



PLAN NUTRICIONAL

PRE Y POS AYUNO

Comó entrar y salir de un ayuno con éxito

Diseñado por Cristina Bellido,
nutricionista de Mi Ayuno

*Mi*ayuno

ÍNDICE



PREAYUNO

7 días antes de empezar	2
Plan nutricional para los días previos	3
Recomendaciones para los días previos al ayuno	7
Recetas preayuno	9
Otras opciones	23

POSAYUNO

Prolongando los beneficios del ayuno	24
Iniciar el posayuno	25
Hacia una salud holística	28
Recetas posayuno	29
Otras opciones	35



PREAYUNO



7 días antes de empezar

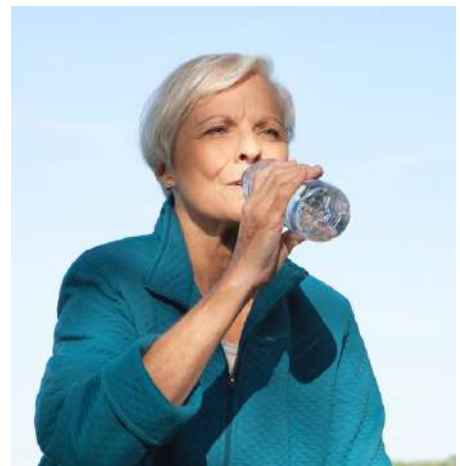
¿Quieres lograr los máximos beneficios de tu ayuno? Pues no te saltes estas recomendaciones. Si las sigues estás preparando tu sistema digestivo para entrar en la fase de ayuno de forma paulatina, es la forma correcta. Y además mientras ayunas tendrás menos molestias y sensación de hambre, incluso 0 molestias y 0 hambre.

Reduce el consumo de:

- Estimulantes: café, tabaco, alcohol, azúcares
- Carnes, embutidos y demás procesados industriales
- Harina blanca y dulces

Incrementa el consumo de:

- Frutas, vegetales y verduras frescas
- Agua mineral, al despertarse, antes de las comidas y antes de ir a dormir



Cocina evitando evitando frituras y guisos y da preferencia a la plancha, al vapor, hervido y horno o *airfryer*.



Usa la menor cantidad de aceite posible. Con unas gotitas o un chorrito en spray para engrasar la sartén o para aliñar la ensalada o darle el toque a la verdura hervida será suficiente.



Consume este tipo de pan: sarraceno, quinoa, mijo, arroz, amaranto, melca, teff. Los puedes encontrar en panaderías para celíacos o por internet, por ejemplo en: LeonTheBaker.com

Plan nutricional para los días previos

Seguimos con las recomendaciones. Pero ahora nos metemos más a fondo a nivel de nutrición. Aquí tienes varias listas con los alimentos que te aconsejamos incorporar en tu dieta durante los 7 días previos al ayuno, y los que debes reducir y evitar.

Alimentos a incorporar

- Vegetales y frutas frescas, mejor si son de temporada.
- Agua mineral, después de despertar, antes de comer y antes de acostarse.
- Puedes tomar **té verde** o una **infusión** a partes iguales de cardo mariano, boldo, alcachofa, hinojo y desmodium.



- Prepara **caldo vegetal** para beber entre comidas o como acompañamiento de la comida o la cena. Compartimos una receta. Ingredientes: 1 l de agua, 1 cebolla, 2 ramas apio, 5 ramas perejil. Hervir todo durante 30/40 minutos. Agrega unas gotas de limón para conservar mejor. En el frigorífico dura entre 3 y 4 días. Puedes aprovechar las verduras como acompañamiento en algún salteado.

- Ejemplo de **zumو verde** para tomar como opción para el desayuno:
1 manojo de hojas verdes (kale, canónicos, rúcula, espinacas) 2 ramas de apio, medio pepino, media manzana verde, medio aguacate, 1 trozo pequeño de jengibre batido todo con 300 ml de agua o agua de coco.



- **Vinagretas** para aliñar verduras o ensaladas: 2-3 c. s. de aceite de oliva + 1 c. s. de vinagre de umeboshi + 1 c. p de cúrcuma + pimienta negra (siempre deben ir juntos para una correcta absorción) + albahaca seca. ½ taza de almendras sin piel + 1 c. s. de aceite de cáñamo bio + 2 c. s de vinagre de manzana + tamarindo + jengibre y tomillo en polvo (c. s. cuchara sopera / c. p. cuchara de postre).

- Potencia el consumo de **algas, semillas, frutos secos, germinados, mostaza y OOVE**, además de especias para ayudar a eliminar toxinas.



Alimentos a evitar

- Cafeína
- Alcohol
- Azúcar y edulcorantes artificiales, excepto la Stevia
- Zumos comerciales
- Conservantes y colorantes artificiales, sal
- Alimentos procesados
- Grasas trans
- Aceites
- Soja, levadura, maíz, frutos secos, mariscos
- Gluten (cebada, trigos, centeno)
- Leche de vaca y de cabra, queso, helado, mantequilla, yogur
- Frutos cítricos (excepto limón que lo utilizaremos para aliñar)
- Evitar carnes, pescados
- Evitar ahumados, asados, fritos, sobrecocinados



Picoteo entre horas...

Intenta respetar los descansos digestivos y no picotees entre comidas. Haz solo tres al día y entre ellas te recomendamos tomar infusiones depurativas.



