

veritas

Detox

**Què podem menjar
per depurar
l'organisme?**



Després dels excessos dels àpats de Nadal, necessitem tornar a la nostra dieta habitual. És un bon moment per depurar el cos i recuperar els hàbits alimentaris.

Depurar no és més que netejar l'organisme de substàncies que no li serveixen per a res i que donen molta feina als òrgans depuradors. D'aquesta manera, ajudarem el fetge, els ronyons, la pell i els pulmons a eliminar toxines.

Sempre hem d'adaptar la pràctica a les nostres necessitats i el millor és fer-ho amb el suport d'un professional de la nutrició.

Aliments que ajuden a depurar

Sopes vegetals
Verdures de fulla verda
Cereals integrals
Proteïna vegetal
Fermentats
Plantes
Aigua
Per picar entre hores
Aliments que cal evitar



Sopes vegetals

Comença preparant una bona sopa de verdures ecològiques. Pren-te-la abans dels àpats o quan necessitis menjar dolç.

Recepta



**SOPA DETOX FAST
GOOD**

SOPA DETOX FAST GOOD



- 1 porro
- 1 ceba
- 1 branca d'api
- 4 grans d'all
- 1 i ½ tasses de carbassa
- ½ bròcoli
- 1 tomàquet sencer pelat
- 1 cullerada petita de romaní
- 1 i ½ cullerades petites de farigola
- 1 i ½ cullerades petites de cúrcuma
- 1 cullerada petita de pebre negre
- ¼ de cullerada petita de canyella
- 2 cullerades soperes d'alga wakame
- 1 L d'aigua
- 1 cullerada sopera d'OOVE
- Sal

-
1. Pica la ceba i el porro i sofregueix-los en una olla amb oli fins que estiguin transparents.
 2. Afegeix-hi l'all picat i la carbassa tallada en trossos petits, i remena-ho.
 3. Talla el tomàquet en trossos i afegeix-lo juntament amb l'aigua.
 4. Afegeix-hi el romaní, la farigola, la sal i els arbrets de bròcoli.
 5. Quan les hortalisses estiguin cuites, apaga el foc i tira-hi la cúrcuma, el pebre i la wakame. Remena-ho bé i tapa l'olla.
 6. Al cap d'uns minuts, l'alga haurà augmentat considerablement de mida i podràs servir la sopa.

Verdures de fulla verda

Pren moltes verdures ecològiques de fulla verda, com la col, el nap, la ceba i l'api.

La carxofa i els espàrrecs també tenen un gran poder depuratiu.

Receptes



**AMANIDA
D'ESPÀRRECS
DE MARGE**



**LLENTIES
AMB
CARXOFES**

AMANIDA D'ESPÀRRECS DE MARGE



- 500 g de fulles d'espinacs
- 250 g d'espàrrecs de marge
- 100 g de tofu fresc
- 50 g de llavors de carbassa
- 50 g de festucs pelats
- Salsa de soja
- vinagre de poma
- 100 ml d'oli d'oliva verge
- Sal

-
1. Neteja i escorre els espinacs i els espàrrecs.
 2. Trosseja els espàrrecs i fregeix-los en una paella a foc lent.
 3. Salta a foc lent el tofu tallat en daus amb una mica de salsa de soja.
 4. Tritura una part dels festucs amb la batedora i reserva aquest puré per preparar l'amaniment.
 5. Fes una vinagreta a la batedora amb l'oli d'oliva, el puré de festucs, sal i unes quantes gotes de vinagre de poma.
 6. En un bol posa els espinacs, els espàrrecs i el tofu. Barreja-ho i amaneix-ho amb la vinagreta.
 7. Finalment, afegeix-hi la resta de festucs i les llavors de carbassa.

LLENTIES AMB CARXOFES



- 1 pot de lleties
- 6 carxofes
- 1 ceba
- ½ L de brou de pollastre
- 1 carbassó
- 3 cullerades soperas de tomàquet fregit
- 1 pebrot vermell
- Vi blanc
- 1 paquet de bolets xiitake
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

-
1. Renta i pica la ceba, el pebrot, el carbassó, les carxofes i els xiitakes.
 2. En una paella, escalfa una mica d'oli i sofregeix la ceba. Quan agafi color, afegeix la resta de verdures i els bolets, i deixa que cogui.
 3. Incorpora les lleties prèviament escorregudes, barreja-ho bé i afegeix el tomàquet fregit. Torna a remenar.
 4. Afegeix un rajolí de vi blanc, espera a que s'evapori i incorpora el brou de pollastre. Rectifica de sal i deixa coure a foc lent durant mitja hora. Si les lleties t'agraden més caldoses, pots afegir una mica més de brou.



ver receta
en la web

Cereals integrals

Incorpora als teus plats cereals integrals en gra, com el fajol, el mill, el sègol i els arrossos.

