

Emma Ellice-Flint y Jill Keyte

HORMONAS FELICES

Alimentación para una vida equilibrada



CONSEJOS
+
RECETAS

 **Amat**
editorial

HORMONAS FELICES

ALIMENTACIÓN PARA
UNA VIDA EQUILIBRADA

**Si deseas estar informado de nuestras novedades,
te animamos a que te apuntes a nuestros boletines
a través de nuestro mail o web:**

www.amateditorial.com
info@amateditorial.com

**Recuerda que también puedes encontrarnos
en las redes sociales.**

 **@amateditorial**
 **facebook.com/amateditorial**

HORMONAS FELICES

ALIMENTACIÓN PARA
UNA VIDA EQUILIBRADA

Emma Ellice-Flint y Jill Keyte



La edición original de esta obra ha sido publicada en Australia, en lengua inglesa, por New Holland Publishers Pty Ltd., bajo el título “Food secrets for a balanced life, The Happy Hormone Cookbook”, de Emma Ellice-Flint y Jill Keyte.

© 2016 New Holland Publishers Pty Ltd.

Texto © 2016 Emma Ellice-Flint & Jill Keyte

Fotografía © 2016 New Holland Publishers

Shutterstock: páginas 10, 87, 124 y 188

© Profit Editorial I., S.L. 2018

Amat Editorial es un sello editorial de Profit Editorial I., S.L.

Diseño de cubierta: XicArt

Maquetación: Víctor Marimón

Traducción: Camila Batlles Vinn

ISBN: 978-84-17208-11-0

Primera edición: marzo, 2018

Producción del ebook: booqlab.com

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; teléfono 91 702 19 70 - 93 272 04 45).

Referencias

Sobre las autoras

Emma Ellice-Flint es nutricionista, terapeuta nutricional y chef. Con más de veinte años de experiencia, sigue aprendiendo e investigando sobre cocina y nutrición. Su enfoque profesional combina lo científico con lo práctico y anima a las mujeres a vivir equilibradamente a través de una dieta saludable. También puedes seguir sus consejos a través de www.emmasnutrition.com.au

[Más información sobre Emma Ellice-Flint](#)

Jill Keyte se ha interesado por la cocina saludable, el ejercicio y el mindfulness toda su vida, y le apasiona promover la salud y la vitalidad con quienes desean disfrutar de una vida natural y de calidad. Como emprendedora, lleva su propio negocio, The Vital You, donde dirige talleres de cocina saludable y fines de semana de bienestar. (www.thevitalyou.com.au).

[Más información sobre Jill Keyte](#)

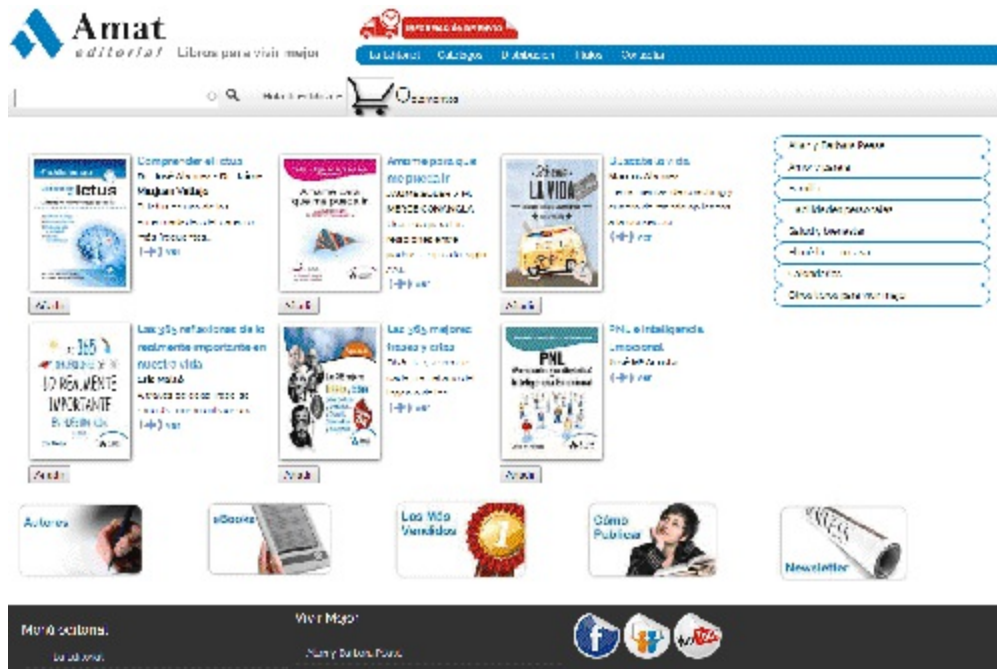
Sobre el libro

Tanto los hombres como las mujeres tenemos hormonas. Estas empiezan a cambiar en la pubertad y continúan haciéndolo a lo largo de nuestras vidas, provocando a menudo desequilibrios y problemas de salud. Modificando algunos alimentos de tu dieta habitual, puedes empezar a provocar cambios en tus hormonas y, de este modo, aliviar muchos de los síntomas que puedas estar experimentando.

Esta obra reúne los consejos de Emma Ellice-Flint y de Jill Keyte, así como deliciosas recetas equilibradas, elaboradas con ingredientes naturales, que han sido creadas para restaurar el equilibrio hormonal de tu organismo. Junto con ideas inspiradoras que encontrarás por todo el libro, descubrirás los secretos de los alimentos para disfrutar de una vida equilibrada y llena de vitalidad.

[Más información sobre el libro y/o material complementario](#)

[Otros libros de interés](#)



Web de Amat Editorial

Índice

INTRODUCCIÓN

Mantén felices tus hormonas

¿Qué es el desequilibrio hormonal femenino?

Alcohol

Alimentos antiinflamatorios

Equilibrio

Salud ósea

Saltarse de vez en cuando las normas y mantener el hábito

Comprar alimentos frescos y locales

Digestión

Ejercicio y movimiento

Fibra

Carne

Horticultura

Grasas buenas

Cereales

Salud intestinal

Disruptores hormonales

Salud del hígado

Mindfulness

Fitoestrógenos y alimentos de soja

Sueño

Estrés

Azúcar

Dónde comprar

Cómo preparar tú misma

Caldo de huesos de pollo

Caldo de carne

Mantequilla de frutos secos

Leche de nueces

Harina de linaza

Germinados de legumbres

Salmón marinado casero

Labne

Coliflor en escabeche con cúrcuma

Jengibre encurtido

RECETAS

Desayuno

Almuerzo

Cena

Cosas dulces

Bebidas

Snacks

Agradecimientos



INTRODUCCIÓN

Todos tenemos hormonas, los hombres y las mujeres. Cambian a partir de la pubertad y siguen cambiando a lo largo de nuestra vida. Algunas mujeres tienen ciclos menstruales dolorosos y problemáticos, otras una menopausia difícil, pero muchas apenas padecen problemas hormonales o efectos secundarios durante sus años reproductores y posreproductores.

La forma en que alimentamos nuestro cuerpo es importante, al margen de lo que hagan nuestras hormonas. Todas las recetas en este libro son recetas de alimentos integrales. Se basan principalmente en vegetales y están llenas de fitonutrientes y antioxidantes. La mayoría son alimentos naturales sin gluten.

Muchas de nosotras comemos demasiado y consumimos alimentos que no nos convienen. Tampoco nos movemos lo suficiente. Sumado a esto, el estrés cotidiano constituye un factor que contribuye a que las mujeres padezcamos un desequilibrio hormonal.

Quizá te despertaste una mañana y te preguntaste dónde estaba la persona que solías ser: una mujer llena de energía, con una actitud optimista frente a la vida, un peso saludable y que al levantarse se sentía descansada. Cuando se produce este cambio, muchas veces la causa es un desequilibrio hormonal.

Emma trabaja con personas de diversas edades que sufren problemas hormonales. Ha escrito estas nutritivas recetas en respuesta a las necesidades, condiciones y peticiones de sus clientes. Ha comprobado que las mujeres que siguen las ideas y consumen las recetas descritas en este libro adquieren más energía, duermen mejor, tienen la piel más tersa, un peso saludable y mejor humor.

COSAS QUE QUEREMOS QUE SEPAS

- » Elige alimentos integrales en vez de alimentos procesados. Los alimentos están poco refinados y no contienen aditivos ni otras sustancias artificiales.
- » Es preferible consumir alimentos frescos.
- » Prepáralos tú misma.
- » Disfruta del tiempo que pasas en la cocina, sola o con la familia y amigos.
- » Quiérete a ti misma y sé amable con tu cuerpo. Solo tienes uno, de modo que cuida de él, y él cuidará de ti.

- » Conviene que hagas ejercicio todos los días. El ejercicio te da vitalidad y energía, y hace que te sientas bien.
- » Dedicar todos los días un tiempo a ti misma.
- » Procura consumir alimentos ecológicos.
- » Cultiva tus propios productos. La horticultura nutre tu espíritu y lo que cosechas alimenta tu cuerpo.
- » Pequeños cambios aportan grandes beneficios.

Cuando elegimos las recetas que solemos preparar en casa, es muy fácil permanecer en nuestra zona de confort, cocinar las cosas que nos resultan fáciles o familiares. Te invitamos a salir de esa zona de confort.

Si empiezas a preparar algunas de las recetas de este libro con regularidad, notarás una gran diferencia y merecerá la pena. Estas comidas no solo te encantarán, sino que también encantarán a tu familia y a tus amigos.

Nosotras seguimos desde hace años los principios de este libro y hemos aprendido a mantener el equilibrio de nuestros cuerpos y nuestras hormonas. Esto lo conseguimos a través de los alimentos que consumimos, la práctica de ejercicio diario, controlando el estrés y dedicando tiempo a nosotras mismas. Por consiguiente, sabemos que los consejos que ofrecemos aquí funcionan.

Disfruta de los beneficios que te brindan nuestras recetas. A medida que adquieras más energía y vitalidad, comprobarás que tienes mejor aspecto y te sentirás mejor.

Emma Ellice-Flint y Jill Keyte



MANTÉN FELICES TUS HORMONAS

¿QUÉ ES EL DESEQUILIBRIO HORMONAL FEMENINO?

Una mujer no suele saber cuándo sus hormonas están equilibradas, pero siempre se da cuenta cuando están desequilibradas. Quizá no asocie los cambios en su cuerpo o los síntomas que experimenta con sus hormonas.

Existen numerosos síntomas de desequilibrio hormonal, entre ellos dolor de articulaciones, cambio en los hábitos intestinales o alteraciones del sueño, y Emma comprueba a menudo en su consulta que estos trastornos están relacionados con mujeres de diversas edades. Algunas tienden a producir más estrógenos de los que convienen a su cuerpo. Otras tienen un bajo nivel de progesterona, lo que les da una mayor proporción de estrógenos. Muchos de los alimentos en este libro ayudan al cuerpo a eliminar este exceso de estrógenos y a equilibrar de forma natural las hormonas. Esto no significa que una mujer con un bajo nivel de estrógenos, como ocurre en la menopausia, se vea despojada de sus valiosos estrógenos, sino que puede equilibrar las hormonas que tiene.

Un relativo exceso de estrógenos puede causar algunos de los siguientes síntomas en ciertos momentos del mes:

- » Tendencia al dolor, rojez e hinchazón.
- » Retención de agua e inflamación.
- » Aumento de peso.
- » Irritabilidad.
- » Ansiedad.
- » Alergia y problemas cutáneos, incluido el acné.
- » Dolor en los pechos.
- » Tendencia a la depresión.
- » Retortijones abdominales.

Un relativo exceso de progesterona puede causar algunos de los siguientes síntomas en ciertos momentos del mes:

- » Disminución de la libido.
- » Cansancio.
- » Tendencia a la depresión.

- » Falta de entusiasmo por cosas que nos gustan.
- » Bajo índice glucémico.
- » Retención de agua.

En las mujeres perimenopáusicas o menopáusicas, los síntomas varían, y cada una los experimenta a su manera. Es una evolución natural de la vida de una mujer, y algunas apenas experimentan síntomas, mientras que otras notan algunos o todos los síntomas siguientes:

- » Cambios en el sangrado menstrual. En la perimenopausia puede producirse un ciclo más corto o más largo, un sangrado menstrual más o menos abundante, un sangrado entre los ciclos menstruales. En la menopausia no se produce la menstruación.
- » Sofocos.
- » Disminución de la libido.
- » Dolor vaginal o sequedad durante el coito.
- » Orinar con más frecuencia, irritación o infección de la uretra.
- » Incontinencia.
- » Dolores corporales.
- » Alteraciones del sueño.
- » Cansancio.
- » Cambios cognitivos, *niebla* mental.
- » Cambios en el estado de ánimo y menor autoestima.
- » Aumento del vello facial.
- » Pérdida de pelo.

No te autodiagnostiques. Es importante que consultes con un médico sobre tus síntomas para que este los diagnostique debidamente.

ALCOHOL

El alcohol puede tener un impacto negativo en el equilibrio hormonal femenino y en la función óptima del hígado, además de impedir la absorción de los nutrientes por el aparato gastrointestinal.

El alcohol ralentiza el metabolismo de los estrógenos, lo que significa que tu cuerpo tarda más en eliminar las hormonas superfluas. Un mayor consumo de alcohol está asociado a un elevado nivel sérico de estrógenos, lo que agrava el síndrome premenstrual y los síntomas menopáusicos.

Las bebidas alcohólicas contienen azúcar, lo que altera el equilibrio hormonal

femenino (véase «Azúcar» en p. 26).

Si experimentas un desequilibrio hormonal, reduce tu consumo de alcohol a 4 bebidas normales a la semana. Si te has propuesto seriamente equilibrar tus hormonas, te recomendamos que te abstengas de beber alcohol durante 4 semanas.

En el caso de una mujer sana, si quieres tomar una bebida alcohólica, es preferible una bebida normal al día y un máximo de 7 bebidas a la semana, y no 7 bebidas alcohólicas en un día. Esto es un atracón alcohólico y perjudicial para el hígado.

ALIMENTOS ANTIINFLAMATORIOS

Una inflamación localizada y breve es una reacción natural a una lesión o infección en el cuerpo. Sin embargo, una inflamación crónica puede provocar un desequilibrio hormonal femenino y un aumento de peso.

Estos son algunos de los principales alimentos antiinflamatorios que contribuyen al equilibrio hormonal:

- » El jengibre.
- » La cúrcuma.
- » Los aceites omega-3 que se encuentran en el pescado, la linaza, las nueces y las semillas de chía.
- » Los fitonutrientes flavonoides, que se encuentran en las verduras, las hierbas y especias, las legumbres, el cacao y los té.

El jengibre es un potente antiinflamatorio. Numerosos estudios demuestran que consumir aproximadamente $\frac{1}{4}$ de una cucharadita de jengibre seco (equivalente aproximadamente a 1 cucharadita de jengibre recién rallado) al día, en los días previos y durante los primeros días de la regla, alivia los dolores menstruales. Los estudios indican que puede ser tan eficaz como tomar medicamentos antiinflamatorios para mitigar los dolores menstruales.

El jengibre también puede contribuir a aliviar las migrañas y reducir el sangrado menstrual. Sus potentes propiedades antiinflamatorias y antioxidantes ayudan a aliviar los síntomas perimenopáusicos. Para obtener una buena porción de jengibre, prueba el Pastel de higos y jengibre (receta en p. 151), el Nutritivo caldo con champiñones silvestres y jengibre (receta en p. 76) o el Arroz frito con jengibre y cúrcuma estilo edamame (receta en p. 95). También puedes preparar tú misma un Jengibre encurtido para agregarlo a las ensaladas (receta en p. 37).

La cúrcuma es un potente antiinflamatorio y antioxidante. Emma ha comprobado

que el hecho de utilizar la cúrcuma como un alimento y un suplemento en su forma de ingrediente activo tiene excelentes resultados. Gracias a sus propiedades antiinflamatorias, puede ser beneficioso en la endometriosis, un trastorno inflamatorio femenino, y en la perimenopausia y posmenopausia. Asimismo, contribuye a un óptimo equilibrio hormonal al favorecer los procesos del hígado.

Durante la menopausia, si las articulaciones y los músculos duelen o están inflamados, la cúrcuma contribuye a aliviar estos síntomas. Algunas de nuestras recetas con cúrcuma son la Ensalada de berros y mango con langostinos y cúrcuma (receta en p. 107) y el Caldo de salmón y cúrcuma (receta en p. 100).

Los aceites omega-3 son unos antiinflamatorios muy útiles para el equilibrio hormonal femenino. Algunas áreas clave, que pueden beneficiarse del consumo regular de aceites omega-3, son:

- » Depresión leve.
- » Sofocos.
- » Dolores menstruales.
- » Riesgo de padecer endometriosis.

La mejor fuente, aunque no la única, son los pescados grasos como el salmón, los arenques y la caballa y para los vegetarianos, la linaza, las nueces y las semillas de chía. Muchas recetas en este libro contienen aceites omega-3. Te aconsejamos que pruebes el Salmón marinado casero (receta en p. 34), el Desayuno de avena y frutos rojos (receta en p. 55), y el Caldo de salmón y cúrcuma (receta en p. 100).

Los flavonoides son un grupo de fitonutrientes que generan beneficios antioxidantes y efectos antiinflamatorios. Con frecuencia aportan un vibrante colorido a las verduras y frutas, y favorecen nuestro sistema nervioso y cardiovascular, reduciendo la resistencia a la insulina y el colesterol. Muchos síntomas de la menopausia, síndrome premenstrual y otros desagradables síntomas relacionados con el sistema reproductor femenino pueden aliviarse consumiendo alimentos y bebidas con un alto contenido en polifenoles flavonoides. Muchas de las recetas de este libro contienen flavonoides.

EQUILIBRIO

A menudo se habla del equilibrio entre el trabajo y la vida privada. Nosotras no solo queremos mantener tus hormonas equilibradas, sino que goces de una vida equilibrada.

Quizá te preguntes cuáles son los ingredientes más importantes de una vida equilibrada: satisfacer nuestras *necesidades* en materia laboral, económica, de

educación, comunidad; además de lo que *nos conviene* en material social, de salud, ejercicio, ocio y espiritualidad.

A nosotras nos interesa el equilibrio mente/cuerpo/espíritu. Centrarnos demasiado en nuestras *necesidades* puede provocarnos estrés y una excesiva producción de adrenalina y cortisol, haciendo que enfermemos.

Aunque es importante satisfacer nuestras necesidades físicas, sentirnos satisfechas con nuestro trabajo y cuidar de nuestras familias, no es menos importante que cuidemos de nosotras mismas. Muchas mujeres anteponen las necesidades de otros a las suyas, lo cual puede tener un coste físico, mental y emocional.

