reduce el fuego y tapa la olla. Cocina a fuego lento durante unos 20–25 minutos, o hasta que el arroz y el dal estén tiernos y el agua se haya absorbido.
4. Sirve caliente, con el acompañamiento que mejor te vaya según tu metabolismo.

5. Las verduras puedes hervirlas aparte, al vapor o al horno.

Notas:

- **Verduras dulces:** calabaza, boniato, zanahoria, remolacha.
- **Verduras amargas:** Acelgas, alcachofa, col kale, coles de Bruselas.
- **Verduras astringentes:** Brócoli, coliflor, espárragos, Apio.



CENAS



Crema de zanahoria con jengibre

Esta crema es ligera, nutritiva y cuenta con propiedades que estimulan el agni, facilitando la digestión y ayudando a eliminar las toxinas del cuerpo.

- En una olla, calienta **1 chda de ghee o aceite de oliva**.
- Añade **1 cebolla** a rodajas finas y **un trocito de jengibre pelado y picado**, junto con **1 chdita de sal** y **1 chdita de masala**.
- Sofríe a fuego bajo y tapado hasta que estén dorados, unos 15 minutos.
- Añade **2 zanahorias grandes** cortadas a rodajas junto con **1 taza de agua** y cocina por 10 minutos más (hasta que estén blandas).
- Licúa la crema hasta que esté suave y cremosa. Sirve con semillas tostadas.



Crema de calabaza con canela y jengibre

Esta crema es ligera, nutritiva y cuenta con propiedades que estimulan el agni.

- En una olla, calienta **1 chda de ghee o aceite de oliva**. Añade **1 cebolla** a rodajas finas y **un trocito de jengibre pelado y picado**, junto con **1 chdita de sal**, **1 chdita de masala** y **1 rama de canela**. Sofríe a fuego bajo y tapado hasta que estén dorados, unos 15 minutos.

- Añade **¼ de calabaza** pelada y cortada en cubos medianos junto con **1 taza de agua** y cocina por 10 minutos más (hasta que estén blandas).
- Licúa la crema hasta que esté suave y cremosa.
- Sirve con semillas tostadas.



Crema de coliflor y nuez moscada

Debido a sus propiedades secas, ligeras y no pesadas, la coliflor es un alimento que ayuda a equilibrar el dosha Kapha.

- En una olla, calienta **1 chda de ghee o aceite de oliva**.
- Añade **½ cebolla** a rodajas finas junto con **½ chdita de sal**, **1 chdita de masala** y **½ chdita de nuez moscada**.
- Sofríe a fuego bajo y tapado hasta que estén dorados, unos 15 minutos.
- Añade **½ taza de agua** junto con **½ coliflor cortada**. Cocina por 10 minutos más (hasta que esté blanda).
- Licúa la crema hasta que esté suave y cremosa.
- Sirve con un poco de **pimienta molida**.



Crema de alcachofas

Debido a sus propiedades diuréticas y limpiadoras, las alcachofas pueden ayudar a reducir la retención de líquidos y la congestión que suelen estar asociadas con el desequilibrio de Kapha.

- En una olla, calienta **1 chda de ghee o aceite de oliva**.
- Añade **½ cebolla** a rodajas finas junto con **½ chdita de sal** y **1 chdita de masala**.
- Sofríe a fuego bajo y tapado hasta que estén dorados, unos 15 minutos.
- Añade **½ taza de agua** junto con **1 taza de corazones de alcachofa** (o **3 alcachofas frescas** cortadas). Cocina por 10 minutos más (hasta que esté blanda).
- Licúa la crema hasta que esté suave y cremosa.
- Sirve con un poco de **pimienta molida**.



Crema de calabacín y jengibre

Crema ligera y digestiva para metabolismos lentos.

En una olla, calienta **1 chda de ghee o aceite de oliva**. Añade **1 chda de jengibre fresco y 1 diente de ajo picados**, **½ cebolla** a rodajas finas, **½ chdita de sal y 1 chdita de masala**. Sofríe a fuego bajo y tapado hasta que estén dorados, unos 15 minutos.