Si ves que te puede las ganas por comer algo estas son las mejores opciones: palitos de apio y zanahoria con hummus, pepinillos, aceitunas, batido verde, yogur de coco con frutos del bosque.



Tu plan nutricional preayuno

Mira que fácil te lo ponemos, te damos el plan para que no te rompas la cabeza con qué comer durante los 7 días previos al inicio del ayuno. Puedes comprar todos los ingredientes y así no tendrás excusa. Cambia lo que no te guste por algo similar. Comenzamos por los **4 primeros días**. ¡Empieza la cuenta atrás!

COMIDAS	DÍA -7	DÍA -6	DÍA -5	DÍA -4
DESAYUNO	En ayunas: agua mineral templada con ½ limón exprimido Infusión Pan de sarraceno con una tortilla de 1-2 huevos	En ayunas: agua mineral templada con ½ limón exprimido Infusión Pan sarraceno con 3 lonchas de pavo (mínimo 90% carne)	En ayunas: agua mineral templada con ½ limón exprimido Infusión Yogurt de coco 100 % con arándanos, un puñado de semillas (lino o chía), 2 nueces de Brasil, 1 plátano	En ayunas: agua mineral templada con ½ limón exprimido Batido verde, 2 rodajas de piña al horno, 4 nueces
COMIDA	Alcachofas y berberechos con vinagreta de cítricos (receta)* Salmón Eco a la plancha con cilantro	Ensalada de quinoa con verduras salteadas o al horno (calabacín, zanahoria, cebollas) aguacate y olivas con aceite de oliva virgen, unas gotas de limón y perejil	Espárragos al vapor con salsa de mayonesa de cúrcuma y lino (receta)* Lenguado a la plancha	Lomo de bacalao con lentejas y alga cochayuyo (receta)*
CENA	Caldo depurativo (receta)* Salteado de puerro y calabacín con rodajas de pulpo aderezado con aceite de oliva virgen extra, cúrcuma y pimienta negra	Crema de remolacha y manzana Rape a la plancha (macerado con aceite de oliva virgen extra, jengibre, y cilantro)	Crema de zanahoria, cúrcuma y jengibre Revuelto de huevos con champiñones	Caldo depurativo (receta)* Sepia a la plancha

A media tarde: si notas sensación de hambre, hidrátate y come una pieza de fruta hervida.
Por la noche: si no tienes hipertensión, tómate una cucharada de postre de bicarbonato diluida en agua antes de dormir.

*Ver recetas completas en el apartado "Recetas".

3 días antes de empezar

Los tres días previos al inicio del ayuno son cruciales. Por eso vas a ir reduciendo la ingesta de alimentos de forma progresiva, de más a menos. Esta dieta te facilitará el camino de entrada en la fase de ayuno. ¡Un último esfuerzo, tú puedes!

*Ver recetas completas en el apartado "Recetas".



Consulta con nosotros cualquier duda que tengas o si te incomodan estos síntomas:

- Irritabilidad o inquietud (sin motivo aparente)
- Insomnio o dificultad para dormir
- Mal sabor de boca por la mañana
- Dolor de cabeza
- Estreñimiento

Pero no te agobies si tienes alguno de ellos, es normal durante un proceso de detox o semi ayuno,, sobre todo si tu organismo está muy intoxicado. ¡Te ayudamos a superarlo!

Recomendaciones para los días previos al ayuno



Lo que deberías saber

¡Estamos rodeados de tóxicos! Contaminantes medioambientales, pesticidas, hormonas en los alimentos, conservantes, espesantes, saborizantes, colorantes... Tóxicos también presentes en productos del hogar, limpieza o para la higiene personal.

Cada día estamos expuestos a todos ellos, y muchos no podemos controlarlos.

Más de 400 compuestos tóxicos en el cuerpo de un ciudadano americano medio, según cálculos de la EPA (Agencia de protección del medio ambiente de EEUU). Hoy en día se usan 82.000 químicos en Norteamérica y sólo se han evaluado una cuarta parte para determinar su toxicidad. Además cada año se produce un vertido al aire de 80.000 toneladas métricas de carcinógenos.

Otro dato espeluznante: el 80 % de los alimentos tienen ingredientes genéticamente modificados.

Pero no está todo perdido, ya que si bien no podemos tener control sobre todo ello, sí podemos hacer algo, algo imprescindible en este entorno cada vez más contaminado: desintoxicar nuestro cuerpo de vez en cuando. Y como ya sabes: el ayuno es una gran herramienta para ello. Ya que nuestro organismo tiene mecanismos para desintoxicarse de manera natural. Y así limpiarnos a nivel hepático, renal, intestinal, pulmonar, piel... antes de que se produzca el colapso por una gran exposición.

Primer paso, sustancias a evitar

Ahora que eres consciente de toda la toxicidad que te rodea, intenta librarte lo máximo posible de las siguientes sustancias tóxicas. Esto potenciará la detoxificación de ayuno. Te recomendamos:

- Haz una limpieza de **productos químicos** que usas en casa. Algunos no podremos sustituirlos, pero otros sí, por ejemplo, sustituye los productos de limpieza del hogar por sustitutos saludables como el bicarbonato, el zumo de limón y el vinagre. Puedes consultar un catálogo sobre productos seguros de limpieza en la aplicación móvil Scan4chem.
- Deja de usar **productos de higiene corporal o cosméticos** que contengan Ftalenos, DEA (dietanolamina), propilenglicol, laurilsulfato de sodio o petróleo, recordar que se encuentran en muchos aceites y barras de labios.