Cuidar de nosotras mismas significa:

- » Tener un peso corporal sano.
- » Proporcionar a nuestro cuerpo alimentos nutritivos.
- » Limitar las comidas para llevar *rápidas y fáciles*.
- » Practicar regularmente un ejercicio que eleve el ritmo cardíaco, refuerce y proporcione elasticidad a tu cuerpo y te ayude a conservar la flexibilidad.
- » Dedicar tiempo a conectar contigo misma, ya sea dando un paso concentrándote en lo que haces, escuchar buena música, meditar, someterte a un masaje relajante, estar en contacto con la naturaleza.
- » Conectar con amigos y familia.

Todas estas actividades contribuyen a aliviar las tensiones cotidianas que experimentamos. Si hacemos que el cuidado de nosotras mismas ocupe un lugar importante en nuestra vida, hallaremos y experimentaremos el equilibrio necesario.

«Es demasiado difícil», dices. Te invitamos a que te comprometas a hacer cada día una cosa que te beneficie.

SALUD ÓSEA

Nuestros huesos gozan de una mayor fuerza y resistencia entre los veinte y los treinta años. Aunque siguen regenerándose, a medida que envejecemos se hacen más delgados. Si cuidamos de la salud de nuestros huesos durante las décadas de la adultez, tenemos más probabilidades de frenar su proceso de adelgazamiento. Las mujeres posmenopáusicas están más expuestas a que sus huesos se debiliten y se partan debido a la osteoporosis. Puedes cuidar de la salud de tus huesos mediante una dieta adecuada y ejercicio.

Cuando pensamos en mantener nuestros huesos sanos, solemos creer que el calcio es

el nutriente más importante. Aunque es muy importante, hay otros nutrientes, como el magnesio, el manganeso, el zinc, el boro, las vitaminas D, C, A y K2, así como alimentos prebióticos, el sol y el ejercicio, que benefician nuestra salud ósea.

Una dieta baja en vegetales puede tener un efecto negativo sobre la salud ósea. Los estudios muestran que un elevado consumo de verduras, hierbas y frutas puede reducir el deterioro de los huesos, especialmente en mujeres posmenopáusicas.

Los alimentos con un alto contenido en inulina tienen un efecto prebiótico, lo que aumenta la absorción del calcio y la densidad mineral de los huesos, especialmente en adolescentes y mujeres posmenopáusicas. Entre los alimentos con un alto contenido en inulina, se encuentran las cebollas, el ajo, los plátanos, los puerros, las patacas, el trigo integral, la cebada y los espárragos.

Los alimentos prebióticos estimulan el crecimiento de las bacterias buenas en el intestino grueso. El calcio depende de estas bacterias para que lo ayuden a pasar por la pared intestinal.

Curiosamente, el calcio, junto con el magnesio, puede reducir los síntomas premenstruales.

Las fuentes alimentarias con un alto contenido en calcio incluyen los chanquetes, el salmón en conserva (con espinas), las sardinas en conserva (con espinas), los lácteos —especialmente, los quesos de pasta dura—, los higos secos, el tofu, las legumbres, las coles de Bruselas, el perejil, los vegetales de hoja verde, las algas marinas, el tahini, las almendras, las semillas de sésamo, el trigo integral y el trigo sarraceno, las alcachofas, el brócoli, los huevos y las hierbas frescas y secas.

Las fuentes alimentarias con un alto contenido en magnesio incluyen los cereales integrales—sobre todo, la quinoa, el arroz integral, la cebada y el mijo—, los vegetales de hoja verde, las hierbas frescas y secas, los frutos secos y las semillas —en especial las almendras y las semillas de calabaza—, cacao, los huevos y las legumbres.

Muchas de las recetas en este libro contienen estos alimentos y por tanto estos nutrientes. Te aconsejamos que pruebes la Ensalada de algas wakame con tofu crujiente (receta en p. 96), y los Huevos rancheros con espinacas (receta en p. 57).

La vitamina K2 ayuda a activar la osteocalcina para reforzar los huesos. Se encuentra en cantidades relativamente abundantes en el natto, un alimento de soja fermentado japonés. Es difícil encontrar natto en establecimientos no especializados. En Australia puedes encontrarlo en la sección de congelados de establecimientos asiáticos u orientales, o en restaurantes japoneses. Es un alimento fermentado con un sabor peculiar, pero merece la pena probarlo. Los estudios indican que las mujeres japonesas que consumen natto con regularidad tienen menos tendencia a padecer rotura de huesos.

La vitamina K2 se encuentra en cantidades más reducidas en quesos de pasta dura con corteza de buena calidad, como el parmesano, el manchego y el gouda. Si necesitas

tomar vitamina K2, quizá te resulte más fácil ingerirla en forma de suplemento.

La vitamina D es beneficiosa para el crecimiento y la remodelación de los huesos y el metabolismo del calcio. Se produce en tu cuerpo a través de la exposición a la luz solar. Veinte minutos al día bajo el sol a primera hora de la mañana o al atardecer es ideal para aumentar los niveles de vitamina D.

Ten presente que la cafeína, que se encuentra en el café, el chocolate, algunos té, las bebidas de cola y las bebidas energéticas, aumenta la eliminación del calcio, al igual que el consumo de alcohol. Disfruta de ellos, pero con moderación.

La exposición al cadmio, a través del tabaco y el humo de los cigarrillos, puede incrementar en un 20 % tus probabilidades de padecer osteoporosis.

Si quieres averiguar si tu cuerpo produce suficiente vitamina D, un simple análisis de sangre prescrito por tu médico te lo confirmará.

SALTARSE DE VEZ EN CUANDO LAS NORMAS Y MANTENER EL HÁBITO

Comer de forma saludable y cuidar de ti misma no es difícil. Se basa en el conocimiento, las elecciones que hacemos y el hábito.

Conocimiento

El conocimiento requiere cierto estudio, esto es, comprender el valor de los alimentos y lo que proporcionan a tu cuerpo. Nosotras queremos ofrecerte ese conocimiento a través de este libro.

Elección

Se trata de lo que eliges comer y con qué frecuencia. Si comes a menudo fuera, quizá no sepas si lo que eliges es nutritivo. Te pedimos que utilices este recetario como guía al seleccionar lo que comes, ya sea en casa o fuera. Observarás que hay varios alimentos que aparecen de forma reiterada a lo largo de este libro. También puedes elegirlos en la carta de un restaurante.

Es natural que de vez en cuando quieras saltarte las normas y darte un festín de carbohidratos, azúcar y/o grasas. No te preocupes. Nuestra recomendación es que no lo hagas muy a menudo. Disfruta del festín y en tu próxima comida elige unos alimentos nutritivos.

Hábito

Si somos sinceras con nosotras mismas, sabemos muy bien cuándo consumimos alimentos que no nos nutren. Lo ideal es que conviertas la elección de comidas nutritivas

en un hábito. ¿Cómo adquieres este hábito? Escucha tu intuición o tu instinto en lugar de tus ansias o tus papilas gustativas. Tu intuición sabe lo que necesita tu cuerpo y lo que hace que se sienta bien. Rara vez se equivoca. Pronto adquirirás el hábito de acertar en la elección de bebidas y alimentos nutritivos.

COMPRAR ALIMENTOS FRESCOS Y LOCALES

La procedencia de los alimentos que consumimos es tan importante como lo que comemos. Hoy en día puedes comprar buena parte de alimentos frescos durante todo el año, aunque a veces es difícil saber cuáles están en sazón y cuántos kilómetros (la distancia que recorre un determinado alimento durante el viaje desde el fabricante hasta el consumidor) recorren los productos que consumimos.

Te recomendamos que cuando compres elijas alimentos que estén en sazón y sean locales, es decir, unos alimentos que han recorrido pocos kilómetros y no han estado almacenados mucho tiempo.

Te aconsejamos que compres productos locales porque:

- » Suelen ser frescos y tienen un mayor valor nutritivo.
- » Beneficia a nuestros productores locales porque es más probable que obtengan un precio justo, lo cual contribuye a que sigan cultivando productos locales.
- » Beneficia al medioambiente porque ayuda a reducir nuestra huella de carbono, puesto que se requiere menos combustible para transportar los alimentos que consumes.
- » Contribuye a que el dinero que pagas por los alimentos se quede en tu comunidad local y beneficie la salud general de esa comunidad.
- » Promueve la diversidad agrícola. Los pequeños agricultores cultivan más variedades de frutas y verduras en las que prima el sabor, que suelen ser frágiles y no resisten un transporte de larga distancia.

Si dispones de un mercado de agricultores en tu comunidad, te aconsejamos que acudas a él. Comprarás los alimentos directamente al productor, lo cual garantiza que son frescos.

DIGESTIÓN

En los talleres «The Vital You», Emma suele hacer hincapié en las ventajas de preparar tus propios alimentos, lo que contribuye a una buena digestión. Mientras planificas y preparas la comida tu saliva aumenta, por lo que tu digestión comienza mucho antes de

que te sientes a comer.

La forma de masticar y el tiempo que inviertes en ello pueden tener un marcado impacto en tu digestión y tu salud. Te ofrecemos algunos consejos para que obtengas el máximo beneficio de lo que comes.

- » Siéntate a comer a una mesa.
- » Procura no tener a tu alrededor objetos que te distraigan, como la televisión, aparatos electrónicos, periódicos, revistas o libros.
- » Disfruta compartiendo tu comida con otras personas.
- » Deja los cubiertos en el plato entre cada bocado.
- » Come bocados más pequeños.
- » Mastica lo que tengas en la boca entre 20 y 30 veces antes de tragarlo, para digerir bien los alimentos.
- » Traga y vacía la boca antes de comer otro bocado.

Comer de esta forma beneficia tu salud porque permite que tu saliva inicie la tarea de descomponer los alimentos para la digestión. Esto significa que los alimentos se digieren más fácilmente cuando llegan al estómago y el intestino delgado absorbe con más eficacia los nutrientes y la energía que te proporcionan. De esta forma, tus órganos digestivos no trabajan en exceso.

Por último, pero no menos importante, disfrutas y saboreas más lo que comes.

EJERCICIO Y MOVIMIENTO

El movimiento, en todas sus formas, es importante y beneficioso para tu cuerpo. Si pasas muchas horas sentada durante el día, levántate y muévete —haz estiramientos, camina o menéate— cada 50 minutos. Si sueles quedarte absorta en lo que haces, ponte el despertador.

Elige el programa de movimientos y ejercicios que te convenga. Haz lo que te gusta hacer, lo que te divierte, ya sea practicar un deporte, ir al gimnasio, correr, pilates, yoga, bailar o lo que te haga sentir bien. Hazlo unas cinco veces a la semana. Lo ideal es una combinación de ejercicios de resistencia, *interval training* (consistente en alternar períodos cortos de ejercicio aeróbico intenso con períodos menos intensos de recuperación), ejercicios para reforzar tus músculos, de equilibrio y flexibilidad. También puedes practicar ejercicios que no comporten levantar pesos, como nadar o ir en bicicleta.

Hay multitud de actividades que puedes elegir. Lo recomendado para adolescentes son 60 minutos al día y un mínimo de 30 minutos al día para adultos. En caso necesario, pide a un profesional que te aconseje lo que más te conviene.

Cuando haces ejercicio, estás obligada a respirar más profundamente, es decir, a utilizar el diafragma en lugar de la parte superior del pecho, como solemos hacer cuando nos sentimos ansiosas o estresadas. Cuando practicas un ejercicio vigoroso, el ritmo y la profundidad de tu respiración aumentan. Especialmente cuando practicas pilates o yoga, el ritmo y la profundidad de la respiración forman parte integrante de tus movimientos. Los estudios indican que la práctica regular de ejercicio y aprender a respirar profundamente han demostrado ser beneficiosos para aliviar los síntomas de la menopausia.

La expresión «si no lo mueves lo pierdes» no es una frase jocosa. Tengas la edad que tengas, el movimiento y el ejercicio regular favorecen la digestión, hacen que muevas el cuerpo y te sientas bien, y contribuyen a mejorar tu equilibrio hormonal y tu estado de ánimo.

FIBRA

La fibra de los alimentos que comemos es lo que liga los metabolitos hormonales en el aparato digestivo y los expulsa del cuerpo en las heces, contribuyendo a eliminar el exceso de hormonas superfluas como los estrógenos.

De hecho, las dietas con un alto contenido en fibra se recomiendan a mujeres que tienen que reducir sus niveles de estrógenos, a menudo más altos en aquellas con síntomas premenstruales. Las dietas con un alto contenido en fibra benefician también a las mujeres perimenopáusicas y posmenopáusicas, mejorando la función intestinal, reduciendo las alteraciones del estado de ánimo, la inflamación y eliminando los metabolitos causados por el estrés.

La fibra que contienen nuestros alimentos contribuye a regular el movimiento de estos a través del aparato gastrointestinal, haciendo que evacuemos con regularidad. Esto ayuda a mantener nuestra pared intestinal en buenas condiciones, para que pueda absorber los nutrientes que nos aportan los alimentos.

La fibra soluble e insoluble (véase Tres recetas de gachas en p. 44) en nuestras dietas *nutren* las bacterias beneficiosas de nuestro aparato gastrointestinal.

Estas bacterias nos aportan numerosos beneficios, entre ellos:

- » La producción de vitaminas.
- » Facilitan la producción de hormonas neurotransmisoras del buen humor, como la serotonina.
- » Mantienen el delicado equilibrio entre las colonias beneficiosas y las bacterias patógenas.
- » Conservan nuestra pared intestinal sana, para que absorba mejor los nutrientes

de los alimentos y menos toxinas.

La mayoría de las recetas de este libro presentan un alto contenido en fibra.

CARNE

Existe un encendido debate sobre las ventajas y las desventajas de comer carne. Nuestra recomendación es que elijas carne fresca —carne de vacuno, cordero, cerdo, pollo, pavo o caza— y pescado.

Lo más importante es conocer la procedencia de la carne que ingieres. Sugerimos que sigas estas pautas:

Carne Roja – Es preferible que provenga de animales alimentados en pastos no contaminados. Evita la carne de vacuno, el cordero y el cerdo procedentes de granjas de engorde. Averigua la procedencia de la carne antes de comprarla. Es preferible comer carne fresca que carnes procesadas y preenvasadas. Las carnes procesadas suelen contener conservantes que no benefician a tu cuerpo y pueden ser cancerígenos.

Pollo y Pavo – Es preferible consumir carne de pollo y pavo ecológica o de corral, cuya alimentación no contenga conservantes, hormonas o antibióticos.

Pescado – Comprueba si procede de una piscifactoría. Conviene comprar pescado que provenga de aguas no contaminadas, en especial el marisco. Los pescados de gran tamaño pueden contener metales y otras toxinas, sobre todo mercurio.

En algunos países existen unas normas muy estrictas con respecto a la calidad del agua y la alimentación del pescado de piscifactorías. Recomendamos que compruebes que el pescado que adquieres proviene de piscifactorías que cumplen estas normas. Este tipo de pescado, junto con pescados pequeños capturados en su medio natural, calamares, sepias y marisco, son ideales para mantener felices tus hormonas.

Nota: Evita consumir pescados de gran tamaño, como el atún fresco, la perca de aguas profundas, el siluro, el tiburón y el pez espada, porque presentan un alto contenido de mercurio y pueden alterar el equilibrio hormonal de tu cuerpo.

HORTICULTURA

La horticultura ofrece muchos beneficios, tanto si la practicas en un espacio pequeño

como grande. Es una actividad muy meditativa y beneficiosa para aliviar el estrés. Además, es un buen ejercicio y te conecta con la naturaleza. Plantar un huerto de hierbas y/o de verduras te ofrece la oportunidad de nutrirte, admirar y cosechar.

Es muy fácil cultivar tus propias hierbas y verduras. Puedes hacerlo en macetas, en una pequeña parcela en tu jardín trasero o compartiendo un espacio más grande en un huerto comunitario. El sabor de las hierbas, las verduras y las frutas de cosecha propia es muy superior al de los productos que compras en el supermercado. Jill dice: «He utilizado menta fresca en la Ensalada de Judías y Menta con Polenta de Pollo (receta en p. 133). Estaba riquísima».

Si no has practicado nunca la horticultura, te invitamos a que lo pruebes, aunque sea a pequeña escala. Si necesitas ayuda puedes recurrir a los programas televisivos dedicados a la horticultura, libros, revistas, consejos *online* y clubes de horticultura. Tu vivero local es uno de los mejores lugares donde pueden ayudarte a comenzar y aconsejarte.

Si tienes hijos que pueden ayudarte, aprenderán muchas cosas sobre la procedencia de los alimentos. El año pasado Jill se ofreció como voluntaria para trabajar en el huerto de la escuela y le encantó el entusiasmo que mostraban los niños a la hora de plantar y cosechar. A través de la horticultura aprenden lo que significa la sostenibilidad y la necesidad de comer de modo saludable. Plantar y cosechar siempre es sorprendente y muy beneficioso para tu bienestar.

GRASAS BUENAS

Existen muchos malentendidos sobre las grasas. Hay grasas *buenas* y grasas *malas*. Debido a estos malentendidos durante aproximadamente los cuarenta últimos años se han eliminado las grasas de muchos alimentos. Para conferir mayor sabor a los alimentos con bajo contenido en grasa se ha añadido azúcar, lo que ha causado otros problemas (véase «Azúcar» en p. 26).

Las grasas *malas* son las grasas trans o hidrogenadas, un tipo de grasas vegetales insaturadas producidas industrialmente. Aunque parezca que son saludables, las grasas trans se asocian a menudo a un aumento de las enfermedades cardiovasculares, la principal causa de mortalidad en el mundo, que va en aumento entre la población femenina. Estas grasas causan inflamación en el cuerpo. Las grasas trans tienen una fecha de caducidad larga y suelen estar presentes en alimentos procesados, comida para llevar, repostería industrial, margarina y galletas. Cuando compres alimentos procesados conviene que leas la etiqueta.

Desde la perspectiva de las hormonas femeninas, el exceso de grasas insaturadas impide que el cuerpo convierta los potentes estrógenos en formas más débiles. Evita

consumir grandes cantidades de grasas insaturadas, como nata y carnes grasas.

El aceite de oliva virgen extra destaca en la categoría de las grasas buenas, pues contiene fitoesteroles, que reducen de modo natural el colesterol *mal*o (LDL) y son antiinflamatorios. Un estudio realizado en España en 2009 demostró que la dieta mediterránea, especialmente rica en aceite de oliva virgen extra, estaba asociada a mayores niveles de antioxidantes en sangre. Curiosamente, esta propiedad antioxidante estaba relacionada con una disminución del peso corporal.