Añade **½ taza de agua** junto con **1 calabacín troceado**. Cocina por 10 minutos más (hasta que esté blando). Licúa la crema hasta que esté suave y cremosa. Sirve con un poco de pimienta molida.



Sopa de lentejas rojas con espinacas

Es una sopa fácil de digerir y que proporciona una excelente fuente de proteínas.

El ghee o aceite de coco ayudan a lubricar el sistema digestivo y calmar Vata. El jengibre y las especias del masala estimulan la digestión y ayudan a reducir los gases y la distensión abdominal. Las espinacas aportan fibra y vitaminas, además de tener un efecto calmante y nutritivo en el cuerpo.

Lava **½ taza de lentejas rojas** hasta que el agua salga clara. En una olla grande, calienta **1 chda ghee o aceite de coco** a fuego medio. Añade **1 chdita de semillas de comino y 1 de hinojo** hasta que empiecen a saltar. Agrega **1 chdita de jengibre fresco rallado y 1 chdita de masala**, y cocina durante un minuto, removiendo constantemente.

Incorpora las lentejas junto con **2 tazas de espinacas y 1 zanahoria mediana troceada pequeña**. Mezcla bien con las especias.

Añade **3 tazas de agua o caldo vegetal** y la sal. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y deja cocinar a fuego lento durante unos 15 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas y la sopa haya espesado. Retira del fuego, agrega zumo de limón y ajusta la sal si es necesario. Sirve caliente, decorando con **cilantro o perejil fresco**.



Crema de brócoli y calabacín con menta

Crema nutritiva y refrescante para Pitta.

- En una olla, calienta **1 chda de ghee o aceite de coco**.
- Añade **½ cebolla** a rodajas finas junto con **½ chdita de sal** y **1 chdita de masala**.
- Sofríe a fuego bajo y tapado hasta que estén dorados, unos 15 minutos.
- Añade **½ taza de agua** junto con **½ brócoli** y **½ calabacín troceados**. Cocina por 10 minutos más (hasta que estén blandas).
- Añade las **hojas de menta** y licúa la crema hasta que esté suave y cremosa.
- Sirve con semillas de girasol tostadas.



Crema de judías verdes y patata con cúrcuma

Debido a su naturaleza ligera, refrescante y ligeramente astringente, las judías verdes ayudan a enfriar y equilibrar el exceso de energía Pitta. Las patatas tienen naturaleza ligeramente refrescante, que también equilibra el exceso de calor.

- En una olla, calienta **1 chda de ghee o aceite de coco**.
- Añade **½ cebolla** a rodajas finas junto con **½ chdita de sal**, **1 chdita de masala** y **1 chdita de cúrcuma**.
- Sofríe a fuego bajo y tapado hasta que estén dorados, unos 15 minutos.
- Añade **½ taza de agua** junto con **1 taza de judías verdes troceadas** y **1 patata pequeña troceada**. Cocina por 10 minutos más (hasta que estén blandas).
- Licúa la crema hasta que esté suave y cremosa.
- Sirve con **cilantro fresco picado**.



Plato de verduras hervidas, asadas o al vapor



- **Verduras dulces:** calabaza, boniato, zanahoria, remolacha, patatas
- **Verduras amargas:** Acelgas, espinacas, alcachofa, col kale, coles de Bruselas, berenjenas
- **Verduras astringentes:** Brócoli, coliflor, espárragos, Apio, calabacín, patatas

VATA - verduras dulces servidas con ghee (comer caliente)

PITTA - verduras dulces y amargas hervidas o al vapor cocinadas con ghee

KAPHA- verduras amargas y astringentes asadas con ghee



Potaje de patatas con guisantes

Plato saciante y nutritivo para calmar el apetito de Pitta.