- **Deja de fumar.** Si eres fumador no encontrarás una ocasión mejor para dejarlo. Lo sabemos por experiencia. Son días de engancharte a la salud.
- No consumas **otras sustancias o drogas.**
- Bebe **agua embotellada**, pero que no contenga plásticos con bisfenol A ni Ftalatos.
- Evita sobreexposición a radiación solar. ¡No te quemes!

- Adopta la costumbre japonesa y nórdica de **dejar los zapatos** en la puerta de la casa. Tu hogar limpio.

- **Ventila la casa**, dos veces al día como mínimo. Es importante. Según un estudio las exposiciones a contaminantes del aire dentro de las casas eran mucho más altas que fuera de ella.

- Selecciona los **productos de decoración y materiales para tu casa.** Por ejemplo, elige pintura sin tóxicos.

- **Controla el polvo**, ya que puede contener residuos de pesticidas y otros químicos, cuidado con las alfombras.

- **Regula la humedad**, esta favorece el moho, también los **aires acondicionados y humidificadores.** Limpia las fuentes de moho, algunos contienen toxinas dañinas.



- Si guardas tu ropa con **bolas de naftaleno** se pueden producir gases tóxicos, lávala antes de usar. Y si has lavado prendas en seco cuelga esa ropa en un lugar que puedas ventilar, ya que normalmente usan Percloroetileno, un solvente tóxico.



- **Lava las frutas y verduras**, pueden absorber los químicos del suelo y medio ambiente. Mejor con agua templada o caliente, también puedes utilizar un cepillo de coco para ello.

- Para **aromatizar tu casa:** ventila bien y utiliza mejor aceites esenciales y velas seguras, sin tóxicos, que puedes encontrar en tiendas naturistas o eco.

Recetas preayuno

CALDO DEPURATIVO CON KOMBU Y SHIITAKE

 INGREDIENTES

- 2 cebollas o puerros
- 2 ramas de apio
- 2 zanahorias
- 2 hojas de col
- 4 nabos
- 4 shiitakes secos
- 3 cm de jengibre fresco, en rodajas bien finas
- 10 cm de kombu
- 3-4 l de agua
- Salsa de tamari

 ELABORACIÓN

1. Remojar la kombu y los shiitakes con agua que los cubra, durante unos 30 minutos.
2. Lavar y trocear las verduras y ponerlas en la olla con agua natural, los shiitakes, la kombu, el agua de remojo y un chorrito de aceite.
3. Poner la olla en el fuego, taparla y hacer que arranque a hervir.
4. Colar el caldo y ponerlo en el punto de sal con la salsa de tamari.

SALSA MAYONESA DE CÚRCUMA Y LINO



INGREDIENTES

- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo y una pizca de pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita (5 ml) de pasta de umeboshi
- 1 cucharada (15 ml) de zumo de limón o de zumo de jengibre
- 2 cucharadas (30 ml) de lino dorado molido bien fino
- 3 cucharadas (45 ml) de aceite de lino o de oliva virgen extra de 1ª prensada
- ½-1 vaso (125-250 ml) de agua mineral



ELABORACIÓN

Triturar todos los ingredientes para la salsa hasta obtener una crema fina.

LOMO DE BACALAO Y LENTEJAS CON ALGA DE COCHAYUYO

INGREDIENTES

- 500 g de lomo de bacalao desalado
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de alga cochayuyo seca
- 4 tomates secos laminados
- 1 rama de apio en daditos
- 2 puñados de hoja de berros
- 1 cucharada de cebollino picado
- Vinagre de umeboshi
- Hierbas aromáticas: perejil, menta o albahaca
- 1 vaso (250 ml) de lenteja pardina cocida, casera o de conserva natural
- 1-2 cebolletas a medias lunas y 1 ajo picado



ELABORACIÓN

1. Poner el alga en remojo unos 30 minutos o hasta que quede blanda y escurrir.
2. Saltear las cebollas con el ajo, el alga escurrida y el apio en una sartén con un chorrito de aceite.
3. Salpimentar y saltear durante 3-4 minutos.
4. Incorporar la lenteja cocida escurrida y dar un par de vueltas.
5. Fuera del fuego, rectificar de sal con vinagre de umeboshi, echar las hierbas picadas y aliñar con un chorrito de aceite.
6. En un bol, mezclar los tomates con aceite, un poco de vinagre de ume y cebollino.
7. Untar el bacalao con aceite y cocer en una sartén a fuego medio, la piel boca abajo, hasta que vaya cambiando la textura y quede más blanco.
8. Hacer una cama con hoja de berros para extender las lentejas y colocar los lomos de bacalao encima, aderezados con el aceite de tomates.