No temas utilizarlo para cocinar. El Consejo Internacional del Aceite de Oliva dice: «Cuando se calienta, el aceite de oliva es la grasa más estable, lo que significa que puede resistir elevadas temperaturas de freír. Su punto de humo es 210 °C, muy por encima de la temperatura ideal de freír. La digestibilidad del aceite de oliva no se ve afectada cuando se calienta».

Procura adquirir aceite de oliva virgen extra. El aceite de oliva corriente puede estar diluido con otros aceites vegetales y no tiene los mismos beneficios para la salud. Los aceites de oliva baratos no ofrecen beneficio alguno a tu cuerpo. Quizá pienses que el aceite de oliva virgen extra es caro, pero sus beneficios superan con creces a su coste. Consérvalo en un lugar fresco y al abrigo de la luz en un contenedor de cristal o de cerámica y procura consumirlo antes de su fecha de caducidad.

Los aceites omega-3 son también muy beneficiosos para el equilibrio hormonal femenino. Son antiinflamatorios, reducen los síntomas del síndrome premenstrual y de la menopausia, y contribuyen a equilibrar tu estado de ánimo. Las mejores fuentes son los arenques, las sardinas, el salmón y la caballa. Si no puedes comprar pescado fresco, compra pescado en conserva o en escabeche. Los aceites omega-3 se encuentran en pequeñas cantidades en los calamares, las ostras y los mejillones. Todos ellos constituyen una fuente sostenible. Véase «Carne» (p. 18) para fuentes de pescado y «Disruptores Hormonales» (p. 21) para potenciales contaminantes del pescado.

CEREALES

Los cereales forman parte integrante de una dieta basada en alimentos integrales. Los cereales utilizados en este libro no han sido procesados ni manipulados en exceso.

La cantidad y el tipo de cereales que una persona puede consumir dependen de su nivel de tolerancia.

Existen numerosos cereales. Los que contienen gluten, una proteína muy útil para proporcionar elasticidad al pan, son el trigo, la espelta, la cebada, el centeno, algunos tipos de avena, el kamut, el triticale y el farro. Otros cereales y granos que no contienen gluten son el arroz, el maíz, el mijo, el amaranto, la quinoa, el trigo sarraceno, el teff y el sorgo.

Los cereales ofrecen numerosos beneficios. Uno de los cereales estrella es la avena, en copos o cortada (no rápida ni instantánea), porque contiene fibra insoluble y soluble. La fibra soluble se denomina *betaglucano*, que protege los otros alimentos que has consumido de una digestión rápida. Esto significa que la comida se digiere más lentamente, y por tanto tienes menos picos de azúcar. Hemos incluido varias recetas de gachas (véase Tres recetas de gachas en p. 44) y otros desayunos a base de avena (véase Copos de avena rosa en p. 49).

Otra estrella es la quinoa, uno de los pocos alimentos vegetales que contiene todos los aminoácidos esenciales. La quinoa tiene un contenido muy elevado de fitonutrientes antiinflamatorios y fibra. Junto con el amaranto y el trigo sarraceno, presenta elevados niveles de magnesio, un mineral importante en muchos procesos en nuestro cuerpo, especialmente en mujeres que experimentan ansiedad y tensión debido al síndrome premenstrual y la menopausia.

Otros cereales como el trigo integral y la cebada contienen inulina, un prebiótico que nutre las bacterias intestinales buenas.

En una dieta occidental típica, una persona puede comer tostadas y/o cereales para desayunar, un sándwich o un pastelito para almorzar y un plato de pasta o una hamburguesa en un panecillo para cenar. El trigo está presente en todas las comidas, lo que no constituye una forma de comer equilibrada. Recomendamos que consumas diversos cereales durante el día y los sustituyas a menudo por legumbres o más vegetales, a fin de dar un respiro a tu aparato digestivo. En este libro hemos incluido una amplia variedad de recetas que te permiten hacerlo.

Nota: Si al consumir cereales sufres hinchazón abdominal, estreñimiento, diarrea, dolores abdominales, una pérdida de peso inexplicable o te sientes cansada, debes acudir al médico para que te prescriba unos análisis que determinen si sufres algún trastorno grave que causa estos problemas. Si las pruebas no indican ninguna anomalía, es posible que padezcas una sensibilidad no celíaca al gluten, en cuyo caso es preferible que evites consumir cereales que contienen gluten. Si esto describe a un miembro de tu familia, pídele que se someta a unas pruebas médicas.

SALUD INTestinal

Cabe decir que la base del equilibrio hormonal y el bienestar es un intestino sano. Las bacterias probióticas cuidan de esta parte vulnerable de tu cuerpo.

Ello se debe a que tienen unos genes que producen pequeños ácidos grasos como los butiratos. A las vellosidades (pequeñas proyecciones como dedos) en la pared de tu

intestino les gustan los butiratos, que las nutren haciendo que se hagan más grandes y robustas. Cuanto más grandes sean las vellosidades, mejor pueden absorber los macro y micronutrientes, como las vitaminas, los minerales y los fitoquímicos. Cuando son robustas, es menos probable que permitan la entrada de sustancias nocivas, lo que nos permite obtener más nutrientes de los alimentos que ingerimos.

Los intestinos occidentales tienen una menor diversidad bacteriana debido a dos factores: un uso más relajado de antibióticos en general, los cuales aniquilan tanto a las bacterias *buenas* como a las *malas* en nuestro intestino, y el predominio de una dieta baja en fibra, que contiene escasos alimentos prebióticos. Esto no proporciona a las bacterias beneficiosas el alimento que necesitan para desarrollarse y volver a multiplicarse.

Los alimentos prebióticos que favorecen nuestras bacterias beneficiosas son los puerros, los espárragos, el ajo, las cebollas, las alcachofas, las endivias, las patacas, el salsifi y las legumbres.

Los alimentos probióticos, que contienen las bacterias que mejoran nuestra función intestinal y nos protegen de las bacterias nocivas, se encuentran en todas las culturas del mundo. Entre ellos cabe destacar el yogur, los vegetales fermentados como el chucrut y el kimchi, el mijo, el natto, el tofu, los vinagres no pasteurizados, los quesos de buena calidad; las bebidas de ayran, kombucha, lassi y kafir.

Las bacterias beneficiosas y los alimentos prebióticos, junto con la función del hígado, son importantes en el metabolismo y la absorción de estrógenos.

Un intestino delicado e inestable puede desembocar en una infección, causando una leve inflamación sin que seas consciente de ello. Esto puede provocar a su vez un desequilibrio hormonal en tus glándulas endocrinas, aumento de peso y alteraciones del estado de ánimo. Por consiguiente, cuida de tu intestino consumiendo los alimentos beneficiosos que consignamos en este libro.

DISRUPTORES HORMONALES

Existen numerosos estudios sobre toxinas medioambientales y sus potenciales acciones nocivas sobre las glándulas endocrinas (unas glándulas que segregan hormonas). Estas sustancias químicas interfieren en la síntesis, la segregación, el transporte, la actividad o la eliminación de las hormonas naturales, lo cual puede bloquear o imitar la acción hormonal, causando diversos efectos.

Por ejemplo, unos estudios de observación belgas realizados a principio de los noventa demostraron que Bélgica tenía el mayor índice de contaminación por dioxinas en el mundo, y la mayor incidencia, y más grave, de endometriosis. Sin embargo, a fecha de hoy no existen estudios epidemiológicos que confirmen el vínculo de un tipo de

sustancias químicas, aunque se sospecha de unos componentes semejantes a los estrógenos, como las toxinas enumeradas más abajo.

Todo indica que existen numerosas sustancias, naturales y producidas por el hombre, causantes de una disrupción endocrina. Entre ellas cabe mencionar los metales pesados, el mercurio, el plomo, el cadmio y el arsénico; productos farmacéuticos, dioxinas y compuestos semejantes a dioxinas, bifenilos policlorados, DDT y otros pesticidas, así como componentes de plásticos, como el bisfenol A (BPA) y los ftalatos. Denominados a veces xenoestrógenos, se encuentran en productos cotidianos como botellas de plástico, botes metálicos de alimentos, detergentes, materiales resistentes al fuego, aditivos alimentarios, juguetes y cosméticos.

Los contaminantes orgánicos persistentes (COP) han demostrado poseer unas actividades perjudiciales para las glándulas endocrinas a través de la interacción con los receptores de estrógenos y la función tiroidea. Constituyen una amplia variedad de compuestos químicos, bien producidos por el hombre o producidos accidentalmente en procesos industriales. Los componentes organoclorados, como el DDT, forman parte de este grupo de COP, los cuales fueron prohibidos a finales de los setenta debido a su toxicidad. La solubilidad en grasas, la persistencia en el medioambiente y la potencial bioacumulación en los tejidos a través de la cadena alimentaria hacen que estos componentes sean altamente tóxicos. La exposición humana a los COP se produce principalmente a través del consumo de grasas animales, como carnes y pescados grasos y lácteos.

Por tanto, te aconsejamos que elijas carnes, lácteos y huevos ecológicos o de donde la tierra, el agua y la alimentación son analizadas a fin de detectar estos compuestos químicos nocivos para las glándulas endocrinas. Por ejemplo, algunas piscifactorías analizan la pureza del agua y la alimentación que utilizan para nutrir al pescado.

Cuando adquieras alimentos en conserva, elige productos enlatados que indiquen que el revestimiento de plástico en el interior del envase no contiene BPA. O, mejor aún, elige envases de cristal o de cerámica y evita los alimentos envasados en plástico. No debes recalentar los alimentos en envases de plástico o si están cubiertos con papel film.

Si utilizas productos cosméticos, elige marcas que indiquen que no contienen parabenos, ftalatos, nanopartículas o fragancias sintéticas.

Tu hígado trabaja duro todos los días para eliminar los subproductos metabólicos naturales de tu cuerpo, por lo que conviene minimizar los componentes químicos medioambientales que constituyen unos disruptores endocrinos y suponen un esfuerzo adicional para el hígado. También pueden provocar síntomas de cansancio o depresión.

El objetivo consiste en reducir la carga tóxica. No pienses que debes eliminarla por completo, porque eso es imposible. El hecho de disminuir algunas de las toxinas, por ejemplo evitando utilizar perfume salvo en ocasiones especiales, puede suponer una gran

diferencia.

LA SALUD DEL HÍGADO

El hígado es un órgano muy activo. Nuestro cuerpo elimina y se desintoxica continuamente, y el hígado juega un papel fundamental en este proceso.

El hígado también está involucrado en nuestro bienestar mental. Los factores estresantes pueden elevar el cortisol, la hormona del estrés. El papel del hígado consiste en procesar y eliminarla del cuerpo. Con frecuencia el cansancio físico, el dolor, las alteraciones del estado de ánimo y la disfunción inmunitaria son señal de que el hígado está estresado debido a factores externos e internos y no puede cumplir su función como debería.

Por ejemplo, si una mujer muy atareada, con unos elevados niveles de estrógenos, bebe cafeína para seguir adelante, recurre al alcohol para relajarse y utiliza cosméticos que contienen perfume, es muy probable que tenga un hígado sobrecargado. Esto significa que es posible que el exceso de estrógenos producido no sea procesado y eliminado de su cuerpo adecuadamente. Es probable que este exceso de estrógenos que circula en el cuerpo cause síndrome premenstrual, acné, un cabello sin brillo, aumento de peso y síntomas menopáusicos.

Es muy importante que cuides de tu hígado a través de lo que comes y bebes, lo que pones en tu cuerpo y minimizando el impacto medioambiental sobre él.

El glutatión es un antioxidante que se produce en nuestro cuerpo y es especialmente beneficioso para desintoxicar el hígado. Los precursores que contribuyen a producirlo se encuentran en una amplia variedad de verduras, frutas y carne.

Los alimentos con un alto contenido en glutatión son los espárragos, las espinacas, el ajo, el aguacate, las patatas, la calabaza, los calabacines, los melones, los melocotones, el pomelo y las fresas.

La col, el brócoli, las coles de Bruselas y la coliflor contienen unos compuestos que generan la producción de glutatión.

Los flavonoides que se encuentran en la canela, la cúrcuma y el cardamomo estimulan igualmente la producción de glutatión.

El selenio, un mineral que se encuentra en abundantes cantidades en las nueces de Brasil, también es necesario para producir glutatión en nuestro cuerpo.

La cisteína, un aminoácido que contiene azufre, del que depende la producción de glutatión, se encuentra en el ajo, las cebollas y los huevos.

Juntos, estos alimentos proporcionan los medios para que nuestro cuerpo pueda producir y utilizar glutatión.

Curiosamente, un estudio realizado en 2007 mostró que la práctica de yoga

contribuye a la producción de glutatión.

En otros apartados de este libro nos referimos a la forma de ayudar al hígado, los alimentos ricos en fibra que debemos consumir con frecuencia, las toxinas externas e internas y el impacto del estrés. Todos estos factores influyen en la salud de tu hígado.

MINDFULNESS

Hoy en día se habla mucho del *mindfulness*. ¿Qué es? ¿Es fácil? ¿Es beneficioso?

En primer lugar, consiste en la práctica de focalizar la atención en las experiencias internas y externas que ocurren en el momento presente. En el extremo más profundo del espectro, es una forma de meditación. Si eso es lo que deseas explorar, puede aportarte una maravillosa conexión con tu yo interior.



Si te resulta difícil tomarte un respiro de vez en cuando, la práctica de *mindfulness* puede ser ideal para ti. Con práctica te resultará fácil, y es muy beneficioso si estás dispuesta a pulsar el botón de pausa. El *mindfulness* armoniza tu sistema nervioso.

El *mindfulness* te permite detenerte para comprobar cómo respiras: deprisa, superficial o profundamente, despacio, de manera agitada; tomar conciencia de lo que te rodea y de otras personas, oír, escuchar, ver y observar.

La vida moderna pone a prueba nuestros sentidos y apenas tenemos tiempo para tomarnos un respiro. A veces no recordamos lo que hicimos, comimos, vimos o experimentamos, con quién nos encontramos o lo que dijimos en los días anteriores. Nos bombardean con ruidos, personas, artilugios y otras muchas cosas.

El *mindfulness*, según nuestra descripción, es el arte de detenernos y pulsar el botón de pausa para tomar conciencia de:

- » Nuestra respiración: respirar lenta y profundamente, tomando nota de lo que nos rodea, alzar la vista para contemplar el cielo y admirar su belleza y magnitud.
- » Nuestra voz interior y lo que nuestro cuerpo nos dice que necesitamos.
- » Lo que las personas importantes en nuestra vida nos dicen.
- » El momento presente y lo que puede ofrecernos.

Hay mucha magia a nuestro alrededor. Basta con que nos detengamos para sentirla y oírla, especialmente cuando estamos en contacto con la naturaleza.

FITOESTRÓGENOS Y ALIMENTOS DE SOJA

Los fitoestrógenos son unos estrógenos que se encuentran en los vegetales y que tienen la capacidad de ocupar los receptores de estrógenos de nuestro cuerpo. Pueden aumentar o modular la actividad de los estrógenos de forma natural. Sin embargo, tienen una respuesta fisiológica más débil que las hormonas de una mujer, pues los estrógenos dietéticos son entre 100 y 1.000 veces menos potentes.

Los fitoestrógenos se encuentran en numerosos alimentos, en particular en las legumbres como los garbanzos, los cereales, las aceitunas, las algas marinas y las semillas, especialmente la linaza.

Los fitoestrógenos se encuentran también en alimentos de soja, como las semillas de soja tostadas, el tofu, el tempeh, el natto, el edamame, el mijo y las leches de soja.

Comprobarás que muchas recetas en este libro contienen ingredientes con fitoestrógenos porque son muy beneficiosos.

Conviene consumir a diario alimentos con un alto contenido en fitoestrógenos.

Es importante comprobar qué otros ingredientes contienen las leches de soja y algunos tofus. Procura tomar nota de la procedencia de la soja y elegir la ecológica, puesto que en algunos países la soja puede contener un elevado nivel de cadmio. Elige productos que indiquen «semillas de soja integrales» como el ingrediente de soja en lugar de un aislado de proteína de soja.

Introduce lentamente los alimentos de soja en tu dieta, a fin de comprobar cómo reacciona tu cuerpo. Algunas personas tienen intolerancia o son alérgicas a los alimentos de soja.

SUEÑO

Hay muchas razones por las que una persona se despierta por la noche y le cuesta volver a conciliar el sueño. La causa puede ser un elevado nivel de cortisol, un bajo nivel de progesterona, un elevado nivel de estrógenos, un bajo nivel de serotonina, sensibilidad a ciertos alimentos, problemas intestinales, ansiedad y hábitos nocivos de sueño.

Más del 80 % de serotonina, una hormona neurotrasmisora involucrada en el buen humor y el sueño, se crea en el intestino. Es una intermediaria en la producción de melatonina, la hormona del sueño.

Los alimentos que benefician el sueño suelen ser los que ayudan a reducir la inflamación y estimulan la función intestinal, que constituye el objetivo de todas las recetas presentadas en este libro.

Hay un postre que puedes tomar antes de acostarte que te ayudará a conciliar el sueño. Las semillas de calabaza contienen una elevada dosis de L-triptofano. Este aromático aminoácido está involucrado en el aumento de los niveles de serotonina en el cerebro. Los estudios indican que consumir unos 35 g de semillas de calabaza junto con un carbohidrato con un alto contenido IG (índice glucémico) como 30 g de dátiles por la noche contribuye a mejorar la calidad del sueño.

Las semillas de calabaza son también una excelente fuente de magnesio, al igual que los cereales integrales, los vegetales de hoja verde, los frutos secos y las legumbres. Este mineral con efectos calmantes ayuda a equilibrar el sistema nervioso y beneficia el sueño.

Procura exponerte un rato a la luz del sol durante el día, pues estimula la

producción de melatonina, la hormona del sueño.

Una temperatura demasiado alta o baja, una radio con un reloj luminoso o un aparato electrónico en la mesilla de noche pueden afectar la calidad del sueño. Pequeños cambios en tu entorno, el tipo de ejercicio que practicas, una relajación mental y la preparación del dormitorio pueden influir. Todo ello puede mejorar la calidad del sueño. Jill utiliza una meditación relajante guiada para ayudarla a conciliar de nuevo el sueño cuando se despierta a las tres de la madrugada.

ESTRÉS

Nuestras vidas son cada vez más ajetreadas. «Estoy estresada» es una frase que oímos con frecuencia cuando hablamos con colegas, amigas y familiares.

