

veritas

Détox

**¿Qué comer
para depurar
el organismo?**



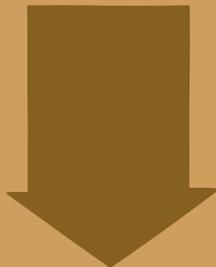
Tras los excesos de las comidas navideñas, necesitamos volver a nuestra dieta habitual. Es un buen momento para depurar el cuerpo y recuperar nuestros hábitos alimentarios.

Depurar no es más que limpiar el organismo de sustancias que no le sirven para nada y que dan mucho trabajo a los órganos depuradores. De esta forma, ayudaremos al hígado, a los riñones, a la piel y a los pulmones a eliminar toxinas.

Siempre tenemos que adaptar la práctica a nuestras necesidades y lo mejor es hacerlo con el apoyo de un profesional de la nutrición.

Alimentos que ayudan a depurar

**Sopas vegetales
Verduras de hoja verde
Cereales integrales
Proteína vegetal
Fermentados
Plantas
Agua
Para picar entre horas
Alimentos que hay que evitar**



Sopas vegetales

Empieza preparando una buena sopa de verduras ecológicas. Tómalas antes de las comidas o cuando necesites comer dulce.

Recetas



**SOPA DÉTOX FAST
GOOD**

SOPA DÉTOX FAST GOOD



- 1 y ½ tazas de calabaza,
- ½ brócoli,
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1 rama de apio
- 1 tomate entero pelado
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada pequeña de romero
- 1 y ½ cucharadas pequeñas de tomillo,
- 1 y ½ cucharadas pequeñas de cúrcuma
- 1 cucharada pequeña de pimienta negra
- ¼ de cucharada pequeña de canela
- 2 cucharadas soperas de alga wakame
- 1 L de agua
- 1 cucharada soperas de AOVE
- Sal

-
1. Pica la cebolla y el puerro y sofríelos en una olla con aceite hasta que estén transparentes.
 2. Añade el ajo picado y la calabaza cortada en trozos pequeños, y remueve.
 3. Corta el tomate en trozos y agrégalo junto con el agua.
 4. Añade el romero, el tomillo, la sal y los arbolitos de brócoli.
 5. Cuando las hortalizas estén cocidas, apaga el fuego y echa la cúrcuma, la pimienta y la wakame. Remueve bien y tapa la olla.
 6. En unos minutos, el alga habrá aumentado considerablemente de tamaño y podrás servir la sopa.



Verduras de hoja verde

Toma muchas verduras ecológicas de hoja verde, como la col, el nabo, la cebolla y el apio. La alcachofa y los espárragos también tienen un gran poder depurativo.

Recetas



**ENSALADA DE
ESPÁRRAGOS
TRIGUEROS**



**LENTEJAS
CON
ALCACHOFAS**

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS



- 500 g de hojas de espinacas
- 250 g de espárragos trigueros,
- 100 g de tofu fresco
- 50 g de semillas de calabaza
- 50 g de pistachos pelados
- Salsa de soja
- Vinagre de manzana
- 100 ml de AOVE
- Sal

-
1. Limpia y escurre las espinacas y los espárragos.
 2. Trocea los espárragos y fríelos en una sartén a fuego lento.
 3. Saltea a fuego lento el tofu cortado en dados con un poco de salsa de soja.
 4. Tritura una parte de los pistachos con la batidora y reserva este puré para preparar el aliño.
 5. Haz una vinagreta en la batidora con el aceite de oliva, el puré de pistachos, sal y unas gotas de vinagre de manzana.
 6. En un bol pon las espinacas, los espárragos y el tofu. Mezcla y aliña con la vinagreta.
 7. Finalmente, añade el resto de los pistachos y las semillas de calabaza.

LENTEJAS CON ALCACHOFAS



- 1 bote de lentejas
- 6 alcachofas
- 1 pimiento rojo
- 1/2 L de caldo de pollo
- 1 calabacín
- 3 cucharadas soperas de tomate frito
- Vino blanco
- 1 cebolla
- AOVE
- 1 paquete de setas shiitake
- Sal

-
1. Lava y pica la cebolla, el pimiento, el calabacín, las alcachofas y los shiitakes.
 2. En una sartén, calienta un poco de aceite y sofríe la cebolla. Cuando coja color, añade el resto de verduras y las setas, y deja que cueza.
 3. Incorpora las lentejas previamente escurridas, mézclalo bien y añade el tomate frito. Vuelve a remover.
 4. Añade un chorrito de vino blanco, espera a que se evapore e incorpora el caldo de pollo. Rectifica de sal y deja cocer a fuego lento durante media hora. Si las lentejas te gustan más caldosas, puedes añadir un poco más de caldo.

Cereales integrales

Incorpora a tus platos cereales integrales en grano, como el trigo sarraceno, el mijo, el centeno y los arroces.