SOPA DE MISO



INGREDIENTES

- 1/4 cebolla de Figueres
- 1 litro de agua mineral
- Sal
- 90 g miso (en forma de pasta)
- 1 cucharada sopera de fumet



ELABORACIÓN

1. Calentar agua mineral, donde habrá vertido la cebolla cortada en juliana.
2. Cuando hierva y la cebolla esté blanda, añadir una cucharada sopera de fumet.
3. Al cabo de dos minutos, añadir el miso (dos cucharadas soperas) hasta que se disuelva completamente. Apagar el fuego, ya que el miso no debe hervir. Si lo hiciera, perdería sus propiedades.
4. Una vez en el cuenco, se puede añadir ajo tierno, tofu o trocitos de alga wakame en la sopa, según tu gusto.

ALCACHOFAS Y BERBERECHOS CON VINAGRETA DE CÍTRICOS



INGREDIENTES

- 8 alcachofas
- 400gr de berberechos
- 3 naranjas
- 2 limones
- 1 lima
- 3 ramitas de albahaca
- 1 cucharada de vinagre balsámico blanco
- 2 cucharadas de aceite de oliva



ELABORACIÓN

1. Remojar los berberechos en agua durante 1 hora: ir cambiando el agua regularmente.
2. Preparar las alcachofas, romper el tallo de un golpe seco con la mano, cortar la parte de arriba de las hojas, retirar las hojas más duras del contorno y después cortar con un cuchillo hasta llegar al corazón.
3. Cortar las alcachofas por la mitad y retirar la pelusilla.
4. Cozerlas al vapor durante 15 minutos con el agua mezclada con el zumo de medio limón.
5. Mientras tanto, en la olla tapada, cocer los berberechos con un pequeño fondo de agua y la ralladura de la piel de los limones y de dos naranjas hasta que los berberechos se abran. Pelar hasta la pulpa de esas dos naranjas y extraer los gajos.
6. Exprimir los limones, la lima y la última naranja, y mezclar el zumo con el vinagre y el aceite de oliva.
7. Servir las alcachofas con los berberechos y la vinagreta de los cítricos, y decóralo con hojas de albahaca.

ENSALADA DE PAPAYA Y MANGO CON CALAMARES

INGREDIENTES

- 600 g de papaya
- 600 g de mango
- 600 g de calamares de tamaño medio
- 1 cebolla roja
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 dl de aceite de sésamo
- 20 g de semillas de sésamo
- 1 limón (el zumo)
- Perejil
- Menta fresca
- Sal



ELABORACIÓN

1. Pelar la papaya, que sea madura, sacar las semillas y cortar en dados.
2. Pelar el mango, sacar el hueso y cortar en dados.
3. Limpiar los calamares y córtelos en rodajas.
4. Poner una sartén al fuego con un chorro de aceite de oliva y saltear ligeramente los calamares con un fuego fuerte.
5. Ponerlos en un cuenco y aliñar los calamares con el zumo de limón, un polvo de sal, el sésamo, el aceite de sésamo y el perejil picado.
6. Mezclar el mango y la papaya y emplatar con la cebolla roja encima cortada bien finamente y la menta fresca cortada finamente.

BATIDO VERDE

INGREDIENTES

- 1 taza de espinacas frescas
- 1 taza de piña fresca
- 1/2 pepino, pelado y cortado en trozos
- 1 tallo de apio, cortado en trozos
- 1 rodaja de jengibre fresco
- 1/2 taza de agua o leche de almendras



ELABORACIÓN

1. Colocar todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta obtener una consistencia suave y homogénea.
3. Servir en un vaso y a disfrutar de tu batido verde refrescante.

TAZÓN DE YOGUR DE COCO CON FRUTAS

INGREDIENTES

- 1 taza de yogur de coco
- 1/4 taza de granola casera (puedes usar avena, nueces y miel)
- 1 plátano en rodajas
- 1/4 taza de bayas mixtas (arándanos, fresas, moras)
- 1 cucharada de semillas de chía



ELABORACIÓN

1. En un tazón, colocar el yogur de coco.
2. Añadir las rodajas de plátano y las bayas.
3. Espolvorear la granola y las semillas de chía por encima.
4. Disfrutar de este tazón nutritivo y delicioso.

ENSALADA DE QUINOA

INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa cocida
- 1 tomate, cortado en cubitos
- 1/2 pepino, cortado en cubitos
- 1/2 pimiento, cortado en cubitos
- 1/4 de cebolla roja, picada finamente
- Zumo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



ELABORACIÓN

1. En un tazón grande, mezclar la quinoa cocida, el tomate, el pepino, el pimiento y la cebolla roja.
2. En un tazón pequeño, mezclar el zumo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta para hacer el aderezo.
3. Verter el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien.
4. Servir la ensalada y disfrutar de este plato ligero y nutritivo.

SOPA DE VERDURAS



INGREDIENTES

- 2 calabacines, cortados en rodajas
- 2 tazas de espinacas frescas
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en rodajas
- 1 cebolla, picada
- 4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- Sal y pimienta al gusto



ELABORACIÓN

1. En una olla grande, calentar un poco de aceite de oliva a fuego medio.
2. Agregar la cebolla y saltea hasta que esté transparente.
3. Añadir el calabacín, las espinacas y las zanahorias. Cocinar por unos minutos. Verter el caldo de verduras y llevar la sopa a ebullición.
4. Reducir el fuego y dejar cocinar a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas.
5. Agregar la cúrcuma, la sal y la pimienta al gusto.
6. Servir caliente y disfrutar de esta reconfortante sopa de verduras.