¿Qué es el estrés? Puede definirse como una respuesta humana natural real o una presión que experimentamos cuando nos enfrentamos a una situación complicada y a veces peligrosa. Esta tensión puede estar causada por lo que ocurre a nuestro alrededor. A menudo está originada por lo que nos exigimos a nosotras mismas y permitimos que otros nos exijan. Nos sentimos sobrecargadas, tensas, preocupadas y ansiosas.

También se produce cuando experimentamos la respuesta de «huir o luchar» de forma regular, incluso cuando no corremos ningún peligro. Esto puede suceder cuando te sientes presionada por el trabajo, por tener que terminar algo en un plazo señalado, por problemas de dinero, de salud y/o en las relaciones personales. Para compensar, producimos grandes cantidades de adrenalina y cortisol, las hormonas del estrés. Esto puede provocar un desequilibrio en nuestro cuerpo, dañando nuestra salud.

Si persistimos en forzar nuestra mente y nuestro cuerpo cuando estamos estresadas, podemos incrementar la producción de nuestras hormonas del estrés hasta niveles peligrosos, lo que tiene impactos físicos como:

- » Disminución de la libido.
- » Problemas cutáneos.
- » Debilitación del sistema inmunitario.
- » Cansancio crónico.
- » Esterilidad inexplicada.
- » Aumento de peso.
- » Diabetes.
- » Aumento de la tensión sanguínea.
- » Mayor riesgo de padecer un infarto o un ictus.

- » Envejecimiento prematuro.
- » Problemas mentales y emocionales.
- » Mayores síntomas perimenopáusicos.

Para salir de esa *zona de peligro*, a menudo recurrimos a estimulantes como el café, el tabaco o el alcohol, a alimentos con un alto contenido glucémico como el azúcar y a carbohidratos rápidos, además de abandonar algunos hábitos saludables.

Existe un estrés *bueno* y un estrés *malo*. Nosotras consideramos que el estrés bueno es plantearnos unos objetivos y desafíos que nos motiven. El estrés malo ocurre cuando perdemos nuestro sentido del equilibrio. Podemos hacernos adictas al trabajo y al estrés. ¿Merece la pena pagar el precio? Cuando te sientas estresada, te recomendamos que pulses el botón de pausa, analices la situación, pongas en orden tus prioridades y alivies la presión.

La vida es demasiado corta para vivir estresadas. ¿A quién se le ocurriría decir al final de su vida: «Ojalá hubiera pasado más tiempo trabajando»?

Puedes tenerlo todo y te invitamos a utilizar este libro para conseguirlo.

AZÚCAR

El azúcar es un carbohidrato simple que se presenta en muchas formas. Las más corrientes son las que consumimos como sucrosa, lactosa y fructosa.

¿Cuánto azúcar consumís tú y tu familia cada día? ¿Se ha convertido en un arraigado hábito en tu oficina o en tu casa?

Según la Asociación Norteamericana del Corazón (AHA), la cantidad máxima de azúcar adicional que debes consumir en un día es 25 g o 6 cucharaditas en el caso de las mujeres. Si tenemos en cuenta que la mayoría de refrescos contienen al menos 8 cucharaditas de azúcar (las bebidas energéticas contienen muchas más), es muy fácil superar el límite recomendado.

Detente un momento y comprueba la cantidad de azúcar que consumes al día. Lee los ingredientes y/o datos nutritivos de los alimentos envasados y toma nota de términos como *azúcar, glucosa, maltosa, dextrosa, fructosa y jarabe de maíz*. ¿Qué lugar ocupan en la lista de ingredientes? Si figuran entre los tres primeros, el contenido de azúcar será mayor.

La mayoría de los alimentos dulces preenvasados carecen de nutrientes beneficiosos. Cuando los comes, desaprovechas la oportunidad de ingerir unos alimentos más nutritivos. A menudo te sientes hambrienta al poco tiempo de haberlos consumido.

Nuestra filosofía es que si quieres comer alimentos azucarados, debes ser TÚ quien controle la cantidad que consumes, en lugar de las compañías y las personas que fabrican alimentos procesados para hacer negocio, primando el sabor, en lugar de preocuparse por tu salud general.

¿Qué le ocurre al azúcar en tu cuerpo? Cuando consumes alimentos azucarados de bajo contenido en fibra, provocan una subida de glucosa en sangre. Puesto que al cuerpo le desagrada tener una gran cantidad de azúcar de golpe, libera un torrente de insulina del páncreas para indicar a las células de los músculos, órganos y tejidos que se renuevan que se abran y asimilen el azúcar. Si no la necesitan, el exceso de azúcar va a parar a tu hígado en forma de triglicéridos y colesterol, luego a tu torrente sanguíneo, haciendo que tu sangre se vuelva más viscosas, y por último a tu estomago. Allí es almacenada como grasa.

Piensa en este proceso que se repite una y otra vez. La insulina tiene que llamar a la puerta de tus células cada vez con más insistencia, haciendo trabajar en exceso a tu páncreas. En tu cuerpo se produce una ligera inflamación. Si consumes reiteradamente un exceso de azúcar, puede desencadenar un síndrome metabólico —cuyos principales componentes son obesidad, tensión alta, aumento de triglicéridos en sangre, bajos niveles de colesterol HDL y resistencia a la insulina—, y un estado prediabético. Los problemas hormonales que se producen están causados por un hígado extenuado y una inflamación subclínica crónica.

Examinemos también los factores emocionales. Existe una marcada relación entre el fin de tu ciclo menstrual, es decir, los días que tienes la regla, y el ansia de consumir azúcar. Por más que te apetezca comer azúcar, el consumo de alimentos con un alto contenido en azúcar está asociado a una mayor frecuencia del síndrome premenstrual. Se trata de unos eventos hormonales previos a la regla que pueden tener efectos secundarios como retención de líquido, dolor de cabeza, cansancio e irritabilidad.

Un consumo excesivo de azúcar altera también la microflora intestinal e impide la correcta absorción de vitamina B. Las vitaminas del grupo B son utilizadas por el hígado para llevar a cabo muchos de sus procesos, como la regulación del estado de ánimo y la producción de energía en nuestro cuerpo. ¿Eres una mujer perimenopáusica con bajones de humor y poca energía, que sientes la necesidad de consumir azúcar?

En lugar de comprar cereales preparados, galletas, pasteles, refrescos, barritas de muesli y otros alimentos procesados, prepara tus propio snacks, bebidas y cereales. En este libro hemos incluido varias sabrosas opciones.

Al principio quizá te cueste evitar el azúcar si estás acostumbrada a consumirlo. Redúcelo de forma paulatina. Empieza por eliminar las bebidas azucaradas. Sustitúyelas por agua. También puedes reducir el ansia de consumir azúcar incluyendo en tus comidas principales una buena cantidad de proteínas y grasas buenas.

Prepara de antemano una buena cantidad de snacks salados y toma un saludable snack a media mañana y a media tarde en lugar de algo dulce. Te recomendamos el hummus casero, que no contiene azúcar, a diferencia del hummus comercial (véase receta en p. 186), las Pelotas de arroz (receta en p. 176), Falafels de lentejas (receta en p. 178).

Esto impedirá que te des un atracón de azúcar. También te recomendamos que planifiques tus comidas y no te saltes ninguna.

DÓNDE COMPRAR

Algunas de las recetas en este libro contienen unos ingredientes poco corrientes que quizá no conozcas. Te recomendamos las siguientes fuentes:

- » En primer lugar, búscalos en tu supermercado habitual. Te sorprenderá los productos que puedes encontrar en la sección de «alimentos dietéticos», «productos asiáticos» o «comida internacional». En caso de no hallar lo que buscas, puedes encargarlo *online* a un proveedor de confianza.
- » Productos como ciruelas japonesas, pasta de mijo, vinagre de arroz, algas marinas, edamame, natto, fideos de trigo sarraceno y jengibre encurtido (salvo que lo prepares tú misma) los encontrarás en tiendas de alimentación japonesas, asiáticas, orientales o dietéticas.
- » El amaranto, el trigo sarraceno, el arroz negro, la linaza y las legumbres se venden en tiendas de alimentos dietéticos.
- » Los champiñones deshidratados los venden en charcuterías exclusivas o establecimientos asiáticos u orientales.
- » Quesos como parmesano y manchego y quesos ahumados de pasta dura, así como limones en conserva, harissa (pasta de pimiento picante) y azafrán, los encontrarás en charcuterías exclusivas y tiendas especializadas.
- » En los supermercados venden frutos secos y semillas, pero te aconsejamos que los compres en grandes cantidades directamente a una empresa especializada en estos productos. Guárdalos en el congelador. De esta forma, ahorrarás dinero y los tendrás siempre

frescos.

- » El aceite de oliva virgen extra suele ser caro, pero merece la pena comprarlo porque ofrece muchos más beneficios para la salud que el aceite corriente. Para ahorrar dinero, puedes adquirirlo en grandes cantidades, a ser posible directamente al fabricante. Luego, puedes compartirlo entre amigas y repartiros el coste. Comprueba que el aceite de oliva virgen extra tiene fecha de caducidad y que no expira en breve. Cuanto más joven sea el aceite, más beneficios saludables contiene.

CÓMO PREPARAR TU MISMA

• Caldo de huesos de pollo • [Para 3-4 l](#)

El caldo de huesos contiene minerales, calcio y magnesio, que son muy importantes no solo para la salud ósea, sino que favorecen las más de 300 reacciones químicas del cuerpo, incluyendo la producción de energía y el equilibrio del sistema nervioso. El caldo de huesos contiene también gelatina, que le da una densa textura líquida. Emma dice: «Existen muchos cuentos de viejas sobre las potentes propiedades curativas del caldo de pollo. A mí me gustan estas historias porque cuando lo bebo, siento que me nutre física y espiritualmente».

INGREDIENTES

- 3 carcasas de pollo ecológico
 - 4 tallos grandes de apio, lavados y troceados
 - 2 zanahorias grandes, lavadas y troceadas
 - 1 cebolla grande roja, pelada y troceada
 - ½ cucharadita de vinagre de sidra de manzana
 - ½ ramito de perejil (reserva la parte superior de los tallos para utilizarla en otros platos)
 - 2 manojos grandes de tomillo fresco
 - 2 hojas de laurel (fresco o seco)
-

1. Echa las carcasas, el apio, la cebolla, las zanahorias, el vinagre y el perejil en una olla de gran tamaño. Llénela con agua fría casi hasta el borde, muy por encima de los ingredientes.
2. Pon la olla al fuego y lleva el agua a ebullición sin tapar. Es importante que no la tapes para evitar que el caldo adquiera un aspecto turbio.
3. Reduce el fuego de forma que el agua apenas borbotee. Retira la espuma que se forme en la superficie. No te preocupes si al hacerlo eliminas también parte del agua de cocción.

4. Deja que hierva a fuego lento un mínimo de 4 horas y un máximo de 24. Cuanto más tiempo cueza, más minerales liberarán los huesos.
5. Cuando termine la cocción, cuela el caldo y deja que se enfríe en un contenedor de cristal, acero inoxidable o cerámica que quepa en la nevera. No tapes el contenedor. Cuando se haya enfriado, colócalo en la nevera, tapado, y deja que se enfríe más, a fin de retirar fácilmente la grasa residual del pollo cuando se solidifique. Este es tu caldo básico. Si lo encuentras un poco insípido, reduce el caldo hirviéndolo para intensificar su sabor. Si quieres, puedes añadir unas hierbas picadas.
6. Puedes añadir al caldo lo que desees: unas verduras picadas finas, unos trocitos de pollo cocido o unas legumbres cocidas, como alubias pintas. Bébelo por las mañanas en lugar de un zumo, para empezar bien el día.

Nota: Las carcasas de pollo son los huesos que quedan después de que el carnicero haya eliminado las pechugas, los cuartos traseros y las alas. Los huesos deben estar prácticamente limpios de carne. También puedes utilizar las patas de los pollos. Pídele al carnicero que las parta en trozos pequeños.

♦ Caldo de carne ♦ [Para 3-4 l](#)

1. Compra unos huesos de carne ecológica en la carnicería. Pide al carnicero que parta los huesos en trozos pequeños, de unos 5 cm de largo, a fin de que puedas extraer el tuétano que quede adherido a los huesos después de cocerlos. El tuétano es beneficioso para la salud y tiene un sabor muy rico.
2. Antes de empezar a preparar el caldo, asa los huesos de carne durante unos 45 minutos en el horno bien caliente, eliminando todo resto de grasa que se haya acumulado en la base del recipiente. Puedes utilizar este pringue de grasa en otros platos para sustituir el aceite o la mantequilla. También puedes untarlo sobre unas rebanadas de pan integral y comerlo a la manera antigua. Si lo deseas, extrae y come el tuétano que esté adherido a la parte interior de los huesos.
3. Para preparar el caldo, sigue las instrucciones del caldo de pollo.

♦ Mantequilla de frutos secos ♦ Para 500 g

Puedes preparar una mantequilla de este tipo con cualquier combinación de frutos secos o semillas. Conviene que conozcas algunos pasos clave para que te quede rica y te resulte fácil y económica.

La mantequilla más corriente y sabrosa es la de almendras, nueces de macadamia o anacardos.

1. Enciende el horno a 150 °C.
2. Calienta 500 g de frutos secos crudos durante unos 5 minutos. De esta forma sueltan sus aceites más rápidamente y te evita tener que triturarlos durante mucho rato. Si haces menos cantidad, requiere mayor esfuerzo por tu parte y la de tu robot de cocina.
3. Si quieres obtener un sabor a nueces tostadas, tuesta los frutos secos más tiempo, entre 10 y 15 minutos, según su tamaño. Procura que no queden demasiado tostados.
4. Coloca los frutos secos tostados en el robot de cocina con una pizca de sal. No agregues aún especias ni hierbas para evitar que la mezcla cuaje y se vuelva pegajosa en lugar de tener una textura cremosa.
5. Puedes tardar unos 10 o 12 minutos en obtener una mantequilla de frutos secos, dependiendo de la potencia de tu robot de cocina. Si el aparato se calienta demasiado o huele a plástico quemado, apágalo y espera a que se enfríe antes de seguir triturando los frutos secos.
6. Apaga de vez en cuando el robot para despegar los restos adheridos a las paredes del bol y tritura todos los frutos secos al mismo tiempo. Continúa con este proceso hasta obtener la textura deseada. Si prefieres que sea crujiente, agrega más frutos secos al final. Obtendrás una crema repleta de nutritivos aceites.
7. Si quieres incorporar otros sabores, añádelos cuando termines de triturar las nueces y remueve bien la mezcla.

8. Guárdala en un recipiente de cristal en la nevera. Se conserva un par de semanas.

Nota: Es un snack excelente. Para otras opciones, véase el apartado «Snacks» (p. 173), o la receta de Pastel de higos y jengibre (p. 151) y la de Bolas de naranja y cacao (p. 145).

♦ Leche de nueces ♦ Para 1 litro aproximadamente

Es una receta muy sencilla y cuando la hagas te preguntarás por qué no la habías hecho antes. Es preferible a las leches de nueces que venden en los comercios, que a menudo contienen aditivos nocivos para que se conserven y para homogeneizar la leche.

Necesitas:

- Un robot de cocina o una licuadora.
- Un cuenco o una jarra.
- Una botella de cristal grande para guardarla.
- Una bolsa de muselina de algodón para preparar leches vegetales o un colador muy fino. Puedes comprar bolsas para preparar leches vegetales en grandes establecimientos de artículos de cocina u *online*.

INGREDIENTES

150 g de almendras crudas, semillas de cáñamo u otras nueces como anacardos

1 l de agua fría filtrada

3 dátiles frescos, sin hueso, o 2 cucharaditas de puré de jarabe de arce o de miel, o 3 cucharaditas de jarabe de arroz integral ecológico

½ cucharadita de extracto de vainilla o semillas de vainilla extraídas de media vaina

1. Pon las nueces o semillas en remojo en abundante agua fría y guárdalas en la nevera durante la noche para que se hinchen. Al día siguiente, escúrrelas y enjuágalas bien.
2. Echa todos los ingredientes en tu robot de cocina o licuadora y tritura durante unos 2 minutos. Despega los restos de las paredes del bol y tritura un minuto más.
3. Cuela la mezcla a través de una bolsa de muselina o un colador en un bol o

una jarra grande. Oprímela para extraer todo el zumo de la pulpa. Traslada la leche vegetal a una botella de cristal o una jarra y guárdala en la nevera o el congelador. Se conserva aproximadamente 4 días en la nevera.

4. Dado que la mezcla tiende a separarse, agítala bien antes de utilizarla.
5. Puedes utilizar la pulpa sobrante para preparar gachas, como aderezo, para añadirla a las ensaladas o a los dips.

Nota: Coloca las nueces en remojo en la nevera para impedir que comience la fermentación natural de la piel. Emma ha preparado leche de nueces que ha dejado en remojo toda la noche en la encimera de la cocina, y aunque la leche está buena, solo se conserva un par de días, incluso guardándola en la nevera, antes de que fermente. Por tanto, si no quieres que fermente, te recomiendo que pongas las nueces en remojo en la nevera.

♦ Harina de linaza ♦ Para 60 g aproximadamente

Las semillas de lino (linaza) deben guardarse en la nevera y molerlas poco antes de utilizarlas. De esta forma, evitas que el delicado aceite se oxide y tenga un efecto negativo, en lugar de ser un alimento nutritivo y beneficioso para el equilibrio hormonal femenino.

La linaza constituye una rica fuente de fibra dietética, aceites beneficiosos, lignanos e isoflavonas. Estos proporcionan fibra dietética soluble y ácidos grasos esenciales antiinflamatorios, modulan la producción de estrógenos y ayudan a reducir la reabsorción de estrógenos por parte del intestino.

-
1. Para elaborar linaza, coloca una pequeña cantidad de semillas de lino en un molinillo de café limpio o una batidora y tritúralas hasta obtener una harina fina. También puedes utilizar un mortero.

Nota: Recomendamos que utilices en las recetas de este libro semillas de lino recién molidas. Puedes conservar la harina de linaza sobrante durante un par de días en un recipiente hermético en la nevera.

♦ Germinados de legumbres ♦ Para 1 tarro

Preparar y comer tus propios germinados de legumbres es muy beneficioso para la salud. Favorecen tu sistema inmunitario y aportan numerosos beneficios, desde mejorar tu digestión a proporcionarte más energía. En particular, las legumbres ayudan a desintoxicar el organismo y eliminar hormonas femeninas superfluas del cuerpo.

Cuando cultivas tus propios germinados de legumbres contribuyes a que los minerales, que abundan en las legumbres, se absorban más fácilmente.