Recetas



**ARROZ BASMATI CON BRÓCOLI
Y ESPÁRRAGOS**

ARROZ BASMATI CON BRÓCOLI Y ESPÁRRAGOS



- 2 tazas de arroz basmati
- 1 manojo de espárragos
- 1 taza de guisantes
- 1/4 de brócoli
- 1 limón
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada pequeña de cúrcuma en polvo
- AOVE
- Sal y pimienta negra

-
1. Limpia bien el arroz bajo el agua, escúrralo y ponlo a hervir a fuego medio con 4 tazas de agua, 1 cucharada pequeña de sal, 3 dientes de ajo y la cúrcuma en polvo. Déjalo cocer 12-15 minutos y escurre todo el líquido en un colador.
 2. Ralla la piel del limón y resérvala. Limpia el brócoli y los espárragos. Corta el primero en florecillas y el segundo en trozos, eliminando la parte inferior, que es la más dura.
 3. Trocea 2 dientes de ajo y cuécelos a fuego lento en una sartén con un chorrito de aceite de oliva. Vigila que no se quemen, el objetivo es que dejen el sabor en el aceite.
 4. Incorpora el brócoli y los espárragos y saltéalos durante unos minutos hasta que notes que están prácticamente al dente. Al final de la cocción, añade los guisantes y cocínalos 3 minutos más con la verdura. Salpimenta al gusto.
 5. En una fuente honda, coloca el arroz hervido, la verdura salteada, la ralladura de limón y mézclalo con cuidado.



Proteína vegetal

Reduce el consumo de proteína animal y aumenta el consumo de legumbres, soja, tofu, seitán, tempeh, quinoa, trigo sarraceno, amaranto y, si lo prefieres, un poco de pescado 1 o 2 veces por semana.

Recetas



**ENSALADA DE
WAKAME, TEMPEH
Y GERMINADOS**



**DORADA EN SOPA
MISO**

ENSALADA DE WAKAME, TEMPEH Y GERMINADOS



- 320 g de alga wakame
- 200 g de tempeh
- 50 g de germinados variados
- 60 g de arándanos
- 2 aguacates maduros (pelados y sin hueso)
- 1 limón
- 80 g de pan tostado
- 1 cucharada pequeña de sésamo
- 60 g de aceite de sésamo
- Sal.

-
1. Corta el tempeh, el pan y los aguacates en dados y exprime el limón para obtener el zumo. Reserva.
 2. Pon el pan y el tempeh en dos sartenes con un poco de aceite. Tienes que tostar el pan y cocinar el tempeh durante unos minutos.
 3. Si el alga wakame está deshidratada, ponla a hidratar unos minutos en agua. Escúrrela y reserva.
 4. Coloca las algas en una bandeja, el tempeh, los germinados, los aguacates, los arándanos, el sésamo, el zumo de limón y el aceite de sésamo. Añade sal y mézclalo. Sirve inmediatamente.

DORADA EN SOPA MISO



- 1 ración de dorada
- 120 g de shiitakes secos
- 30 g de hojas de espinacas
- 5 g de aceite de sésamo tostado
- 1 diente de ajo
- Cebolla tierna

Para el jugo de cocción:

- 1 L de agua
- 150 ml de mirin
- 50 g de miso blanco
- 40 g de jengibre rallado,
- 25 g de alga kombu seca,
- 4 tallos de citronela o piel de limón.

-
1. Rehidrata el shiitakes durante una hora aproximadamente y corta en láminas finas el diente de ajo. Reserva.
 2. Pon a hervir el agua con el miso, el alga kombu, el mirin, el jengibre y los tallos de citronela. Cuando empiece a hervir espera 3 minutos, apaga el fuego, déjalo en infusión media hora y cuela.
 3. Añade el aceite de sésamo, el ajo, las espinacas y los shiitakes rehidratados
 4. Dale un hervor, agrega el pescado y cocina un par de minutos.
 5. Tapa, retira y deja en infusión unos minutos.
 6. Sirve y refresca con un poco de cebolla tierna cortada fina.



Fermentados

Incluye en la dieta probióticos y fermentados como el kéfir, el chucrut o el miso; te ayudarán a tener una flora intestinal abundante y variada de bacterias que facilite el proceso de eliminación de toxinas.