ENSALADA DE LENTEJAS

INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas cocidas
- 2 tazas de espinacas frescas
- 1 tomate, cortado en cubitos
- 1/4 de cebolla roja, picada finamente
- Zumo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



ELABORACIÓN

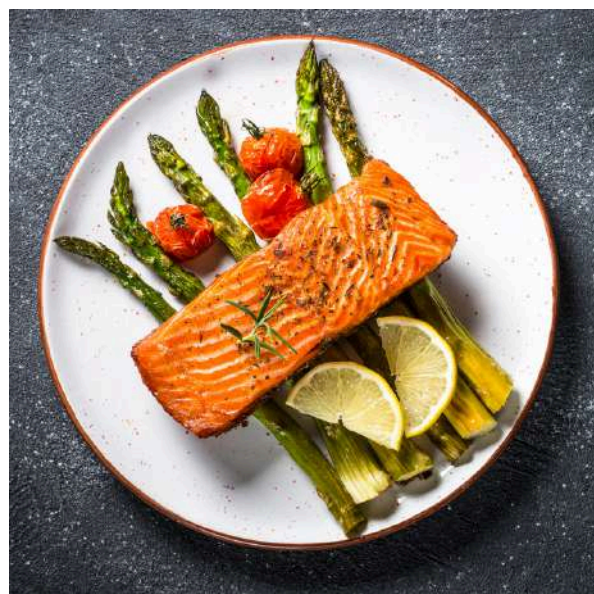
1. En un tazón grande, mezclar las lentejas cocidas, las espinacas, el tomate y la cebolla roja.
2. En un tazón pequeño, mezclar el zumo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta para hacer el aderezo.
3. Vertir el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien.
4. Servir la ensalada y disfrutar de esta opción rica en proteínas y fibras.

PESCADO AL HORNO CON ESPÁRRAGOS



INGREDIENTES

- 2 filetes de pescado (salmón, lubina, trucha)
- 1 manojo de espárragos, tallos recortados
- Zumo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Rodajas de limón para decorar



ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°C (400°F).
2. En una bandeja para hornear, colocar los filetes de pescado y los espárragos.
3. Exprimir el zumo de limón sobre el pescado y los espárragos, y rocía con aceite de oliva.
4. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
5. Hornear durante 15-20 minutos, o hasta que el pescado esté cocido y los espárragos estén tiernos.
6. Servir caliente, decorado con rodajas de limón.

PURÉ DE CALABAZA

INGREDIENTES

- 2 tazas de calabaza, cortada en trozos
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1/4 taza de leche de coco (opcional)
- Sal y pimienta al gusto



ELABORACIÓN

1. En una olla grande, calentar un poco de aceite de oliva a fuego medio.
2. Agregar la cebolla y el ajo, y saltea hasta que estén dorados.
3. Añadir la calabaza y cocinar por unos minutos.
4. Verter el caldo de verduras y lleva la mezcla a ebullición.
5. Reducir el fuego y deja cocinar a fuego lento hasta que la calabaza esté tierna.
6. Usar una licuadora de mano o una licuadora regular para triturar la sopa hasta que quede suave.
7. Agregar la leche de coco (si la estás usando) y sazonar con sal y pimienta al gusto.
8. Servir caliente y disfrutar de este puré cremoso y reconfortante.

TOFU AL CURRY

INGREDIENTES

- 200g de tofu firme, cortado en cubos
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 pimienta roja, cortado en tiras
- 1 zanahoria, cortada en rodajas finas
- 1 lata de leche de coco
- 2 cucharadas de pasta de curry rojo
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco para decorar



ELABORACIÓN

1. En una sartén grande, calentar el aceite de coco a fuego medio.
2. Agregar la cebolla y el ajo, y saltear hasta que estén dorados.
3. Añadir el tofu y cocinar hasta que esté dorado por todos lados.
4. Agregar el pimienta y la zanahoria, y cocinar por unos minutos más.
5. Verter la leche de coco y la pasta de curry rojo. Revolver bien para combinar.
6. Cocinar a fuego lento durante unos 10-15 minutos, o hasta que los vegetales estén tiernos.
7. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
8. Servir caliente, decorado con cilantro fresco.

Otras opciones



DESAYUNO



Batido verde hecho con espinacas, piña, pepino, apio y jengibre.



Tazón de yogur de coco con bayas y semillas de chía.



Ensalada de frutas variadas (fresas, kiwi, mango) con un toque de menta.



ALMUERZO



Ensalada de quinoa con vegetales frescos (tomate, pepino, pimiento, cebolla), aderezada con limón y aceite de oliva.



Sopa de verduras (calabacín, espinacas, zanahorias, cebolla) con un toque de cúrcuma y pimienta negra.



Wrap de espinacas con hummus, aguacate y verduras frescas.



CENA



Pescado al vapor con espárragos y patata asada.



Sopa de calabaza con leche de almendras y cilantro fresco.



Tofu a la plancha con brócoli al vapor y una porción de arroz integral.



POSAYUNO



¡Enhorabuena! Superaste el ayuno y ahora toca seguir cuidando tu cuerpo. Seguro que quieres alargar los efectos beneficiosos del ayuno más tiempo. Además, hasta que tu cuerpo se adapte a los sólidos hay que ir poco a poco. Los primeros días del posayuno son otro desafío, ten paciencia y sigue nuestras pautas, de esta forma evitarás incomodidades innecesarias. Take your time!