Las lentejas y las judías mungo son las más fáciles de cultivar, aunque estas judías no saben tan bien como las lentejas. Por supuesto, se trata de una elección personal. Las lentejas de Puy y las negras son las mejores para preparar germinados. La quinoa y las semillas pequeñas, como la alfalfa, también son fáciles de cultivar. Cuanto más pequeña en la semilla, más rápidamente crece. Las legumbres de mayor tamaño, como los garbanzos, resultan un tanto duras y contienen elevados niveles de lectinas, que hacen que tu barriga se hinche y te sientas incómoda.

Curiosamente, los estudios muestran que la absorción de los beneficiosos nutrientes de las lentejas germinadas es casi equivalente a la de las cocidas. A Emma le resultan fáciles de cultivar y le encanta su sabroso y crujiente sabor en las ensaladas.

-
1. Pon en remojo una taza de lentejas (secas) en un tarro de cristal grande durante la noche. Deben llenar aproximadamente un tercio del tarro. Tapa con un paño de cocina o una tapadera y déjalas en la encimera.
 2. A la mañana siguiente, escúrrelas y enjuágalas bien un par de veces. Colócalas de nuevo en el tarro de cristal lavado de forma que llenen un $\frac{1}{3}$ del recipiente. Tápalo con un paño, a fin de que las lentejas puedan *respirar*, y ciérralo con una cinta elástica para evitar que entren insectos. Déjalas en la encimera de la cocina todo el día.
 3. Por la noche, retira el paño que cubre el tarro, enjuaga suavemente las lentejas y escúrrelas. Lava el recipiente de cristal, echa las lentejas de nuevo en él y tápallo otra vez. Déjalas en la encimera de la cocina durante la noche.

4. A la mañana siguiente, repite la operación de enjuagar y escurrir las lentejas, y de nuevo por la noche. Dependiendo del calor que haga en tu cocina, las lentejas deberían empezar a germinar al tercer día. Deja que germinen hasta que la raíz sea más larga que cada lenteja. Sigue enjuagándolas y escurriéndolas suavemente cada mañana y cada noche durante 3-5 días.
5. Tapa el tarro y colócalo en la nevera para mantener las lentejas frescas. Se conservan una semana.

♦ Salmón marinado casero ♦ Para 1,5 kg

Esta es una excelente forma de obtener los beneficiosos aceites omega-3, que contribuyen a reducir el dolor asociado a la menstruación y la endometriosis, y ayudan a minimizar los síntomas de la menopausia, incluidas las alteraciones del estado de ánimo.

Necesitas un recipiente de cristal o cerámica lo bastante grande como para que quepa el salmón (después de haber retirado los delgados extremos de la cola). Si es la primera vez que preparas salmón marinado y te preocupa no hacerlo correctamente, empieza por un filete de salmón o la mitad de un filete. Ajusta la cantidad de ingredientes necesarios para la maceración.

Emma dice: «Me encanta el color del salmón marinado con remolacha y el sabor de la maceración de eneldo, de modo que combino ambas cosas».

INGREDIENTES

1 salmón fresco entero, desescamado, fileteado y desespinado, con la piel
60 g de azúcar sin blanquear
50 g de sal pura
1 cucharada de pimienta negra/blanca molida
1 manojo de eneldo, lavado y picado fino
100 g de remolacha cruda sin pelar, lavada y rallada gruesa

1. Echa todos los ingredientes, excepto el salmón, en un cuenco y mezcla bien.
2. Coloca un filete de salmón en el recipiente, con la piel hacia abajo, y extiende la maceración de remolacha, presionando con la mano, sobre todo el salmón, en especial la parte carnosa.
3. Extiende otra porción de la maceración de remolacha sobre el segundo filete, presionando bien. Colócalo sobre el primer filete, con la carne hacia abajo.
4. Si ha sobrado una parte de los ingredientes de la maceración, extiéndelos

- encima y alrededor del salmón para que quede bien cubierto, especialmente entre los dos lados de carne.
5. Pon papel sulfurizado sobre el pescado. Coloca un cartón pequeño (aproximadamente del tamaño del salmón), un plato llano o una tapadera sobre el papel. A continuación, sitúa encima un objeto pesado. Lo ideal es un bote de comida en conserva.
 6. Si hay espacio, cubre el recipiente con una tapadera; de lo contrario, tápalo con papel film.
 7. Guarda el salmón en la nevera y déjalo 12 horas.
 8. Sácalo de la nevera, escurre el líquido que se haya acumulado en el recipiente y cambia los filetes de sitio, de forma que el de encima quede en la parte de abajo.
 9. Comprime la mezcla de la maceración presionando con la mano alrededor del salmón para que quede bien cubierto. Vuelve a cubrir con el papel, el cartón, el peso y la tapadera o el papel film. Guárdalo de nuevo en la nevera otras 12 horas.
 10. Repite la operación. Al cabo de 48 horas el salmón está listo para comer.
 11. Retira la mezcla de la maceración. No importa si quedan unas hojas de eneldo adheridas al pescado.
 12. Con un cuchillo de cocina grande, corta unas lonchas finas de salmón casi horizontalmente, separando la carne de la piel.
 13. Conserva el salmón en la nevera durante un par de días o congela una porción para utilizarla más adelante.
 14. Sirve para almorzar con una ensalada de aguacate o para desayunar sobre unas tostadas de pan de centeno untadas con aguacate machacado, zumo de limón y 1 cucharada de linaza recién molida.

♦ Labne ♦ Para 250 g

El labne es un queso de yogur. Tiene un alto contenido en proteína y calcio, y aporta prebióticos, que son beneficiosos para el intestino.

El material que necesitas:

- 30 x 30 cm de un trapo limpio de muselina de algodón.
- Una cuchara de madera.
- Un cuenco.
- Un tarro de cristal de 500 ml.

INGREDIENTES

500 g de yogur de cabra natural sin azúcar añadido, yogur ecológico de vaca o de oveja (sin espesantes)

un buen pellizco de sal pura

250 ml de aceite de oliva virgen extra

1 diente de ajo, pelado y triturado

1 ramita de romero, lavada

1. Lava el tarro con agua caliente jabonosa, enjuágalo y sécalo con un papel de cocina limpio.
2. Echa la sal al yogur y remueve.
3. Deposita el yogur con una cuchara en el centro del trapo de muselina, ciérralo y ata las esquinas, dejando una abertura para la cuchara de madera.
4. Coloca una cuchara de madera a través de la abertura y cuelga la bolsa de muselina sobre el cuenco. Guárdalo en la nevera y deja que escurra. El líquido que se acumula en el cuenco es suero. Puedes utilizarlo en recetas de gachas, sopas y *smoothies*.
5. Al cabo de 48 horas, saca el labne de la nevera. Luego, sobre la encimera limpia, abre la bolsa de muselina y forma unas bolitas de labne de unos 20 g

cada una.

6. Coloca las bolitas con cuidado en el tarro limpio. Añade el ajo, la ramita de romero y el aceite, de forma que justo cubra las bolitas.
7. Cierra el tarro con la tapa y guárdalo en la nevera aproximadamente una semana, para que los sabores del labne se vayan desarrollando antes de comerlo. Si quieres guardar el labne más tiempo, esteriliza el tarro antes de utilizarlo.

Opciones:

- Emma suele rebozar las bolitas de labne con albahaca o perejil fresco picado fino o semillas de comino.
- Utilízalas en ensaladas o untadas sobre Galletas de sésamo y girasol (receta en p. 183).
- Puedes usar el aceite sobrante para aliños o para cocinar.

♦ Coliflor en escabeche con cúrcuma ♦ [Para 500 g](#)

En algunas culturas tradicionales, los encurtidos se sirven con cada comida. Los encurtidos ayudan a estimular la digestión y favorecen la absorción de los nutrientes que contienen los alimentos. En esta receta, hemos escabechado coliflor, una verdura perteneciente a la familia de las brasicáceas, porque estas contienen fitonutrientes que estimulan la función del hígado, lo cual proporciona un doble beneficio.

INGREDIENTES

500 g de coliflor fresca
250 ml de agua
500 ml de vinagre de vino blanco
80 g de azúcar sin blanquear
1 cucharadita colmada de cúrcuma en polvo
1 cucharadita de semillas de mostaza negra
½ cucharadita de semillas de fenogreco
un buen pellizco de sal

1. Necesitas un tarro de escabechar de 2 l.
2. Lava el tarro con agua caliente jabonosa y enjuaga bien. Enciende el horno a 120 °C. Cuando alcance la temperatura deseada, mete el tarro en el horno durante 10 minutos para esterilizarlo y sácalo con cuidado.
3. Para esterilizar la tapa, sumérgela en una cacerola con agua hirviendo y déjala unos 5 minutos. Sácala con unas pinzas y sécala con papel de cocina.
4. Corta la coliflor en ramilletes pequeños y colócalos en el tarro cuando este se haya enfriado.
5. Echa el vinagre, el agua, el azúcar, la sal y las especias en una cacerola, lleva a ebullición y deja que cueza a fuego lento, hasta que se haya disuelto todo el azúcar.
6. Vierte el líquido del escabeche en el tarro, llenándolo hasta que cubra los

ramilletes de coliflor; asegúrate de que todos quedan sumergidos en el líquido. Procura llenar el tarro hasta justo por debajo del borde, dejando un poco de espacio entre el líquido y la tapa.

7. Da unos golpecitos en el tarro para impedir que se formen burbujas de aire entre los ramilletes de coliflor. Tapa bien el tarro. Cuando este se haya enfriado, guárdalo en la nevera y déjalo aproximadamente 2 semanas para que se desarrollen los sabores. Puedes conservarlo en la nevera 3 semanas.

♦ Jengibre encurtido ♦ Para 75 g

El jengibre es un antiinflamatorio increíblemente eficaz, especialmente para combatir la inflamación intestinal. Ayuda a que el intestino absorba los nutrientes de los alimentos. Prepara una pequeña cantidad para empezar, a fin de ir adquiriendo práctica.

INGREDIENTES

- 1 pedazo grande de jengibre fresco y joven, de unos 75 g
 - 1 cucharada de azúcar sin blanquear
 - 250 ml de vinagre
 - 1 cucharadita de sal
-

1. Necesitas un tarro de cristal de 300 ml con tapa, lavado y secado con papel de cocina limpio.
2. No es necesario que peles el jengibre. Lávalo y elimina las partes secas.
3. Corta el jengibre en rodajas finas con una lira, un robot de cocina con un disco para cortar en rodajas o un cuchillo bien afilado.
4. Pon el vinagre, el azúcar y la sal en una cacerola y lleva a ebullición para que el azúcar se derrita. Cuando este se haya derretido, agrega el jengibre y apaga el fuego. Mezcla bien. El jengibre adquiere un tono rosado, lo cual es natural. Cuanto más joven sea el jengibre, más rosado será el color que tome.
5. Colócalo en el tarro limpio y ciérralo con la tapa. Al cabo de 12 horas estará listo para comer.
6. Puedes reutilizar la mezcla de vinagre para tu próxima provisión cuando hayas consumido esta. Basta con que la hiervas durante un par de minutos antes de usarla.



A square marble tile with a white base and grey veining. The top edge is finished with a piece of light-colored wood, showing natural grain and some staining. The word "DESAYUNO" is printed in a black, serif, all-caps font in the center of the tile.

DESAYUNO

♦ Gachas de arroz negro ♦ [Para 3-4 personas](#)

Estas sabrosas y nutritivas *gachas* constituyen una variante de las típicas gachas de avena. Tienen un alto contenido en fibra, que limpia nuestro organismo, y el arroz negro contiene también antocianinas fitoquímicas, que le confieren su color negro. Esto aporta una actividad antioxidante y antiinflamatoria que ayuda a las células, especialmente las del hígado, a soportar los factores estresantes.

INGREDIENTES

200 g de arroz negro, bien lavado
500 ml de agua, o lo que indique el paquete de arroz que debes utilizar
100 ml de leche de coco
3 anises estrellados enteros
½ cucharadita de clavo molido o 3 clavos enteros
1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de miel, jarabe puro de arce o 2 cucharaditas de jarabe de arroz integral

Topping por persona

2 cucharadas de yogur natural ecológico no azucarado
½ mango, pelado y cortado en rodajas
4 nueces de Brasil, troceadas
12 almendras, troceadas
1 cucharada de linaza recién molida

-
1. Lleva el agua, las especias, la leche de coco, la miel y el arroz negro a ebullición en una cacerola y deja que cueza a fuego lento 1 hora o el tiempo indicado en el paquete de arroz.
 2. Una vez cocido, el arroz queda blando y glutinoso. Procura que no se seque durante la cocción. En caso necesario, agrega más agua.

3. Retira los anises estrellados y los clavos enteros. Sirve en unos boles de desayuno, añade la linaza y remueve.
4. Adorna cada bol con el yogur, el mango y las nueces.
5. Coloca el arroz sobrante en un recipiente hermético y guárdalo en la nevera. Se conserva un par de días. Puedes recalentar la cantidad que necesites utilizar o congelarlo en porciones individuales.



♦ Muesli de frutos rojos ♦ [Para 4-6 personas](#)

Un excelente desayuno que puedes preparar de antemano para tomar cuando por la mañana tienes prisa y quieres comer algo nutritivo y rápido. Se conserva en la nevera durante 4-5 días en un recipiente hermético.

INGREDIENTES

200 g de copos de avena integrales
el zumo de ½ limón
2 manzanas con la piel, ralladas
375 ml de agua
230 g de frutos rojos congelados
4 cucharadas de semillas de chía negras

Topping

20 g de frutos secos crudos, almendras, nueces de Brasil o nueces, picados
1 cucharada de pepitas o semillas de calabaza
1 cucharadita de miel o jarabe de arce
½ cucharadita de canela en polvo
2 cucharadas de yogur natural ecológico no azucarado

1. La noche anterior, mezcla los copos de avena, el zumo de limón, el agua, las semillas de chía, los frutos rojos y la manzana en un cuenco. Si te gusta que el muesli esté jugoso, puedes añadir más agua. Tapa y deja en remojo durante la noche.
2. Por la mañana, sirve una porción de muesli en el bol de desayuno y adorna con todos o parte de los ingredientes del *topping*.



♦ Tres recetas de gachas ♦ [Para 1 persona](#)

Gachas con Té Chai • Gachas de Avena, Arroz Negro y Coco • Gachas de Avena, Champiñones y Amaranto

La avena es una óptima fuente de vitaminas del grupo B, que aporta energía y un alto contenido en fibra soluble. La fibra se vuelve resbaladiza en el intestino, lo cual es beneficioso porque ralentiza el tiempo de digestión a través del estómago, haciendo que te sientas saciada y retrasando la absorción de glucosa. Esto significa que evita los picos de glucosa en sangre. También ayuda a prevenir el estreñimiento ablandando las heces durante su tránsito por el intestino. Pero la avena hace más que eso. Contiene asimismo fibra insoluble, que acelera el movimiento intestinal y previene igualmente el estreñimiento, además de aumentar el volumen de las heces y estimular la eliminación de estrógenos.

Pulpa de nueces: si te ha sobrado después de preparar la leche de nueces, añade 1 cucharada de postre durante la cocción de cualquiera de estas recetas de gachas.

INGREDIENTES

250 ml de leche (de cualquier tipo) o agua

1 bolsita de té chai o el equivalente en hojas sueltas preparadas en una bola infusora de té, o ½ cucharadita de especias de té chai: anís estrellado, cardamomo, clavos o canela, preparados en una bola infusora de té

45 g de copos de avena integrales

1 cucharadita de mantequilla ecológica

una pizca de sal

1 cucharada de linaza recién molida

2–3 cucharadas de yogur natural ecológico no azucarado (cualquier tipo de leche ecológica)

1 puñado de frutos rojos, congelados o frescos

4 nueces de Brasil

1 cucharada de pepitas de calabaza

1. Vierte el agua o la leche y el té chai en una cacerola y calienta al fuego. Deja la infusión aproximadamente 5 minutos y retira el té.
2. Agrega los copos de avena, la mantequilla y la sal. Sube el fuego y lleva a ebullición; luego reduce el fuego y cuece durante unos 4 minutos, hasta que las gachas adquieran una textura espesa y cremosa. Remueve de vez en cuando para evitar que las gachas se peguen en el fondo de la cacerola.
3. Vierte en un bol de desayuno y añade la linaza molida. Esto hace que las gachas queden más espesas, de modo que puedes añadir más leche.
4. Adorna con el yogur, los frutos rojos (si son congelados, agrégalos cuando las gachas están calientes), las nueces de Brasil, las pepitas de calabaza y un poco de canela.



♦ Gachas de avena, arroz negro y coco ♦ [Para 1](#)

persona

Es un desayuno que puedes preparar rápidamente si tienes arroz negro precocido en la nevera o en el congelador. En caso contrario, tienes que cocer primero el arroz negro, lo que lleva aproximadamente 1 hora, dependiendo de las instrucciones que figuren en el paquete.

INGREDIENTES

40 g de copos de avena integrales
una pizca de sal
1 cucharada colmada de arroz negro
1 cucharadita de aceite de coco
250 ml de leche (de cualquier tipo) o agua
1 cucharada de semillas de chía negras
1 cucharada de leche de coco
2–3 cucharadas de yogur natural ecológico no azucarado (de cualquier tipo)
4 nueces de Brasil troceadas
1 cucharada de pepitas de calabaza
½ mango fresco, sin piel, cortado en rodajas

Opcional

1 cucharadita de miel, jarabe puro de arce o jarabe de arroz integral ecológico
1 cucharada de granos de cacao

1. En una cacerola, lleva a ebullición los copos de avena, el arroz cocido, el aceite de coco y la leche o el agua. Baja el fuego y deja cocer lentamente unos 4 minutos, removiendo a menudo para evitar que los copos de avena

- se peguen en el fondo de la cacerola.
2. Cuando la avena adquiriera una consistencia espesa y cremosa, viértela en un bol de desayuno. Agrega las semillas de chía y remueve. Incorpora encima la leche de coco, el yogur y 1 puñado de nueces de Brasil y pepitas de calabaza. Decora con las tiras de mango.
 3. Si lo deseas, puedes verter encima un chorrito de miel / jarabe de arce / jarabe de arroz y los granos de cacao.

♦ Gachas de avena, champiñones y amaranto ♦ Para 1 persona

Este plato se parece un poco a las gachas chinas hechas con arroz blanco y champiñones.