Recepta



**ARRÒS BASMATI AMB BRÒCOLI
I ESPÀRRECS**

ARRÒS BASMATI AMB BRÒCOLI I ESPÀRRECS



- 2 tasses d'arròs basmati
- 1 manat d'espàrrecs
- 1 tassa de pèsols
- ¼ de bròcoli
- 1 llimona
- 2 grans d'all
- 1 cullerada petita de cúrcuma en pols
- OOVE
- Sal i pebre negre

-
1. Neteja bé l'arròs sota l'aigua, escorre'l i posa'l a bullir a foc mitjà amb 4 tasses d'aigua, 1 cullerada petita de sal, 3 grans d'all i la cúrcuma en pols. Deixa'l coure 12-15 minuts i escorre tot el líquid en un colador.
 2. Ratlla la pell de la llimona i reserva-la. Neteja el bròcoli i els espàrrecs. Talla el primer en floretes i el segon en trossos, eliminant la part inferior, que és la més dura.
 3. Trosseja 2 grans d'all i cou-los a foc lent en una paella amb un rajolí d'oli d'oliva. Vigila que no es cremin, l'objectiu és que deixin el sabor a l'oli.
 4. Incorpora-hi el bròcoli i els espàrrecs i salta'ls durant uns minuts fins que notis que estan pràcticament al dente. Al final de la cocció, afegeix-hi els pèsols i cou-los 3 minuts més amb la verdura. Salpebra-ho al gust.
 5. En un bol gros, col·loca l'arròs bullit, la verdura saltada, la ratlladura de llimona i barreja-ho amb cura.



ver receta
en la web

Proteïna vegetal

Redueix el consum de proteïna animal i augmenta el consum de llegums, soja, tofu, seitan, tempeh, quinoa, fajol, amarant i, si ho prefereixes, una mica de peix 1 o 2 vegades per setmana.

Receptes



**AMANIDA DE
WAKAME, TEMPEH
I GERMINATS**



**ORADA EN SOPA
MISO**

AMANIDA DE WAKAME, TEMPEH I GERMINATS



- 320 g d'alga wakame
- 200 g de tempeh
- 50 g de germinats variats
- 60 g de nabius
- 2 alvocats madurs
(pelats i sense pinyol)
- 1 llimona
- 80 g de pa torrat
- 1 cullerada petita de sèsam
- 60 g d'oli de sèsam
- Sal

-
1. Talla el tempeh, el pa i els alvocats en daus i esprem la llimona per obtenir-ne el suc. Reserva-ho.
 2. Posa el pa i el tempeh en dues paelles amb una mica d'oli. Has de torrar el pa i cuinar el tempeh durant uns minuts.
 3. Si l'alga wakame està deshidratada, posa-la a hidratar uns minuts en aigua. Escorre-la i reserva-la.
 4. Col·loca les algues en una safata, el tempeh, els germinats, els alvocats, els nabius, el sèsam, el suc de llimona i l'oli de sèsam. Afegeix-hi sal i barreja-ho. Serveix-ho immediatament.

ORADA EN SOPA MISO



- 1 ració d'orada
 - 120 g de xiitakes secs
 - 30 g de fulles d'espinacs
 - 5 g d'oli de sèsam torrat
 - 1 gra d'all i ceba tendra
- Per al suc de cocció:**
- 1 L d'aigua
 - 50 ml de mirin
 - 50 g de miso blanc
 - 40 g de ginebre ratllat
 - 25 g d'alga kombu seca
 - 4 tiges de citronel·la o pell de llimona.

-
1. Rehidrata els xiitakes durant una hora aproximadament i talla en làmines fines el gra d'all. Reserva-ho.
 2. Posa a bullir l'aigua amb el miso, l'alga kombu, el mirin, el ginebre i les tiges de citronel·la. Quan comenci a bullir espera 3 minuts, apaga el foc, deixa-ho en infusió mitja hora i cola-ho.
 3. Afegeix-hi l'oli de sèsam, l'all, els espinacs i els xiitakes rehidratats.
 4. Dona-hi un bull, afegeix-hi el peix i cou-ho un parell de minuts.
 5. Tapa-ho, retira-ho i deixa-ho en infusió uns minuts.
 6. Serveix el plat i refresca'l amb una mica de ceba tendra tallada fina



Fermentats

Inclou a la dieta probiòtics i fermentats com el quefir, la xucrut o el miso; t'ajudaran a tenir una flora intestinal abundant i variada de bacteris que faciliti el procés d'eliminació de toxines.