Prolongar los beneficios del ayuno

Si deseas continuar bajando de peso y/o extender los beneficios del ayuno, aquí van algunos consejos:

- **Alimentación gradual:** empieza con alimentos ligeros y de fácil digestión. Las frutas, los caldos y las verduras al vapor son excelentes opciones para los primeros días.
- **Hidratación constante:** mantén tu cuerpo bien hidratado. El agua y las infusiones de hierbas ayudarán a que tu organismo funcione de manera óptima.
- **Escucha a tu cuerpo:** presta atención a las señales de tu cuerpo. Come solo cuando tengas hambre y detente cuando te sientas satisfecho.
- **Actividad física moderada:** introduce actividades físicas suaves como caminar, yoga o estiramientos. Esto ayudará a mantener tu metabolismo activo sin sobrecargar tu cuerpo.



Aunque el inicio del posayuno puede ser desafiante, con paciencia y autocuidado, encontrarás el ritmo que funciona para ti.

Iniciar el Posayuno

El volver a comer tras un ayuno es un momento clave. Además de estar reajustando tu organismo al alimento sólido, es la forma de mantener tu cuerpo desintoxicado por más tiempo.

Lo que nos gustaría es que el ayuno sea el principio de algo para ti, y que el posayuno sea un gran entrenamiento para mantener en el tiempo esos hábitos nutricionales. Tú salud te lo agradecerá. Así que vamos allá, en las siguientes páginas encontrarás las recomendaciones a seguir y menús para los próximos 7 días. Vamos con los 4 primeros, los que tienes que seguir a rajatabla, sí o sí.

Hidratación

- Bebe mucha agua para mantenerte hidratado.
- Incluye infusiones de hierbas y caldos claros.

Porciones pequeñas

- Come pequeñas cantidades de comida varias veces al día.
- Escucha a tu cuerpo y detente cuando te sientas satisfecho.

Masticación adecuada

Mastica bien los alimentos para facilitar la digestión. Es el primer paso para regular la salud intestinal, indirectamente ayuda a regular el peso ya que masticar de forma correcta tiene un efecto saciante y relajante. También ayuda a reequilibrar la flora intestinal y mejora la absorción de nutrientes en todo el proceso digestivo. Y promueve el ensalivar a conciencia los alimentos, fundamental para la digestión.

Evitar comidas pesadas

- Evita alimentos grasos y pesados, así como el alcohol y la cafeína.
- Prioriza las cocciones ligeras, con poco fuego, sal y aceite.



RECUERDA: Reintroduce los alimentos de **forma gradual** y presta atención a cualquier **reacción del cuerpo**. Ten en cuenta que este menú es solo una sugerencia y puede ajustarse según los gustos personales y las necesidades dietéticas individuales.
Puedes consultar con tu médico o nutricionista.



Tu plan nutricional posayuno

Comienza tu posayuno con alimentos fáciles de digerir como frutas, verduras cocidas y caldos. Evita alimentos procesados, azúcares y grasas saturadas. Aquí te dejamos un plan para los 4 primeros días, los más importantes.

COMIDAS	DÍA +1	DÍA +2	DÍA +3	DÍA +4
DESAYUNO	Desayuno: en ayunas agua templada con ½ limón, ½ aguacate, manzana al horno	En ayunas agua templada con ½ limón. Tortilla de claras de huevo con espinacas y champiñones	En ayunas agua templada con ½ limón. Avena cocida con plátano en rodajas y miel	En ayunas agua templada con ½ limón. Tostadas integrales con aguacate y tomate
COMIDA	Sopa de verduras con calabaza, zanahoria y patata	Ensalada de quinoa con aguacate, tomate y pepino	Pechuga de pavo a la parrilla con ensalada de hojas verdes	Ensalada de garbanzos con espinacas, tomate y aceitunas
CENA	Pescado al horno con brócoli al vapor y arroz integral	Merluza a la plancha con espárragos y patata asada	Salmón al horno con espárragos y quinoa	Tofu salteado con vegetales mixtos y arroz integral

A media tarde: si notas sensación de hambre, hidrátate y come una pieza de fruta hervida.
Por la noche: si no tienes hipertensión, tómate una cucharada de postre de bicarbonato diluida en agua antes de dormir.

Y puedes seguir...

Últimos 3 días posayuno

Te aconsejamos un último esfuerzo durante 3 días más. Si quieres acabar el posayuno de la mejor manera: vete reintroduciendo gradualmente alimentos para facilitar la transición a tu dieta habitual.

COMIDAS	DÍA +5	DÍA +6	DÍA +7
DESAYUNO	Agua tibia con ½ limón. Batido verde con espinacas, piña y jengibre	Agua tibia con ½ limón. Tostadas de pan integral con mantequilla de cacahuete y plátano	Agua tibia con ½ limón. Tortitas de avena con miel y frutos rojos
COMIDA	Sopa de lentejas con verduras	Ensalada de pollo con queso feta, tomate y pepino	Wrap integral con pavo, aguacate, lechuga y tomate
CENA	Lubina a la parrilla con espárragos y puré de boniato	Tortilla francesa con cebolla y atún desmigado	Salmón al horno con brócoli al vapor y quinoa

Del cuarto hasta el décimo día después del ayuno

Una vez pasados 3 días desde que finalizaste el ayuno, te recomendamos seguir buenos hábitos y una **dieta disociada**. O si quieres seguir otro tipo de dieta específica que sea siempre bajo la supervisión de un profesional.