INGREDIENTES

unos cuantos champiñones secos (si no tienes champiñones secos en casa, utiliza doble cantidad de frescos)
45 g de champiñones de campo grandes y frescos, partidos en dados, aproximadamente medio puñado
40 g de copos de avena integrales
1 cucharada colmada de amaranto crudo
400 ml de caldo de verduras, pollo o carne casero o agua con 1 cucharadita de pasta de miso
una pizca de sal
1 cucharadita de mantequilla ecológica
1 cucharada de semillas de girasol
1 cucharada de queso feta de cabra o de oveja desmenuzado
1 cucharadita colmada de perejil, tomillo o romero fresco picado
una pizca de pimienta negra recién molida

1. Lava los champiñones secos. Colócalos con la avena, el amaranto y el caldo/agua en una cacerola y déjalos en remojo unos 10 minutos, mientras preparas el resto de los ingredientes.
2. Añade la sal, la mantequilla y los champiñones secos y cuécelos junto con la avena, el amaranto, el caldo/agua y los champiñones secos a fuego fuerte. Lleva a ebullición, baja el fuego y deja que cueza a fuego lento unos 10 minutos, hasta que los copos de avena estén blandos y el amaranto esté cocido. Remueve a menudo para evitar que la avena se pegue en el fondo

de la cacerola.

3. Vierte en un bol de desayuno y decora con las semillas de girasol, el queso feta desmenuzado y el perejil.

♦ Copos de avena rosa ♦ Para 1 persona

Un desayuno rápido, nutritivo y bonito. Estos copos de avena rosa son una excelente opción porque contienen:

- Flavonoides antioxidantes, denominados *antocianinas* (unos pigmentos hidrosolubles), que aportan los frutos rojos.
- Fibra de la avena y las semillas de chía.
- Aceites antiinflamatorios de las nueces y las semillas.

Las semillas de calabaza aportan el aminoácido triptófano, que interviene en la biosíntesis de la serotonina, el neurotransmisor del buen humor.

INGREDIENTES

115 g de frutos rojos mezclados (frescos o congelados). A Emma le gusta mezclar arándanos y moras

27 g de copos de avena integrales

1 cucharada de semillas de chía negras

1 cucharada de semillas de calabaza

20 g de nueces de macadamia picadas

2 cucharadas colmadas de yogur natural ecológico no azucarado

Opcional

açaí en polvo

1. En un bol de desayuno, tritura los frutos rojos con los copos de avena y las semillas de chía. Añade el yogur al bol y remueve bien, para que los copos de avena adquieran un color rosado. Espolvorea con las nueces picadas y las semillas. Si lo deseas, agrega el açaí en polvo. Con este desayuno, empezarás el día de color de rosa.



♦ El muesli digestivo de Jill ♦ Para 10 personas y se conserva 5 semanas en la nevera

Con un alto contenido en fibra, este muesli ayuda a que el hígado elimine el exceso de estrógenos y favorece la evacuación del vientre. Los fitoestrógenos de los frutos secos, las semillas y los cereales integrales contribuyen a reducir los síntomas de la menopausia y los problemas menstruales.

INGREDIENTES

70 g de pepitas de calabaza
70 g de semillas de girasol
70 g de harina de linaza (requiere refrigerar)
70 g de semillas de sésamo
70 g de almendras tostadas, picadas
70 g de frutas secadas de forma natural
70 g de salvado de avena
70 g de gránulos de lecitina (requiere refrigerar)
70 g de semillas de chía negras
150 g de cereales de salvado de arroz
200 g de copos de avena ecológicos

1. Mezcla bien todos los ingredientes en un cuenco grande. Colócalos en un recipiente hermético y guarda en la nevera para que conserven los nutrientes, en especial la harina de linaza y los gránulos de lecitina.

Nota: 100 g es un desayuno ideal y nutritivo para todos los días. Jill lo sirve con leche de arroz o de coco, o yogur ecológico y arándanos frescos o congelados.

♦ Pastelitos de lentejas con huevos escalfados ♦ Para 2 personas

Las habas y las lentejas constituyen una excelente fuente de isoflavonas —unos compuestos derivados de plantas con actividad estrogénica—, que contribuyen a equilibrar potencialmente tanto los niveles altos como los niveles bajos de estrógenos.

Las espinacas son una excelente fuente de:

- Fitonutrientes antiinflamatorios, sobre todo para el intestino.
- Vitamina K y calcio para la salud de los huesos.
- Carotenoides para la salud de los ovarios.
- Magnesio para la salud neurológica y ósea.
- Vitamina C, un cofactor en la producción de dopamina, el neurotransmisor de «la alegría de vivir».

INGREDIENTES

2 patatas pequeñas, lavadas y con la piel
1 cucharadita de comino molido
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra o mantequilla ecológica
2 cucharadas de habas desvainadas, ligeramente cocidas o descongeladas sin
son congeladas
75 g de lentejas rojas, que tú misma has cocido o congeladas, levemente
machacadas
1 diente de ajo pequeño, machacado
4 huevos camperos ecológicos
2 manojos grandes de hojas de espinacas lavadas
sal y pimienta negra recién molida

1. Ralla las patatas. Añade el comino en polvo y fríelas suavemente en una

- sartén con 1 cucharada de mantequilla/aceite, hasta que estén tiernas. Las patatas deben quedar glutinosas. Deja que se enfríen.
2. Con las manos, mezcla las habas, las lentejas, el ajo, las patatas, la sal y la pimienta en un cuenco. Forma con la mezcla unos pastelitos. Fríelos a fuego medio, con la cucharada restante de mantequilla/aceite, hasta que queden crujientes por ambos lados.
 3. Mientras los pastelitos de lentejas se fríen, escalfa los huevos a fuego lento durante 3-4 minutos, procurando que la yema quede blanda.
 4. Cuando los pastelitos de lentejas estén hechos, termina de pochar las hojas de espinacas en la sartén. Agrega la sal y la pimienta. Esto lleva entre 1 y 2 minutos.
 5. Reparte los pastelitos de lentejas en dos platos. Añade las espinacas y coloca los huevos encima.

♦ Tortitas de trigo sarraceno con frutos rojos triturados ♦ [Para 1 persona / 2 tortitas](#)

La linaza en estas sabrosas tortitas constituye una excelente fuente de fibra dietética, aceites beneficiosos, lignanos e isoflavonas, que aportan fibra dietética soluble que calma, así como ácidos grasos esenciales antiinflamatorios que modulan los estrógenos y contribuyen a reducir la reabsorción de estrógenos en el intestino. La canela, aparte de su rico sabor, ayuda a equilibrar la glucosa en sangre.

INGREDIENTES

- 1 huevo batido
- 100 ml de leche ecológica (de almendras, arroz, avena, soja o vaca)
- 1 cucharada de mantequilla ecológica derretida, más 1 cucharadita para la sartén
- 25 g de harina de trigo sarraceno (o harina de trigo integral)
- 1 cucharada de linaza, recién molida
- ½ cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de jarabe de arce puro, miel o jarabe de arroz integral
- 1 cucharada colmada de pulpa de nueces (que te habrá quedado después de preparar leche de nueces)
- 1 buen puñado de frutos rojos frescos o congelados, lavados
- 3 cucharadas de yogur natural no azucarado ecológico (de vaca, cabra, oveja, búfala o coco)

-
1. Mezcla todos los ingredientes, excepto los frutos rojos y el yogur, en un cuenco con un tenedor o unas varillas.
 2. Pon una sartén pequeña a fuego suave para evitar que las tortitas se

quemien antes de que les des la vuelta y para que los delicados aceites de linaza no se calienten en exceso.

3. Unta la sartén con una cucharadita de mantequilla.
4. Vierte la mitad de la mezcla y fríe por un lado durante aproximadamente 1 minuto. Da la vuelta a la tortita y fríe por el otro lado unos 40 segundos, o hasta que esté hecha. Repite la operación con la segunda tortita.
5. Tritura los frutos rojos. Cuando las dos tortitas estén hechas, colócalas en una bandeja y corónalas con los frutos rojos. Agrega el yogur y, si lo deseas, vierte un chorrito de jarabe de arce encima.

Nota: Te aconsejamos que utilices arándanos, grosellas y moras debido a su alto contenido en fitonutrientes.



♦ Tortas de manzana ♦ [Para 4-6 personas](#)

Una vez preparadas, estas tortas constituyen un desayuno o un snack rápido que puedes llevar contigo.

Los cereales como los copos de avena en su forma integral retienen sus potentes fitonutrientes. La avena y las manzanas contienen también fibra soluble e insoluble (véase Tres recetas de gachas en p. 44), lo que según se ha demostrado aumenta la eliminación de estrógenos del cuerpo y puede reducir los niveles de los que circulan por el organismo.

INGREDIENTES

2 manzanas grandes
4 cucharadas de agua
1–2 cucharadas de jarabe de arce, miel o jarabe de arroz integral
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de mantequilla de almendras o mantequilla de cacahuete de buena calidad
170 g de copos de avena integrales
1 cucharada colmada de semillas de chía negras
70 g de semillas de calabaza
70 g de almendras crudas, picadas gruesas
40 g de pasas de Corinto o pasas sultanas, que no contengan sulfitos
una pizca de sal

1. Enciende el horno a 180 °C si es de aire o a 200 °C si es un horno convencional.
2. Lava y descorazona las manzanas; a continuación, rállalas con la piel y colócalas en una cacerola de tamaño mediano.
3. Agrega 4 cucharadas de agua y cuece a fuego medio-bajo hasta que las manzanas se ablanden (unos 15 minutos). Remueve de vez en cuando y mantén la cacerola tapada. Las manzanas están listas cuando se ablandan y

adquieren un aspecto cremoso.

4. En un cuenco, incorpora el jarabe de arce, el aceite de oliva, la mantequilla de almendras y mezcla bien.
5. Una vez cocidas, agrega las manzanas y mezcla ligeramente. Luego añade la avena, las semillas, las almendras y la sal, y mezcla ligeramente.
6. Forra una bandeja para galletas con papel para horno de 20 x 20 cm y vierte la mezcla de avena. Extiende bien la mezcla por toda la bandeja y aplasta la parte superior.
7. Hornea durante 25 minutos o hasta que la parte superior de las tortas esté tostada.
8. Sácalas del horno y déjalas en la bandeja para que se enfríen a temperatura ambiente y adquieran una textura crujiente.
9. Vierte la masa con cuidado sobre la encimera y córtala en porciones. Si quieres que las tortas estén más crujientes, colócalas de nuevo en una bandeja de horno y hornea durante 5 - 10 minutos.

Nota: La mantequilla de cacahuete de buena calidad es la que está hecha con cacahuetes sin aceites o azúcar añadidos.

♦ Desayuno de avena y frutos rojos ♦ [Para 1 persona](#)

Todos los ingredientes de este desayuno son nutritivos. La avena contiene fibra soluble, y las semillas de chía y la linaza ayudan al hígado a cumplir su función, especialmente a eliminar el exceso de estrógenos. Los frutos rojos tienen un elevado contenido del fitonutriente antocianina, y, las nueces y semillas, un elevado contenido mineral. Todo ello contribuye al equilibrio de las hormonas femeninas. Las bacterias beneficiosas del yogur ayudan a que el intestino funcione bien y absorba los nutrientes.

INGREDIENTES

40 g de copos de avena integrales
1 cucharada de semillas de chía negras
120 ml de agua o cualquier tipo de leche
100 g de arándanos (frescos o congelados)
50 g de frambuesas (frescas o congeladas)
2 cucharadas colmadas de yogur natural ecológico no azucarado
1 cucharada de linaza recién molida
4 nueces de Brasil picadas gruesas
5 almendras crudas, picadas gruesas
1 cucharadita de canela en polvo

Opcional

miel, jarabe puro de arce o jarabe de arroz integral

1. Necesitas un tarro de 500 ml de boca ancha, de confitura o conserva.
2. Coloca los copos de avena y las semillas de chía en el fondo. Agrega el agua/leche y mezcla bien.
3. Añade los arándanos, las frambuesas y el yogur.
4. Espolvorea por encima con la linaza molida, las nueces de Brasil, las almendras y la canela. Para darle más dulzor, vierte un chorrito de miel,

jarabe de arce o jarabe de arroz integral.

5. Deja en la nevera durante la noche. Los copos de avena y las semillas de chía absorberán el líquido. Por la mañana, tu desayuno estará listo.

♦ Huevos rancheros con espinacas ♦ [Para 1 persona](#)

Este es el desayuno favorito de la familia de Emma, lo cual es decir mucho, dado que pueden elegir entre una gran variedad de opciones. Con frecuencia lo comen a la hora del almuerzo o como una cena rápida cuando no comparten velada con nadie más. Este desayuno tiene un alto contenido en fibra, minerales, proteínas, fitonutrientes, y está riquísimo.

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de cúrcuma
½ cucharadita de semillas de comino o en polvo
1 cebolleta grande troceada (las partes blanca y verde)
5 tomates cherry troceados
2 cucharadas de concentrado de tomate (si tienes)
60 g de frijoles negros cocidos (cocidos por ti o en conserva)
1 manojo de espinacas/acelgas/kale troceado
2 huevos camperos ecológicos
1 cucharada colmada de yogur natural no azucarado
una pizca de sal y pimienta
1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana

Opcional:

½ cucharadita de guindilla /chile jalapeño picado, o unas gotas de salsa Tabasco

1. En una sartén pequeña, calienta a fuego medio un poco el aceite de oliva y las semillas de cúrcuma y comino, unos 30 segundos.
2. Agrega la cebolleta, los tomates y el concentrado de tomate (en caso de que lo utilices). Calienta y sofríe un poco la cebolleta y los tomates,

aproximadamente 1 minuto.

3. Añade las espinacas y los frijoles. Remueve para calentar; luego casca los 2 huevos. Cuece hasta que las claras estén firmes pero la yema blanda, unos 3 minutos. Retira la sartén del fuego.
4. Coloca unas cucharadas de yogur por encima, espolvorea con el chile picado y rocía con el vinagre. Salpimienta al gusto. Este plato debe comerse directamente de la sartén.



♦ Champiñones de campo con yogur al azafrán ♦ Para 1 persona

Según la medicina tradicional china, el azafrán estimula la energía *chi* del hígado, elimina el estancamiento de esta energía y libera toxinas. También se dice que reduce la irritación y las molestias en la menopausia.

Los champiñones de campo tienen un alto contenido en vitamina B5, que ayuda a modular la secreción de cortisol, la hormona del estrés, de las glándulas suprarrenales. Es especialmente beneficiosa para las mujeres que llevan una vida muy ajetreada y estresante y están a punto de entrar en la menopausia. La vitamina B5 está involucrada en la liberación de energía de los alimentos.

INGREDIENTES

una cebolla roja pequeña, picada fina
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita de semillas de comino
2 champiñones grandes de campo cortados en rodajas gruesas
3 cucharadas de lentejas cocidas
1 manojo de hojas de espinacas lavadas
1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana

Yogur al azafrán

2 cucharadas de yogur natural ecológico no azucarado
½ diente de ajo pequeño pelado y triturado
unas pocas hebras de azafrán
sal y pimienta

1. Echa el aceite de oliva virgen extra, las semillas de comino y la cebolla en una sartén para que se pochen a fuego lento. Remueve de vez en cuando,

hasta que la cebolla esté tierna, unos 3 minutos.

2. Sube el fuego a temperatura media y agrega los champiñones. Sigue removiendo esporádicamente para evitar que los ingredientes se peguen en la sartén. Deja que los champiñones se hagan hasta que estén tiernos y añade las lentejas para que se calienten. Agrega las hojas de espinacas para que se rehoguen.
3. Combina el azafrán y el ajo con el yogur, reservando unas hebras de azafrán para decorar el plato.
4. Traslada la mezcla de los champiñones a un cuenco. Añade una pizca de sal y pimienta. Rocía el vinagre de sidra de manzana sobre los champiñones y echa el yogur al azafrán por encima, rematando el plato con unas hebras de azafrán.

Nota: Puedes sustituir las lentejas por garbanzos cocidos. Parte los garbanzos con una cuchara mientras los calientas en la sartén.



♦ Salmón marinado casero con aguacate ♦ [Para](#)

1 persona, con salsa sobrante

Los aceites omega-3, que se encuentran en grandes cantidades en el salmón, son muy beneficiosos para aliviar los problemas menstruales y menopáusicos. Ayudan a mejorar el estado de ánimo y reducen la inflamación en nuestro cuerpo.

INGREDIENTES

50 g de salmón marinado casero (receta en p. 34), cortado en rodajas o salmón ahumado

Mezcla de aguacate

½ aguacate grande

½ cucharada de zumo de limón

1 cucharada de linaza recién molida

una pizca de sal y pimienta recién molida

Salsa

1 cucharadita de mostaza de Dijon

1 cucharadita de salsa de rábano picante (con un mínimo del 60 % de contenido de rábano picante) o raíz de rábano picante recién rallada

1 cucharada de yogur natural ecológico no azucarado (de cabra, oveja, vaca o búfala)

una pizca de sal y pimienta recién molida

1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana

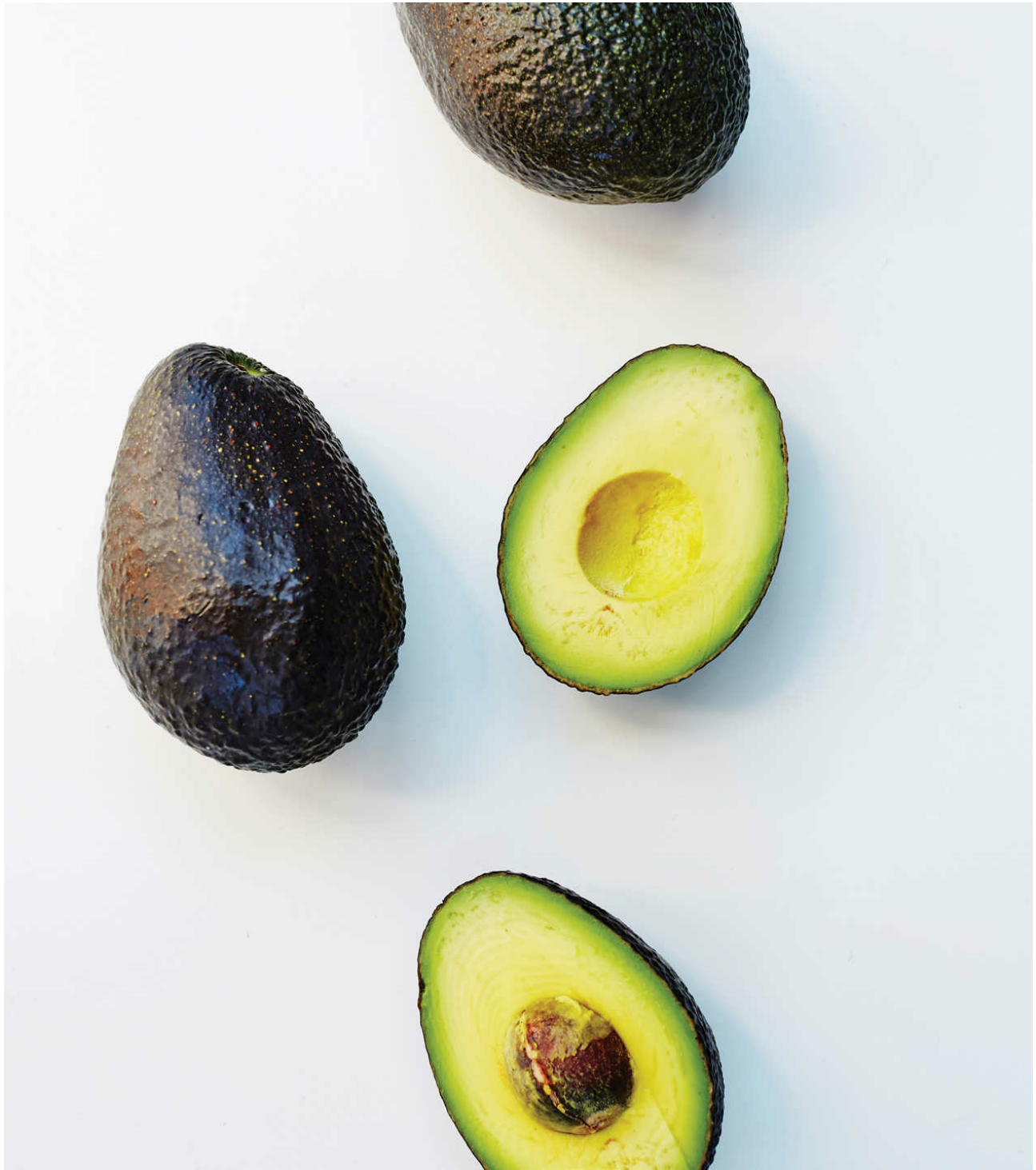
1 cucharadita de miel

1. En un cuenco, machaca y mezcla con un tenedor el aguacate con el zumo de limón, la linaza, la sal y la pimienta. Coloca en un plato.
2. Mezcla la mostaza, el rábano picante, el yogur, la sal, la pimienta, el vinagre

y la miel en un cuenco pequeño.