En una olla, calienta **1 chda de ghee**. Añade **1 chda de masala** y **1 diente de ajo picado** y deja calentar un minuto para que suelten sus esencias. Añade **1 tomate troceado**, cocina 1 minuto, y añade **1 patata mediana pelada y cortada en cubos medianos**. Agrega **¼ taza de agua**, **½ chdita de sal** y cocina por unos 10 minutos. Añade **½ taza de guisantes** y cocina unos 5 minutos más. Sirve con **cilantro fresco picado**.



Crêp de sarraceno con aguacate, cebolla pochada y calabaza asada

Estas crêps son una opción saciante, ligera y calentante para regular Vata.

Puedes variar el relleno, y puedes preparar más cantidad y tenerlas congeladas.

Para hacer las crêps:

Deja en remojo **1 taza de trigo sarraceno** con **2 tazas de agua** toda la noche. Al día siguiente, agrega **4 cucharadas de aceite de oliva**, **1 chdita de canela**, **1 chdita de sal** y **1 chdita de masala** (no tires el agua de remojo!). Tritura todo con una batidora.

Cocina las crêps en una sartén previamente calentada y pincelada con aceite o ghee. Es importante dejarla calentar bien y esperar el tiempo suficiente para que la parte inferior esté firme antes de darle la vuelta (tarda más que las hechas a base de harina). Ir calentando la sartén con un pincel entre crêp y crêp.

Para el relleno:

Calienta **2 chdas de ghee o aceite de oliva** en una sartén. Añade **½ cebolla laminada junto con 1 cucharadita de sal y una pizca de pimienta**. Sofríe a fuego bajo y tapado hasta que esté pochada y translúcida.

Rellena las crêps con la calabaza, cebolla y ½ aguacate cortado o chafado. Puedes espolvorearlas con **perejil fresco** por encima y un chorrito de aceite de oliva o ghee.



Crêp de judía mungo con paté de remolacha y pepino

Estas crêps son una opción saciante y refrescante para calmar Pitta.

Estos alimentos ayudan a aliviar problemas digestivos como indigestión e hinchazón.

Para hacer las crêps:

Coloca **½ taza de judías mungo (en remojo toda la noche)** junto con **1 chdita de masala y 1 pizca de sal** en la batidora y añade un poco de agua para batir. Tiene que quedar una textura algo líquida como si fueras a elaborar una crepe.

Engrasa la sartén con ghee y añade una cucharada de la mezcla, cocinando de ambos lados. **Puedes congelarlas.**

Para el paté:

Coloca **½ taza de semillas de girasol (remojadas por 4 hs), 1 remolacha cocida, 1 chita de sal, 1 diente de ajo pequeño, 2 chdas de zumo de limón y 2 chdas de aceite de oliva** en la batidora y procesa. Añade el agua necesaria para conseguir la textura deseada.

Rellena las crêps con el paté y rodajas de pepino cortadas finas.



Crêp de judía mungo con cebolla, berenjena y pimiento asados

Estas crêps son una opción calentante y secante para calmar Kapha. (La preparación de las creps es la misma que la de arriba, cambia el relleno)

Para el relleno:

Corta **½ berenjena en rodajas finas** y sálalas. Déjalas unos 10 minutos y enjuágales. Saltéalas en una sartén con **1 chda de aceite de oliva**

Pica **1 diente de ajo pequeño** y saltéalo en una sartén con **1 chda de aceite de oliva**. Agrega **½ pimiento rojo cortado en tiras** y saltéalo junto con el ajo y una

pizca de sal y pimienta.

Rellena las crêps con las verduras salteadas.



CALDO DEPURATIVO

Este caldo ayuda a desintoxicar el organismo, especialmente a través del sistema linfático.

Ingredientes:

- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 puerro
- 1/4 col verde o morada
- 1 o 2 ramas de apio
- 1 patata pelada mediana
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 trozo de jengibre
- 1/8 de cucharada sopera de pimienta blanca o negra (si tienes metabolismo tipo Pitta vas a prescindir de la pimienta)

Vierte las verduras troceadas en una olla con 1 litro de agua. Cocina hasta reducir el líquido a la mitad.

Bébelo siempre templado. Si lo deseas puedes añadir unas gotas de limón al tomarlo.