Recetas



**SOPA DE MISO
CON TOFU DORADO**

SOPA DE MISO CON TOFU DORADO



- 1 chorrito de AOVE
- 2 cucharadas de alga wakame en copos
- 1 cucharada de cebolla deshidratada
- 250 g de tofu blanco
- 1 L de caldo de verduras
- 4 hojas de cebollino fresco
- 1 cucharada de pasta de miso

-
1. Para preparar el dashi vegano, calienta el caldo de verduras en una olla, añade las algas y la cebolla, mezcla y deja cocer a fuego medio-bajo durante unos 30 minutos (sin que llegue a hervir), hasta que estén bien hidratadas y hayan aromatizado el caldo.
 2. Escurre el caldo en otra olla y reserva las algas y la cebolla por separado.
 3. Corta el tofu a dados pequeños y márcalos en la sartén con un chorrito de aceite, hasta que queden dorados.
 4. En un cuenco pequeño, mezcla la pasta de miso con un poco del dashi filtrado.
 5. Agrega la mezcla a la olla con el resto del dashi y calienta.
 6. Incorpora el tofu salteado, el alga y la cebolla, y cuece a fuego medio-bajo sin hervir, durante un máximo de 10 minutos.
 7. Pica el cebollino en pequeños cilindros para decorar la sopa y aportarle un toque fresco.



Plantas

Prepárate infusiones de plantas que te ayuden a limpiar los órganos y la sangre, como por ejemplo el cardo mariano, el boldo, la bardana y la clorofila.

Las infusiones que te ayudarán a mejorar el funcionamiento de los riñones y drenar líquidos son las de té verde, cola de caballo y diente de león.

También puedes tomarlas como complemento, siempre con el seguimiento de un profesional.



Agua

¡Bebe un litro y medio de agua todos los días! Además de agua, en esa cantidad también puedes incluir agua con limón o infusiones, y una ración de zumos verdes antioxidantes o de caldos vegetales.

Recetas



CALDO DEPURATIVO

CALDO DEPURATIVO



- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1 tallo de apio
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de miso
- AOVE

-
1. Pela y lava las verduras. Corta el puerro, la cebolla y el apio en trozos grandes y resévalos.
 2. Pon el agua a hervir y cuando hierva incorpora los vegetales y el ajo. Añade unas gotas de aceite de oliva y deja cocer unos 15-20 minutos.
 3. Retira el caldo del fuego, cuela y añade el miso. Mezcla bien y sirve.



Para picar entre horas

Una manzana, un puñado de frutos rojos o un zumo de piña son los aperitivos perfectos para tomar a media mañana o como merienda.

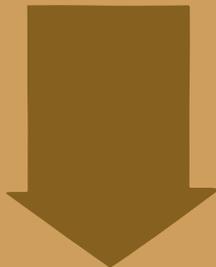


Alimentos que hay que evitar

Embutidos, fritos, salsas, azúcares refinados, alimentos procesados, café y alcohol.

Menú détox

Menú elaborado por la dietista y experta en nutrición Mireia Marín, acompañado de ideas para desayunar y merendar, y consejos saludables. En este menú encontrarás una selección de ingredientes con propiedades específicas para depurar tu organismo y reforzar el hígado, además de frutas y verduras de temporada. Encuentra todos los ingredientes en [nuestra tienda online](#).



	Comida	Cena
Lunes	Crema de raíces: nabo, remolacha y chirivía. Filete de pavo con piña y shoyu.	Caldo vegetal diurético. Seitán guisado con brócoli.
Martes	Ensalada de brotes germinados con manzana, mix de semillas y vinagreta de ume. Falafel de garbanzos con salsa de yogur y cilantro.	Sopa de mugi miso con arame. Revuelto de huevos con mix de setas y corazones de alcachofa.
Miércoles	Licuada de kale, apio, zanahoria, manzana y jengibre. Arroz integral con alga cochayuyo, shiitakes y verduras.	Hinojo al horno con picada de almendras y parmesano. Bacalao fresco con salsa verde de ajo y perejil.
Jueves	Ensalada de hoja de roble con mandarina, cebolla y vinagreta de mostaza. Salmón salvaje con salsa de cítricos y azafrán.	Caldo natural de alcachofa. Hamburguesa de tofu, miso y cereales.
Viernes	Tallarines tricolor con pesto de espirulina y anacardos. Pechuga de pollo a la plancha con compota de manzana y arándanos.	Sopa instantánea de shiro miso con rodajitas de puerro. Arroz integral con verduritas y gambas.

Desayuno

Zumo de piña
Chía chai (semillas de chía
y té negro) con bebida de
almendras, frutos rojos
y nueces.

Merienda

Fruta de temporada
Infusión detox
Barrita de quinoa

Consejo

1. Después de las fiestas te ayudará tomar infusiones de hierbas para depurar los excesos y reforzar el hígado: el té de Java, el boldo, la achicoria y el diente de león son muy efectivos. Mezcla las hierbas con menta, hinojo o estevia para mejorar el sabor. También encontrarás hierbas ya preparadas con el nombre de infusiones detox.
2. Aprovecha el poder antioxidante del miso e inclúyelo en tus recetas. Sus enzimas y fermentos sin pasteurizar favorecen el equilibrio de la flora intestinal.
3. No olvides beber mucho líquido para sanear los riñones: agua tibia con unas gotas de limón en ayuno, infusiones, licuados y caldos vegetales.

**Puedes
encontrar más
contenido en
veritas.es**