Después de la fase de posayuno tu organismo está más desintoxicado y tu aparato digestivo más receptivo para iniciar cualquier tipo de plan nutricional con más garantías de éxito.

Nuestras recomendaciones...

- ✓ Frutas, vegetales y verduras frescas cada día.
- ✓ Agua mineral, al despertarse, antes de las comidas y antes de ir a dormir con bicarbonato.
- ✓ Estimulantes: no más de 2 cafés al día. Alcohol y azúcares de manera ocasional.
- ✓ Actividad física de tipo aeróbica y en ayunas 2 veces a la semana si quieres seguir perdiendo peso.
- ✓ Harina integral en lugar de blanca.
- ✓ Dormir un mínimo de 8 horas y meditar 15 minutos al día.

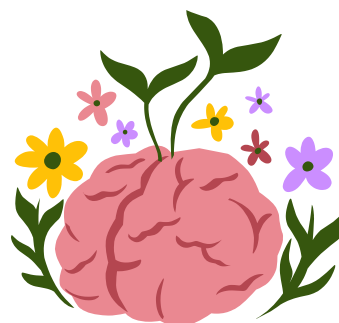


Hacia una salud holística



La obesidad y el sobrepeso no son solo cuestiones estéticas. Están muriendo muchas personas por enfermedades graves que generan inflamación de bajo grado y están comúnmente asociadas con otras patologías como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Más de la mitad de la población adulta se enfrenta a estos problemas. En Mi Ayuno deseamos frenar esta preocupante tendencia.

Para ello es básico entender que la salud es un concepto holístico. El bienestar físico está ligado a nuestra mente, emociones, relaciones familiares y entorno. No se puede tratar un aspecto de tu salud de manera aislada, hay que ver cómo afecta a los demás. Por eso te invitamos a que mires tu salud de forma integral, valora cada elemento y cuídalo por igual. Que este camino que has comenzado no acabe aquí. Sigue cuidando tu cuerpo, mente y espíritu.



Epigenética, medicina 4P y ayuno.

Tendencias en salud: personalización y responsabilidad

¿Qué % de tu salud crees que está en tus manos? ¿Y en tu genes?

Queremos volarte la cabeza mostrándote cómo ha ido evolucionando la medicina tradicional hacia una medicina personalizada donde la epigenética y la medicina 4P son patas imprescindibles.

Para conocer más y entender cómo puedes participar activamente en este nuevo enfoque de salud, te invitamos a leer nuestro artículo completo, ¡escanea el QR para empoderarte de tu salud!



¡Feliz salud, feliz vida!

Recetas posayuno

SOPA DE VERDURAS

 INGREDIENTES

- 2 zanahorias, en rodajas
- 2 tallos de apio, en trozos
- 1 calabacín, en rodajas
- 1 patata, en cubos
- 1 litro de caldo de verduras
- Sal y pimienta al gusto

 ELABORACIÓN

1. En una olla grande, calienta el caldo de verduras.
2. Añade las zanahorias, el apio, el calabacín y la patata.
3. Cocina a fuego medio hasta que las verduras estén tiernas.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto.

PURÉ DE CALABAZA

INGREDIENTES

- 500 g de calabaza, pelada y en cubos
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Sal al gusto

ELABORACIÓN

1. Cocina la calabaza al vapor hasta que esté tierna.
2. Tritura la calabaza con una batidora o un tenedor.
3. Añade la cúrcuma y la sal, y mezcla bien.



ENSALADA DE QUINOA

INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa, cocida
- 1 pimiento rojo, en cubos
- 1 pepino, en cubos
- 1/2 taza de maíz
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

1. Mezcla todos los ingredientes en un bol grande.
2. Adereza con el jugo de limón, el aceite de oliva, sal y pimienta.



SOPA DE LENTEJAS



INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas, remojadas y escurridas
- 1 cebolla, picada
- 2 zanahorias, en rodajas
- 1 tomate, picado
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 litro de caldo de verduras
- 2 tazas de espinacas frescas
- Sal y pimienta al gusto



ELABORACIÓN

1. En una olla grande, sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.
2. Añade las zanahorias y el tomate, y cocina por unos minutos.
3. Agrega las lentejas y el caldo de verduras.
4. Cocina a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas.
5. Añade las espinacas y cocina por 5 minutos más.
6. Sazona con sal y pimienta al gusto.

ENSALADA DE GARBANZOS CON ESPINACAS, TOMATE Y ACEITUNAS

INGREDIENTES

- Garbanzos cocidos (1 lata, escurridos y enjuagados)
- Espinacas frescas (2 tazas)
- Tomate cherry (1 taza, cortados por la mitad)
- Aceitunas negras (1/4 taza, sin hueso y cortadas en rodajas)
- Aceite de oliva virgen extra (2 cucharadas)
- Vinagre balsámico (1 cucharada)
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: queso feta desmenuzado o albahaca fresca picada para decorar



ELABORACIÓN

1. En un tazón grande, mezclar los garbanzos cocidos, las espinacas, los tomates cherry y las aceitunas.
2. En un pequeño tazón, mezclar el aceite de oliva, el vinagre balsámico, la sal y la pimienta para hacer el aderezo.
3. Verter el aderezo sobre la ensalada y revuelve suavemente para combinar.
4. Opcionalmente, decorar con queso feta desmenuzado o albahaca fresca picada.
5. ¡Servir y disfrutar!