SUPLEMENTOS

NEEM - se debe tomar 1 cápsulas 20 min antes del desayuno. Si sufres de estreñimiento crónico o heces muy secas NO LO TOMES

- Purificante de la sangre, depurativo, antiparasitario.
 - Reduce el exceso de calor (Pitta), ideal en afecciones inflamatorias.
 - Estimula el metabolismo, es antiparasitario y antitoxinas.
 - **Desintoxicación y limpieza hepática:**
Apoya el hígado en la eliminación de toxinas
-

GUDUCHI - también conocida como **Amrita** en sánscrito, es una de las plantas más sagradas y veneradas en el Ayurveda. Su nombre significa “**néctar de la inmortalidad**”, lo que refleja la importancia que se le da por sus múltiples beneficios terapéuticos.

- Limpia toxinas, seca el exceso de Kapha y Pitta.
- Estimula agni (fuego digestivo), sin generar calor excesivo.
- Nutre los tejidos tras la digestión, fortalece sistema inmune
- **Doshas que equilibra:** Tridoshica (Vata, Pitta y Kapha), con especial afinidad por **Pitta y Kapha**.
- adaptógeno y regulador del estrés

Se tomara 2 capsulas después del desayuno

***SI NO CONSIGUES NEEM Y GUDUCHI PUEDES TOMAR INFUSION DE DIENTE DE LEON EN AYUNAS

TRIKATU - es una combinación de pimienta negra, pimienta larga y jengibre en polvo. Tomar si tienes metabolismo lento y falta de apetito. Ante o después de la comida.
*Consultar antes.

Estimula el agni (digestión)

- Ideal en digestiones lentas, pesadez, gases y sensación de hinchazón.
- Ayuda a metabolizar correctamente los alimentos y evita la formación de ama (toxinas).

Mejora la absorción de nutrientes y hierbas

- Se considera un "**yogavahi**", es decir, un potenciador de la eficacia de otras sustancias.
- Por eso se usa comúnmente como coadyuvante en fórmulas herbales.

Descongestionante y expectorante

- Útil en resfriados, mucosidad, tos productiva y congestión de Kapha.
- Limpia las vías respiratorias y fortalece el sistema respiratorio.

Estimula el metabolismo y puede ayudar a la pérdida de peso

- Activa el metabolismo lento, moviliza la grasa acumulada (meda dhatu) y ayuda a eliminar líquidos.

Apoyo en desequilibrios Kapha

- Beneficioso en casos de obesidad, letargo, retención de líquidos, hipotiroidismo o sensación de pesadez.

Antiparasitario y carminativo

- Ayuda a limpiar el tracto digestivo y eliminar lombrices intestinales.

*****No tomar con predominancia en dosha Pitta o cuando hay calor interno e inflamación**

TRIPHALA - s una de las fórmulas más conocidas y utilizadas en Ayurveda. Su nombre significa “**tres frutas**” y se compone de tres frutos secos en proporciones iguales, que trabajan sinérgicamente para **desintoxicar, rejuvenecer y equilibrar los tres doshas** (Vata, Pitta y Kapha).

1. Mejora la digestión y la eliminación

- Suavemente laxante, regula el tránsito intestinal sin causar irritación.
- Ideal en casos de estreñimiento crónico leve, hinchazón, digestiones lentas.

2. Desintoxica el colon y tejidos profundos

- Ayuda a eliminar ama (toxinas acumuladas).
- Limpia suavemente el tracto digestivo sin debilitar el cuerpo.

3. Potente antioxidante y rejuvenecedor (rasayana)

- Protege contra el envejecimiento celular.
- Mejora la inmunidad, la vitalidad y la longevidad.

4. Equilibra los tres doshas (Tridoshico)

- Se adapta según la necesidad del cuerpo: puede calmar, estimular o nutrir según el estado del organismo.

5. Apoya la salud ocular

- Se usa tradicionalmente para mejorar la visión y tratar afecciones oculares.

6. Mejora la piel y purifica la sangre

- Ideal para personas con acné, impurezas o desequilibrios hepáticos.