3. Coloca las rodajas de salmón encima de la mezcla y agrega 1 cucharada de la salsa.
4. Unta esta sabrosa mezcla sobre unas tostadas de pan de centeno o de trigo sarraceno sin gluten.

Nota: Si no comes pan, puedes añadir si lo deseas un puñadito de germinados de lentejas o 2 cucharadas de lentejas cocidas a la mezcla.



♦ Tortilla con garbanzos machacados y champiñones ♦ Para 1 persona

Un desayuno rápido y fácil de preparar. Los champiñones son una excelente fuente de fibra (junto con los garbanzos) y vitaminas del grupo B. El cuerpo utiliza estas vitaminas para producir energía, para desintoxicar el hígado y para el equilibrio hormonal en mujeres menopáusicas o con el síndrome premenstrual. El perejil tiene un alto contenido en vitamina C, muy beneficiosa para los ovarios, y actúa como un diurético, contribuyendo a eliminar el exceso de líquido en mujeres con síndrome premenstrual. Junto con los garbanzos, también aporta isoflavonas, que actúan como fitoestrógenos, lo que ayuda a equilibrar los estrógenos.

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
 - 1 cebolleta lavada y picada fina
 - ¼ de guindilla verde o chile jalapeño, sin semillas y picado fino
 - 1 champiñón grande de campo cortado en rodajas
 - 1 manojo de hojas de perejil lavadas y picadas finas
 - 1 cucharada de garbanzos cocidos, ligeramente machacados
 - una pizca grande de sal y pimienta recién molida
 - 2 cucharadas de queso parmesano o pecorino recién rallado (opcional)
 - 2 huevos camperos ecológicos grandes
 - ½ cucharadita de vinagre de sidra de manzana
-

1. En una sartén pequeña, fríe a fuego medio el aceite, el chile y el champiñón. Remueve hasta que las rodajas de champiñón estén tiernas, unos 4 minutos.
2. Agrega el perejil, los garbanzos, la sal, la pimienta y el queso, y casca los huevos. Remueve un poco. Tapa la sartén y deja que los huevos cuezan durante 1-2 minutos, hasta que las claras estén firmes. La tortilla no tardará

en hacerse, puesto que las verduras ya están calientes.

3. Rocía el vinagre de sidra de manzana por encima. Come esta tortilla directamente de la sartén o sívela en un plato y ¡buen provecho!



♦ Pastelitos verdes de huevo ♦ [Para 1 persona / 2 pastelitos](#)

Estos pastelitos ofrecen la beneficiosa fibra que aportan las lentejas para ayudar a eliminar el exceso de estrógenos. La vitamina C y el magnesio de las espinacas ayudan a combatir los efectos del estrés. Los huevos son una excelente fuente de proteínas, así como vitaminas del grupo B (junto con las espinacas), necesarias para la producción del neurotransmisor serotonina (la hormona del buen humor).

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
 - 2 hojas grandes de espinacas o acelgas, de unos 12 x 12 cm, lavadas y secadas
 - un buen pellizco de sal y pimienta recién molida
 - 2 huevos camperos ecológicos grandes
 - 2 cucharadas de lentejas cocidas
 - 1 cucharadita colmada de hojas frescas de romero o tomillo picadas
 - 1 cucharada colmada de queso feta de cabra o de oveja desmenuzado
 - una pizca de salsa de chile (opcional)
-

1. Enciende el horno a 180 °C si es de aire y a 200 °C si es un horno convencional.
2. Engrasa con un poco de aceite dos huecos en una bandeja para magdalenas de tamaño normal o unos moldes de horno de 125 ml.
3. Unta las hojas de espinacas con un poco de aceite y colócalas dentro de los moldes para magdalenas, dejando que sobresalgan un poco. Es importante que las hojas estén intactas para evitar que la mezcla de huevo traspase y se pegue a los moldes.
4. Espolvorea un poco de sal y pimienta sobre las hojas.
5. Casca los huevos en un cuenco. Añade las lentejas, el romero, el queso feta y una pizca de sal y pimienta. Con un tenedor, remueve ligeramente para

que los huevos no se mezclen del todo.

6. Reparte la mezcla de huevo en los dos moldes.
7. Hornea 15 minutos, hasta que los huevos estén apenas cuajados. Retira y vierte un chorrito de salsa de chile por encima.
8. Deja que los pastelitos se enfríen unos 5-10 minutos antes de comerlos.





A square tile with a white marble pattern and a light-colored wood top half. The word "ALMUERZO" is printed in a black serif font across the center.

ALMUERZO

♦ Ensalada en un tarro ♦ [Para 1 persona](#)

Esta ensalada es el almuerzo perfecto para llevar. Hemos comprobado que las mejores ensaladas contienen verduras que han sobrado, como remolacha y coliflor asadas, además de las lechugas que solemos tener en la nevera. Puedes preparar cualquier combinación que desees, utilizando las cantidades que prefieras. Incorpora vegetales de hoja verde y verduras pertenecientes a la familia de las brasicáceas porque ayudan a aliviar los síntomas de un elevado nivel de estrógenos, como el síndrome premenstrual, acné, aumento de peso y los molestos síntomas menopáusicos. Agrega unos germinados de legumbres para obtener fitoestrógenos y fibra. Las brasicáceas comprenden la coliflor, las coles de Bruselas, la col incluida la china (wombok), el brócoli, el bimi, los berros, los rábanos y los vegetales de hoja verde, como el bok choy, la rúcula, la berza y el kale.

Esta ensalada es muy fácil de preparar y contribuye a mantener felices tus hormonas.

INGREDIENTES

Aliño para la ensalada

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de zumo de limón fresco
1 cucharadita de tahini
un buen pellizco de sal y pimienta

Ensalada

3 ramilletes de coliflor asada
3 trozos de remolacha asada
3 judías verdes escaldadas y picadas
½ zanahoria pelada y rallada gruesa
1 cucharada de germinados de lentejas
100 g de tofu de seda ecológico
1 ramita de menta fresca picada
½ manojo de espinacas tiernas lavadas

25 g de garbanzos cocidos

½ cucharada de Jengibre encurtido (receta en p. 37)

1. Necesitas un tarro de cristal o un recipiente similar de 500 ml con una boca ancha.
2. Vierte el aceite de oliva, el tahini y el zumo de limón en el tarro. Añade la sal y la pimienta. Mezcla el aliño con un tenedor. A continuación, introduce en el tarro los ingredientes para la ensalada en el orden descrito más arriba.
3. Cierra el tarro y guarda en la nevera hasta que vayas a consumir la ensalada. Retira de la nevera. Vuelca el tarro y agita para que el aliño cubra toda la ensalada. Puedes comértela directamente del tarro o servirla en un plato.

Nota: Si la guardas en la nevera para consumirla posteriormente, es preferible que coloques las verduras más firmes sobre el aliño para que las hojas de ensalada no se impregnen.



♦ Falafels con ensalada de aguacate y orégano ♦ Para unos 15 falafels / La ensalada es para 2 personas con falafels

sobrantes

Los falafels tienen un elevado contenido de beneficiosos fitoestrógenos, que ayudan a equilibrar los estrógenos. Las lentejas y las habas aportan fibra natural que contribuye a eliminar y prevenir la reabsorción de estrógenos. Son también una buena fuente de calcio, beneficioso para los huesos. Las saludables grasas del aguacate y el aceite de oliva virgen extra reducen la inflamación y mejoran el equilibrio hormonal.

INGREDIENTES

Falafels

200 g de habas partidas sin piel, puestas en remojo la noche anterior. Cuando absorben el agua equivalen a unos 300 g de habas.

2 manojos de hojas de cilantro fresco lavadas

2 manojos de hojas de perejil fresco lavadas

60 g de cebolletas picadas gruesas (la parte blanca y la verde)

3 dientes de ajo grandes, pelados y triturados

2 cucharaditas de comino molido

2 cucharaditas de cilantro molido

1 cucharadita de sal

un buen pellizco de pimienta de cayena

un buen pellizco de jengibre molido

1 cucharadita de levadura en polvo (sin aluminio ni gluten)

100 g de garbanzos cocidos

aceite de oliva virgen extra

Ensalada

½ aguacate grande y maduro, despepitado, pelado y troceado
el corazón de 1 cogollo picado (aproximadamente 2 puñados)
100 g de tomates cherry lavados y cortados en cuartos
1 pequeño pepino libanés lavado y picado
1 limón grande exprimido
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2 cucharaditas de orégano en polvo
1 cucharada colmada de queso feta de cabra desmenuzado
2 cucharadas colmadas de hummus (receta en p. 186)

Para hacer los falafels

1. Escurre las habas y colócalas en el robot de cocina junto con el resto de los ingredientes para los falafels, salvo los garbanzos y el aceite de oliva. Tritura para mezclar todos los ingredientes, hasta que las habas adquieran la textura de una pulpa gruesa.
2. Despega los restos de la mezcla de las paredes del bol y tritura de nuevo, hasta obtener una crema homogénea.
3. Agrega los garbanzos y tritura hasta que se hayan deshecho, pero no estén reducidos a pulpa. Deja reposar la mezcla aproximadamente media hora.
4. Lávate las manos y sécatelas. Pon 1 cucharada de la mezcla en la mano y forma una bolita. Repite la operación hasta haber utilizado toda la mezcla.
5. Calienta una sartén grande a fuego medio, añade el aceite de oliva para sofreír los falafels, de modo que el aceite no los cubra.
6. Cuando hayas colocado los falafels en la sartén, aplástalos suavemente para que presenten la forma de un disco. Sofríelos unos 2-3 minutos por un lado, dales la vuelta y sofríelos 2-3 minutos por el otro lado. Dependiendo del tamaño de la sartén, quizá tengas que hacer varias tandas.

Para preparar la ensalada

1. Vierte todos los ingredientes de la ensalada, salvo el hummus, en una ensaladera. Distribuye la ensalada en dos platos, espolvorea por encima el queso feta desmenuzado y coloca 3 o 4 falafels encima y una cucharada de hummus.



♦ Sabroso caldo de verduras ♦ [Para 1 persona](#)

Un caldo rápido, sencillo y sabroso, pero fácil de preparar. Las verduras suelen tener un alto contenido en vitaminas del grupo B, que son utilizadas en nuestro cuerpo para crear energía, la renovación de las células y la producción de hormonas del buen humor.

INGREDIENTES

- 1 cebolleta picada fina (la parte blanca y la verde)
 - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
 - 300 ml de caldo de verduras, de pollo o de carne
 - ½ calabacín rallado
 - 40 g de germinados cocidos, como lentejas o garbanzos (caseros o en conserva)
 - 1 manojo grande de hojas verdes —espinacas, kale, acelgas o col silvestre—, lavadas y picadas gruesas
 - 2 cucharaditas de aceite de perejil casero (receta en p. 77)
 - 20 g de queso parmesano o manchego recién rallado, o un queso ahumado de pasta dura, preferiblemente ecológico
-

1. Echa el aceite y la cebolleta en una cacerola mediana y cuece a fuego medio, removiendo de vez en cuando, hasta que la cebolla esté tierna, unos 5 minutos. Procura que no se pegue en el fondo de la cacerola y se queme.
2. Agrega el caldo y los germinados, y sube el fuego para que se calienten.
3. Añade las hojas para que se rehoguen.
4. Sirve en un cuenco y decora con el aceite de perejil y el queso rallado.



♦ Aguacate machacado con garbanzos, feta y lima ♦ Para 1 persona

Los garbanzos aportan beneficiosos fitoestrógenos y fibra. Ayudan a equilibrar las hormonas femeninas y los niveles de glucosa en sangre, además de aportar alimento a las bacterias beneficiosas del intestino. El aguacate y el aceite de oliva proporcionan grasas buenas para el equilibrio hormonal femenino.

INGREDIENTES

La pulpa de ½ aguacate grande
50 g de garbanzos cocidos
1 cucharada de zumo de lima o limón
sal y pimienta recién molida
20 g de queso feta ecológico desmenuzado
4-5 tomates cherry lavados y cortados en cuartos
1 cucharada de perejil picado
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
1 rodaja de pan de masa fermentada multicereales o una tostada de trigo sarraceno sin gluten

1. En un cuenco, tritura con un tenedor el aguacate junto con el zumo de lima y los garbanzos.
2. Salpimenta al gusto. Coloca el aguacate triturado sobre la tostada o en un bol, si prefieres omitir la tostada.
3. Mezcla el queso feta desmenuzado, el aceite de oliva, los tomates y el perejil, y salpimenta. Pon la mezcla sobre el aguacate triturado.



♦ Nutritivo caldo con champiñones silvestres y jengibre ♦ [Para 1 persona](#)

Esta receta superrápida contiene jengibre, muy beneficioso por sus efectos antiinflamatorios, en especial en el intestino. Las espinacas tienen un alto contenido en magnesio, vitamina C y vitamina B6, que contribuyen a aliviar algunos de los síntomas del síndrome premenstrual y la menopausia.

INGREDIENTES

300 ml de caldo casero de pollo, carne o verduras (recetas en pp. 28-29)
100 g de champiñones silvestres troceados
1 trozo pequeño de jengibre rallado fino, suficiente para obtener una cucharadita colmada
1 manojo grande de hojas de espinacas tiernas, kale o acelgas picadas, lavadas
1 cebolleta lavada (la parte blanca y la verde), picada fina
75 g de tofu de textura firme
salsa tamari de soja

1. Vierte el caldo en una cacerola y lleva a ebullición. Baja el fuego para que cueza a fuego lento.
2. Agrega los champiñones, el jengibre, las espinacas y la cebolleta. Remueve todos los ingredientes hasta que las espinacas se rehoguen, unos 30 segundos.
3. Vierte en un bol y añade el tofu desmenuzado.
4. Agrega unas gotas de salsa tamari al gusto. Si utilizas caldo adquirido en el comercio, no tienes que añadir sal.

♦ Sopa de zanahorias, puerros y judías pintas con aceite de perejil ♦ [Para 4 persona](#)

Las zanahorias y el perejil contienen fitonutrientes, que funcionan como antioxidantes en el cuerpo y contribuyen a prevenir el daño celular. También contienen betacaroteno, precursor de la vitamina A, muy beneficiosa para la salud de los ovarios. Los puerros tienen un alto contenido en inulina, un alimento prebiótico que favorece el desarrollo de las bacterias intestinales y que ayuda a mejorar la absorción de los nutrientes y reducir la inflamación. También interviene en la producción de serotonina, la hormona del buen humor.

INGREDIENTES

Sopa

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
1 puerro, solo la parte blanca, bien enjuagado y picado fino
½ cucharadita de cúrcuma en polvo
1 diente de ajo pelado y triturado
4 zanahorias
125 g de judías pintas secas, puestas en remojo la noche anterior, o 250 g de judías en conserva
1 l de caldo casero de pollo o leche de almendras o caldo vegetal
sal y pimienta recién molida

Opcional

si lo deseas, puedes utilizar coliflor en lugar de zanahorias.

Aceite de perejil

4 manojos de hojas de perejil, lavadas y secadas
2 cucharadas de alcaparras

125 ml de aceite de oliva virgen extra
una pizca de sal

1. Echa 1 cucharada de aceite de oliva y los puerros en una cacerola grande, a fuego bajo. Deja cocer a fuego lento para que se ablanden. Tapa la cacerola para que los puerros se rehoguen durante unos 5 minutos.
2. Añade la cúrcuma en polvo y el ajo, y remueve. Agrega las zanahorias y las judías, y mezcla bien. Vierte el caldo o la leche de almendras de forma que cubra bien los ingredientes y sube el fuego. Lleva a ebullición, baja el fuego y deja cocer a fuego lento hasta que las zanahorias y las judías estén tiernas, unos 30-40 minutos.
3. Si te queda pulpa de almendras después de haber preparado la leche de almendras, agrega un par de cucharadas colmadas a la sopa.
4. Cuando esté lista, bate la sopa con una batidora en la cacerola o en un robot de cocina. Evita que te salpique y te queme.
5. Añade sal y pimienta recién molida al gusto.

Para preparar el aceite de perejil

1. Cuando la sopa esté casi lista, vierte el aceite de oliva adicional, las alcaparras, la sal y el perejil en un robot de cocina o una batidora. Tritura hasta que el perejil quede deshecho, aproximadamente 5 minutos. Apaga la batidora antes de terminar y limpia las paredes del bol con una espátula.
2. Vierte la sopa en unos cuencos y agrega un par de cucharaditas de aceite de perejil por encima.