SOPA DE VERDURAS CON CALABAZA, ZANAHORIA Y PATATA



INGREDIENTES

- 1 calabaza pequeña, pelada y cortada en trozos
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en rodajas
- 2 patatas medianas, peladas y cortadas en trozos
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 litro de caldo de verduras (o agua)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva virgen extra
- Perejil fresco picado (opcional, para decorar)



ELABORACIÓN

1. En una olla grande, calentar un poco de aceite de oliva a fuego medio.
2. Añadir la cebolla y el ajo picados y cocinar hasta que estén dorados y fragantes.
3. Agregar la calabaza, las zanahorias y las patatas cortadas a la olla.
4. Verter el caldo de verduras (o agua) en la olla hasta cubrir las verduras.
5. Cocinar a fuego medio durante unos 20-25 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.
6. Usar una licuadora de mano o una licuadora de vaso para triturar la sopa hasta que quede suave y cremosa.
7. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
8. Servir caliente, decorado con un poco de perejil fresco picado si lo deseas.

PESCADO AL HORNO CON BRÓCOLI AL VAPOR Y ARROZ INTEGRAL

INGREDIENTES

- Filetes de pescado blanco
- Brócoli fresco
- Arroz integral
- Limón
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva virgen extra



ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°C (390°F).
2. Colocar los filetes de pescado en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio o papel pergamino.
3. Exprimir un poco de jugo de limón sobre los filetes de pescado y rociar con un poco de aceite de oliva.
4. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
5. Hornear durante unos 15-20 minutos, o hasta que el pescado esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor.
6. Mientras tanto, preparar el brócoli al vapor y el arroz integral según las instrucciones del paquete.
7. Servir el pescado al horno con el brócoli al vapor y el arroz integral. Puedes añadir un poco más de limón si lo deseas.

Otras opciones



DESAYUNO



Avena cocida con manzana y un poco de nueces.



Batido de frutos rojos y leche de almendras.



Pan sarraceno o quinoa o de arroz tostado con aguacate y un huevo poché.



ALMUERZO



Pollo al vapor con brócoli.



Filete de pescado a la plancha con ensalada de col.



Sopa miso con tofu y algas.



CENA



Crema de zanahoria y jengibre.



Ensalada de garbanzos con pepino y tomate.



Verduras salteadas con arroz integral.

¡y más ideas!



DESAYUNO



Papaya en cubos con un poco de limón y jengibre.



Batido de plátano y espinacas con agua de coco.



Yogur natural con miel y una pizca de canela.



ALMUERZO



Ensalada de pasta de quinoa con tomates cherry y albahaca.



Caldo de pollo con zanahorias y apio.



Ensalada de hojas de espinaca con frutos secos y frambuesas.



CENA



Ensalada de hojas verdes con pepino y aguacate.

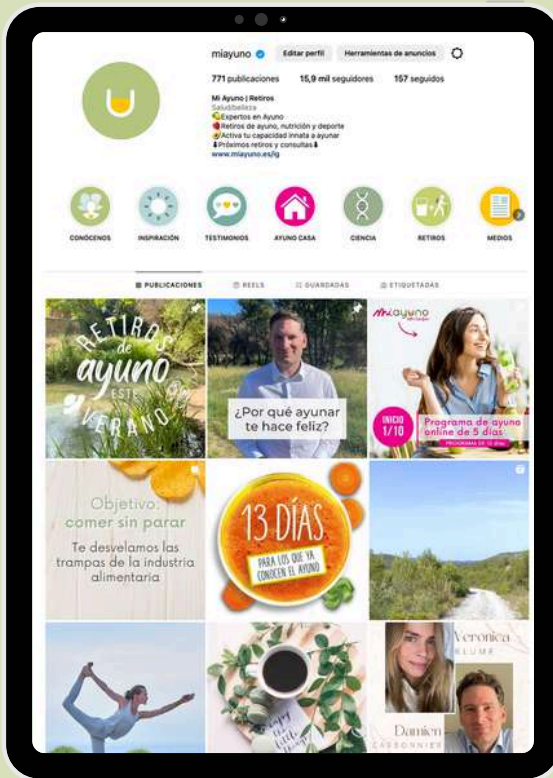


Pechuga de pollo al horno con puré de coliflor.



Tortilla francesa.

TU EXPERIENCIA MI AYUNO NO ACABA AQUÍ SIGUE CUIDANDO TU SALUD CON NOSOTROS



Te proporcionamos un montón de contenido de valor para que cuides de tu salud.

Además, Mi Ayuno aparece muchas veces en prensa y televisión, ¡síguenos de cerca!

Si quieres estar al tanto de todo lo que hacemos: síguenos en redes sociales.



¡Síguenos!

También enviamos 2 newsletters al mes súper chulas y con info de gran valor. Entérate antes que nadie de las fechas de nuestros retiros, de consejos nutricionales, de lo último en ayuno y salud y de mucho más, como **contenidos exclusivos**.



¡Me suscribo!



info@miayuno.es



www.miayuno.es



+34 629 945 647