7. Apoya el metabolismo y el control de peso

- Favorece el metabolismo de grasas y la eliminación de toxinas que dificultan la pérdida de peso.

Tomarás 2 capsulas antes de dormir

*****NO TOMAR SI TIENES DIARREA**

Precauciones: Aunque sean suplementos naturales, sus efectos pueden ser inmediatos y bastante notorios. El cuerpo también se tiene que acostumbrar a todo lo

nuevo que recibe por muy natural que sea. Consultad antes si hay alguna condición específica para adaptarlo a cada uno. Si hay embarazo o lactancia es necesario una supervisión, no lo tomes a la ligera.

RESUMEN

NEEM - 1 cápsula 20 min antes del desayuno

GUDUCHI - 2 cápsula después del desayuno

TRIKATU - consultar antes - tomar antes o después de la comida (con metabolismo lento y falta de apetito también puedes tomar infusión de jengibre con limón y sal de himalaya 15 min antes de la comida)

TRIPHALA - 2 cápsulas antes de dormir

LISTA DE COMPRAS

ESPECIAS

- ☐ Sal marina o del Himalaya
- ☐ Pimienta negra o blanca molida
- ☐ Comino molido o en semillas
- ☐ Cilantro molido o en semillas
- ☐ Hinojo molido o en semillas
- ☐ Mostaza en grano
- ☐ Cúrcuma en polvo
- ☐ Canela en polvo y en rama (opcional)
- ☐ Cardamomo en polvo
- ☐ Jengibre en polvo y fresco
- ☐ Clavo de olor entero o molido
- ☐ Asafétida o Hing

CEREALES

- ☐ Arroz basmati
- ☐ Arroz integral
- ☐ Quinoa
- ☐ Mijo
- ☐ Avena
- ☐ Cebada en grano
- ☐ Trigo sarraceno entero

FRUTAS

- ☐ Manzanas verdes o rojas
- ☐ Peras
- ☐ Arándanos
- ☐ Fresas
- ☐ Granadas
- ☐ Limones
- ☐ Aguacate

LEGUMBRES

- ☐ Judías mungo o mung dhal
- ☐ Garbanzos
- ☐ Lentejas rojas
- ☐ Tofu

VERDURAS

- ☐ Cebollas
- ☐ Ajos
- ☐ Puerros
- ☐ Zanahorias
- ☐ Calabacines
- ☐ Calabaza
- ☐ Boniatos
- ☐ Patatas
- ☐ Remolachas
- ☐ Apio
- ☐ Espárragos
- ☐ Alcachofas
- ☐ Brotes verdes, rúcula, canónigos
- ☐ Berenjenas
- ☐ Pimientos
- ☐ Judías verdes
- ☐ Brócoli
- ☐ Coliflor
- ☐ Acelgas y espinacas
- ☐ Guisantes
- ☐ Cilantro fresco
- ☐ Perejil fresco
- ☐ Menta fresca
- ☐ Col Kale
- ☐ Col verde o morada

GRASAS

- ☐ Ghee
- ☐ Aceite de coco
- ☐ Aceite de oliva

SEMILLAS

- ☐ Chía
- ☐ Lino
- ☐ Sésamo
- ☐ Girasol
- ☐ Calabaza

OTROS

- ☐ Huevos
- ☐ Coco rallado

🌸 Escoge los ingredientes que se recomiendan para tu tipo de metabolismo.

🌸 Elige las opciones de alimentos ecológicos y de proximidad.

🌸 Adapta los ingredientes a los que encuentres en tu zona geográfica.

🌸 Algunos ingredientes no los encontrarás en el supermercado. Prueba de encontrarlos en tiendas de dietética, o también en tiendas online.

🌸 Procura tener todos los ingredientes antes de comenzar la semana détox. Si no encontraras alguno, coméntanoslo y te daremos opciones de sustitutos.

🌸 Podría ser un buen momento para eliminar de tu despensa aquellos productos que no te favorecen (con azúcares, refinados, grasas hidrogenadas, aditivos químicos,...)