Recepta



**SOPA DE MISO
AMB TOFU DAURAT**

SOPA DE MISO AMB TOFU DAURAT



- 1 rajolí d'OOVE
- 2 cullerades d'alga wakame en flocs
- 1 cullerada de ceba deshidratada
- 250 g de tofu blanc
- 1 L de brou de verdures
- 4 fulles de cibulet fresc
- 1 cullerada de pasta de miso

1. Per preparar el dashi vegà, escalfa el brou de verdures en una olla, afegeix-hi les algues i la ceba, barreja-ho i deixa-ho coure a foc mitjà-baix durant uns 30 minuts (sense que arribi a bullir), fins que estiguin ben hidratades i hagin aromatitzat el brou.
2. Escorre el brou en una altra olla i reserva les algues i la ceba per separat.
3. Talla el tofu a daus petits i marca'ls a la paella amb un rajolí d'oli, fins que quedin daurats.
4. En un bol petit, barreja la pasta de miso amb una mica del dashi filtrat.
5. Afegeix la mescla a l'olla amb la resta del dashi i escalfa-ho.
6. Incorpora-hi el tofu saltat, l'alga i la ceba, i cou-ho a foc mitjà-baix sense bullir, durant un màxim de 10 minuts.
7. Pica el cibulet en petits cilindres per decorar la sopa i aportar-hi un toc fresc



ver receta
en la web

Plantes

Prepara't infusions de plantes que t'ajudin a netejar els òrgans i la sang, com per exemple el card marià, el boldo, la bardana i la clorofil·la.

Les infusions que t'ajudaran a millorar el funcionament dels ronyons i drenar líquids són les de te verd, cua de cavall i dent de lleó.

També pots prendre-les com a complement, sempre amb el seguiment d'un professional.



Aigua

Beu un litre i mig d'aigua cada dia! A més d'aigua, en aquesta quantitat també pots incloure aigua amb llimona o infusions, i una ració de suc verds antioxidants o de brous vegetals..

Recepta



BROU DEPURATIU

BROU DEPURATIU



- 1 porro
 - 1 ceba
 - 1 tija d'api
 - 1 gra d'all
 - 1 culleradeta de miso
 - OOVE
-

1. Pela i renta les verdures. Talla el porro, la ceba i l'api en trossos grossos i reserva'ls.
2. Posa l'aigua a bullir i quan bulli incorpora-hi els vegetals i l'all. Afegeix-hi unes quantes gotes d'oli d'oliva i deixa-ho coure uns 15-20 minuts.
3. Retira el brou del foc, cola'l i afegeix-hi el miso. Barreja-ho bé i serveix-ho.



ver receta
en la web

Per picar entre hores

Una poma, un grapat de fruites vermelles o un suc de pinya són els aperitius perfectes per prendre a mig matí o com a berenar.



Aliments que cal evita

Embotits, fregits, salses, sucres refinats, aliments processats, cafè i alcohol.

Menú detox

Menú elaborat per la dietista i experta en nutrició Mireia Marín, acompanyat d'idees per esmorzar i berenar, i consells saludables. En aquest menú trobaràs una selecció d'ingredients amb propietats específiques per depurar l'organisme i reforçar el fetge, a més de fruites i verdures de temporada. Troba tots els ingredients a la [nostra botiga online](#).



	Dinar	Sopar
Dilluns	Crema d'arrels: nap, remolatxa i xirivia. Filet de gall dindi amb pinya i shoyu.	Brou vegetal diürètic. Seitan guisat amb bròcoli.
Dimarts	Amanida de brots germinats amb poma, mix de llavors i vinagreta d'ume. Falàfel de cigrons amb salsa de iogurt i coriandre.	Sopa de mugi miso amb arame. Remenat d'ous amb mix de bolets i cors de carxofa.
Dimecres	Liquat de kale, api, pastanaga, poma i gíngebre. Arròs integral amb alga cochayuyo, xiitakes i verdures.	Fonoll al forn amb picada d'ametlles i parmesà. Bacallà fresc amb salsa verda d'all i julivert.
Dijous	Amanida de fulla de roure amb mandarina, ceba i vinagreta de mostassa. Salmó salvatge amb salsa de cítrics i safrà.	Brou natural de carxofa. Hamburguesa de tofu, miso i cereals.
Divendres	Tallarines tricolor amb pesto d'espirulina i anacards. Pit de pollastre a la planxa amb compota de poma i nabius.	Sopa instantània de shiro miso amb rodanxes de porro. Arròs integral amb verduretes i gambes.

Esmorzar

Suc de pinya Xia chai
(llavors de xia i te negre)
amb beguda d'ametlles,
fruites vermelles i nou

Berenar

Fruita de temporada
Infusió detox
Barreta de quinoa

Consell

1. Després de les festes t'ajudarà prendre infusions d'herbes per depurar els excessos i reforçar el fetge: el te de Java, el boldo, la xicoira i la dent de lleó són molt efectius. Barreja les herbes amb menta, fonoll o estèvia per millorar-ne el gust. També trobaràs herbes ja preparades amb el nom d'infusions detox.
2. Aprofita el poder antioxidant del miso i inclou-lo a les teves receptes. Els seus enzims i ferments sense pasteuritzar afavoreixen l'equilibri de la flora intestinal.
3. No t'oblidis de beure molt de líquid per sanejar els ronyons: aigua tèbia amb unes quantes gotes de llimona en dejú, infusions, líquats i brous vegetals.

**Pots trobar
més contingut
a veritas.es**