♦ Ensalada de limón en conserva y aceitunas con labne ♦ [Para 2 personas](#)

Los garbanzos en esta receta aportan gran cantidad de fibra para las bacterias beneficiosas del intestino, y la fibra hace que te sientas saciada durante más tiempo. También contribuye a regular el nivel de glucosa en sangre, prevenir el estreñimiento y eliminar el exceso de estrógenos. El perejil favorece la función del hígado, ayudándolo a metabolizar las toxinas y hormonas femeninas superfluas. El labne y el perejil son excelentes fuentes de calcio. Los sabrosos sabores del limón en conserva, las aceitunas y las hierbas mejoran la digestión y regulan la evacuación del vientre.

INGREDIENTES

60 g de garbanzos cocidos (preparados en casa o en conserva)
1 cucharada de pulpa de limón en conserva, cortada en dados, sin sal
20 g de aceitunas sin hueso, de buena calidad, picadas gruesas
1 cucharada colmada de hojas de tomillo frescas
15 g de pepitas o semillas de calabaza
1 cogollo, lavado y troceado fino
1 manojo de hojas de perejil lavadas y picadas
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
el zumo de ½ limón
una pizca de pimienta recién molida
6 bolitas de labne caseras

1. Coloca todos los ingredientes de la ensalada en un cuenco y mezcla bien.
2. Añade las bolitas de labne caseras (receta en p. 35) o utilízalas para untarlas sobre las Galletas de sésamo y girasol (receta en p. 183) y cómetelas con la ensalada.



♦ Ensalada de champiñones y fideos de trigo sarraceno ♦ Para 2 personas

Una sabrosa ensalada que estimula la digestión y aporta:

- Jengibre antiinflamatorio.
- Algas marinas ricas en yodo para la salud ósea.
- Tofu, algas marinas, semillas y trigo sarraceno, que proporcionan beneficiosos fitoestrógenos.
- Col china y espinacas, que favorecen el hígado.
- Champiñones asiáticos, cuyas propiedades refuerzan el sistema inmunitario.

Es una receta ganadora para el equilibrio hormonal femenino y la salud en general.

INGREDIENTES

65 g de fideos de trigo sarraceno puro
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
2 cebolletas lavadas y cortadas en finas rodajas en diagonal
1 trozo de jengibre fresco de 1 x 3 cm (sin pelar), lavado y picado fino
½ guindilla roja, sin semillas y picada fina
1 puñado de champiñones shitake, cortados en rodajas
1 puñado de champiñones enoki
2 manojos de espinacas o col china lavados
1 cucharada colmada de algas marinas arame secas, reconstituídas con agua caliente, según instrucciones indicadas en el paquete
2 cucharaditas de Jengibre encurtido (receta en p. 37), picado fino
100 g de tofu de textura firme ecológico, desmenuzado
2 cucharaditas de semillas de sésamo
1 cucharada de pepitas de calabaza
2 cucharaditas de aceite de sésamo
2 cucharaditas de vinagre de ciruela japonesa o una ciruela japonesa picada

1. Coloca los fideos en una cacerola grande con agua hirviendo y sal, y cuece hasta que estén hechos, unos 6 minutos. Escurre y coloca en un cuenco con agua fría.
2. En una sartén o un wok, rehoga en el aceite a fuego medio las cebolletas, el jengibre fresco y la guindilla, hasta que la cebolla adquiera un color verde intenso, aproximadamente 1 minuto.
3. Añade los champiñones y las hojas verdes y remueve hasta que se rehoguen, unos 30 segundos. Traslada a un cuenco para que se enfríen.
4. Escurre los fideos y las algas marinas e incorpora al cuenco de los champiñones.
5. Agrega el jengibre encurtido, el tofu, las semillas de sésamo, las pepitas de calabaza, el aceite de sésamo y el vinagre de ciruela japonesa o la ciruela japonesa. A continuación, mezcla suavemente con las manos todos los ingredientes y distribuye en dos boles.

Nota: El trigo sarraceno es un cereal sin gluten. Si no eres celíaca, puedes utilizar una mezcla de fideos de trigo sarraceno y de trigo.



♦ Ensalada de manzana e hinojo ♦ Para 4 personas

Los estudios, junto con la medicina ayurvédica tradicional, han demostrado que las semillas de hinojo aportan ciertos beneficios a la hora de reducir los dolores menstruales. La col ayuda a eliminar estrógenos del hígado, aliviando los síntomas del síndrome premenstrual. Los fitoestrógenos en la col contribuyen a reducir muchos de los síntomas menopáusicos. La col contiene también boro, vitamina C y calcio, que favorecen la salud ósea.

INGREDIENTES

2 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 manzana grande
2 zanahorias grandes
200 g de col lombarda
1 cucharadita de semillas de hinojo
2 manojos de perejil picado
sal y pimienta

1. Mezcla el zumo de limón y el aceite de oliva en una ensaladera.
2. Lava la manzana, con la piel, rállala gruesa e incorpórala al aceite y zumo de limón. Remueve para que la manzana se impregne del aliño.
3. Lava y pela las zanahorias si no son ecológicas. Rállalas y añade a la ensaladera.
4. Lava la col y córtala fina, utilizando un cuchillo bien afilado o una lira.
5. Añade la col a la ensaladera, junto con las semillas de hinojo y el perejil.
6. Mezcla bien todos los ingredientes para evitar que uno de ellos se aglutine.
7. Sirve con las Hamburguesas de pollo y lentejas (receta en p. 83) y el Tzatziki (receta en p. 180).

♦ Hamburguesas de pollo y lentejas ♦ [Para 5](#)

hamburguesas

Estas hamburguesas aportan fitoestrógenos, presentes en las lentejas y el tofu, que ayudan a modular los efectos de los estrógenos. Las lentejas aportan también una excelente fibra para el desarrollo de las bacterias beneficiosas del intestino, contribuyendo a que funcione de forma más eficaz al absorber los nutrientes. Estimulan además la producción de serotonina, el neurotransmisor del buen humor.

El pollo es una excelente fuente de vitamina B6, que activa la producción de neurotransmisores. Estos desempeñan un papel clave a la hora de regular los estados de ánimo y aliviar el dolor, la depresión y la ansiedad. La vitamina B6 ayuda también a aliviar la retención de líquido en los días de la menstruación.

INGREDIENTES

300 g de carne de pollo picada o, si lo prefieres, filete de salmón picado
120 g de tofu de textura firme desmenuzado
100 g de lentejas cocidas (preparadas en casa o en conserva)
1 cucharadita de cúrcuma en polvo
1 cucharadita colmada de garam masala (una mezcla de especias indias)
un buen pellizco de pimienta de cayena
2 cucharadas de aceite de coco, caliente y líquido
¼ de cucharadita de sal
3 cebolletas picadas finas
1 aguacate maduro cortado en rodajas finas

1. En un cuenco, mezcla con las manos la carne picada, el tofu, las lentejas, las especias, la sal, las cebolletas y 1 cucharada de aceite. Desmiga las lentejas mientras mezclas los ingredientes. A continuación, comprime la mezcla para obtener una masa glutinosa.

2. Forma 5 bolas y aplástalas para darles la forma de hamburguesas.
3. Calienta una sartén a fuego medio, añade 1 cucharada de aceite de coco y fríe las hamburguesas durante 3-4 minutos por cada lado, hasta que estén hechas por el centro.
4. Acompáñalas con la Ensalada de manzana e hinojo (receta en p. 82), el Tzatziki (receta en p. 180) y decora con unas rodajas de aguacate. Puedes introducir todo esto en un panecillo de multicereales o pan de pita.

Nota: Si deseas freírlas más tarde, puedes guardar las hamburguesas en la nevera y utilizarlas al día siguiente.

♦ Judías verdes y bimi con huevos escalfados a la puttanesca ♦ [Para 2 personas](#)

Los sabores de este almuerzo rápido y nutritivo estimulan la digestión y ofrecen beneficiosos fitonutrientes. El brécol ayuda al hígado a procesar algunos de los síntomas de la menopausia (véase p. 11).

INGREDIENTES

150 g de bimi
170 g de judías verdes o judías planas, sin el tallo leñoso
1 cucharada de alcaparras
1 filete de anchoa en conserva o escabeche
1 diente de ajo pequeño, pelado y triturado
5 aceitunas negras kalamata sin hueso
1 puñado de tomates cherry partidos por la mitad
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
el zumo de ½ limón
una pizca de sal y pimienta recién molida
4 huevos camperos ecológicos (2 huevos por persona)

1. Cuece al vapor el bimi y las judías verdes durante 4 minutos, hasta que estén hechos y un poco crujientes. Colócalos en un cuenco.
2. Pica gruesas las alcaparras, las aceitunas y la anchoa. Agrégalas al cuenco e incorpora el ajo, los tomates, el zumo de limón, el aceite y la pimienta.
3. Distribuye la mezcla de las judías en dos platos.
4. Lleva el agua en que has cocido las verduras a ebullición y deja cocer los huevos a fuego lento durante 2-3 minutos o hasta que las claras estén cocidas pero las yemas estén blandas.
5. Sácalos del agua y colócalos sobre las verduras. Salpimenta los huevos y

¡buen provecho!



♦ Tarta de cebolla roja con ensalada de hierbas ♦ [Para 6-8 personas / Ensalada para 4 personas](#)

Las cebollas forman parte de la familia vegetal *Allium*, conocida por su beneficioso contenido en polifenoles fitonutrientes (nutriente antioxidante de las plantas). Sus compuestos de azufre son excelentes para el hígado y el intestino. Actúan como un prebiótico, una fibra vegetal especializada que nutre las bacterias *buenas* del intestino. El elevado contenido antioxidante de flavonoides (pigmento vegetal), en particular la quercetina, funciona como un antiinflamatorio en el cuerpo. Es lo que da a la cebolla su color rojo.

No peles muchas capas externas de la cebolla, puesto que en ellas se encuentra la mayor concentración de beneficiosos nutrientes flavonoides.

INGREDIENTES

Masa

200 g de harina de trigo sarraceno congelada o refrigerada, o harina de trigo integral
125 g de mantequilla refrigerada ecológica, troceada
una pizca de sal
3 cucharadas de agua fría

Relleno

4 cebollas rojas grandes, peladas y cortadas en 8 trozos
½ cucharada de aceite de oliva virgen extra
sal y pimienta recién molida
2 huevos camperos ecológicos grandes, batidos
250 g de yogur natural no azucarado (de cabra, oveja, vaca o búfala, ecológico)
1 cucharada de hojas de tomillo fresco lavadas

1 diente de ajo pelado y triturado
60 g de aceitunas negras kalamata picadas gruesas
2 cucharadas de queso feta desmenuzado

Ensalada

1 manojo de perejil lavado y las hojas picadas gruesas
1 manojo de menta lavado y las hojas picadas gruesas
80 g de lentejas cocidas
300 g de tomates cherry lavados y cortados en cuartos

Aliño

1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
una pizca de sal y pimienta recién molida

1. Enciende el horno a 180 °C si es de aire y a 200 °C si es convencional.
2. En un cuenco, mezcla las cebollas con el aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta.
3. Coloca las cebollas en una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado y hornea durante unos 20-30 minutos o hasta que estén tiernas.

Para preparar la masa

1. Coloca la harina refrigerada, la sal y la mantequilla en la batidora. Tritura la mezcla unos 30 segundos, hasta que adquiera la textura de pan rallado.
2. Sin apagar la batidora, añade el agua fría y bate aproximadamente 1 minuto, hasta que la masa se aglutine y forme una bola.
3. Retira y coloca sobre una superficie enharinada. Extiende la masa y forma un círculo de unos 30 cm de diámetro. No es necesario que el círculo quede perfecto; la tarta puede tener cualquier forma.
4. Traslada con cuidado a otra bandeja de horno forrada con papel sulfurizado. No te preocupes si parte de la masa cae por un lado; ya la recogerás cuando hayas preparado el relleno.

Para preparar el relleno

1. Coloca los huevos y el yogur en un cuenco. Mezcla ligeramente. Agrega el tomillo, el ajo y las aceitunas, y mezcla.
2. Vierte la mezcla en el centro de la masa y dispón las cebollas encima, dejando que los extremos de algunas queden hacia arriba. Extiende los ingredientes del relleno de modo que haya un espacio de unos 2,5 cm

alrededor de los bordes.

3. Distribuye el queso feta sobre el relleno.
4. Dobla los bordes de la tarta como quieras.
5. Mete la tarta en el horno y hornea durante 35 minutos.
6. Prepara el aliño de la ensalada en una ensaladera. Incorpora los ingredientes de la ensalada y mezcla.
7. Cuando la tarta esté cocida, la masa quedará blanda mientras esté caliente. Deja que repose unos 10 minutos antes de cortarla. Sirve con la ensalada.

Nota: La harina de trigo sarraceno no contiene gluten.



♦ Ensalada de berros, bimi y nueces ♦ [Para 2](#)

personas

Los berros y el bimi son excelentes fuentes de vitamina C, que contribuye a potenciar tu energía y la salud de los huesos. También contienen vitamina K y calcio. Los berros tienen un elevado contenido en betacaroteno (que en el cuerpo se convierte en vitamina A), lo que beneficia las mucosas, especialmente durante la menopausia. El indol-3-carbinol, derivado de la degradación de los componentes que contienen azufre en el bimi, es muy beneficioso para el hígado, contribuyendo a aliviar los síntomas del síndrome premenstrual y la menopausia.

INGREDIENTES

1 ramillete de bimi, lavado y cortado
1 manojo grande de berros, lavados y troceados
3 apios, lavados y cortados finos
2–3 cucharadas de labne (receta en la página 33), crema de queso de cabra o
4 cucharadas de queso ricotta ecológico
2 cucharadas de nueces picadas gruesas
1 cucharada de semillas de girasol
sal y pimienta recién molida al gusto
el zumo de ½ limón

1. Escalda o cuece al vapor el bimi, hasta que esté tierno, unos 3-4 minutos. Sácalo de la cacerola o la vaporera y sumérgelo de inmediato en agua fría para detener la cocción. Escurre el bimi y sacude con cuidado para eliminar el exceso de agua adherida a los ramilletes.
2. Coloca todos los ingredientes en un cuenco, desmenuza el queso de cabra con las manos e incorpóralo a las verduras.

♦ Rollitos de papel de arroz con aguacate y menta ♦ Para unos 12 rollitos y 4 personas

La col pertenece a la familia de las crucíferas, unos vegetales con una potente acción desintoxicante en el hígado. El aguacate aporta grasas buenas que *nutren* los ovarios. El cilantro y la menta favorecen la digestión y las funciones del hígado, además de tener un sabor sabroso. Las lentejas tienen un alto contenido en fibra, que ayuda al hígado y al intestino, contribuyendo al feliz equilibrio de las hormonas.

INGREDIENTES

100 g de col china cortada en rodajas finas
1 aguacate grande y maduro, deshuesado y sin piel, cortado en rodajas finas
½ guindilla roja cortada a lo largo por la mitad, sin semillas y picada fina
1 manojo pequeño de menta fresca, lavada y picada fina
1 manojo pequeño de hojas de cilantro, lavadas y picadas finas
1 puñado de germinados de lentejas verdes
2 cucharadas de Jengibre encurtido (receta en p. 37), picado
1 paquete de papeles de arroz, de 19 x 19 cm o de un tamaño similar

Aliño

3 cucharadas de vinagre de arroz
3 cucharadas de salsa tamari o de soja

Opciones

langostinos pelados y cocidos
tofu de textura firme ecológico
mantequilla de nueces casera
pollo desmenuzado

1. Es un plato divertido para hacerlo con unas amigas. Coloca todos los

- ingredientes en la mesa y empieza a preparar los rollitos de papel.
2. O bien mezcla la col china, el aguacate, la guindilla, la menta, el cilantro, las lentejas y el jengibre en un cuenco.
 3. Extiende un paño de cocina limpio sobre la encimera, con el cuenco de la ensalada a un lado, las proteínas al otro y una bandeja frente a ti.
 4. En un cuenco grande con agua caliente, sumerge un papel de arroz durante unos 12 segundos o hasta que se ablande.
 5. Sácalo del agua y colócalo sobre el paño de cocina.
 6. Dispón un par de cucharadas de ingredientes para la ensalada sobre la primera mitad del papel. Coloca encima la proteína que prefieras: langostinos, pollo desmenuzado, una rodaja de tofu o 1 cucharada de mantequilla de nueces.
 7. Toma los dos extremos del papel y dóblalos parcialmente sobre los ingredientes.
 8. A continuación, haz un rollo con el papel de arroz bien apretado, procurando que no se rompa. Ponlo sobre la bandeja. Repite la operación hasta haber utilizado todo el relleno y la proteína.
 9. Prepara el aliño en un bol a modo de dip.
 10. Si quieres, puedes conservar estos rollitos en la nevera hasta el día siguiente.



♦ Ensalada de pomelo rosa y menta ♦ [Para 1 persona](#)

Si bien el tofu y las semillas aportan beneficiosos fitoestrógenos, el pomelo rosa es una buena fuente de los fitonutrientes licopenos y limonoides. Estos ayudan a promover una enzima desintoxicante en el hígado que contribuye a que componentes tóxicos como los xenoestrógenos y las hormonas *utilizadas* sean más solubles en agua que antes, por lo que se eliminan más fácilmente.

INGREDIENTES

- 1 manojo grande de berros frescos, lavados
- 1 manojo de hojas de menta frescas, lavadas
- 1 aguacate pequeño o mediano, deshuesado y pelado
- 1 pomelo rosa pelado, segmentado y picado grueso, sin las semillas
- 60 g de tofu de textura firme ecológico, desmenuzado
- 1 cucharada de pepitas o semillas de calabaza
- 1 cucharada de semillas de girasol
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- un buen pellizco de sal y pimienta recién molida

1. Mézclalo todo en un bol y ¡buen provecho!



♦ Una jarra llena de nutrientes ♦ [Para 1 persona](#)

Esta receta es superrápida de preparar y muy nutritiva. La pasta de miso aporta una beneficiosa fermentación, y el miso y el tofu, fitoestrógenos de buena calidad. El ácido fólico de las espinacas contribuye a que el cuerpo repare y produzca nuevas células, y favorece la síntesis de la serotonina, una de las hormonas del buen humor.

INGREDIENTES

2-3 cucharadas colmadas de pasta de miso ecológica (comprueba la cantidad recomendada en el paquete)
500 ml de agua hirviendo
1 manojo de espinacas tiernas lavadas
80 g de tofu de textura firme ecológico, desmenuzado
2 cucharadas colmadas de shitake y otros champiñones asiáticos, cortados en rodajas finas
1 cebolleta lavada y picada fina
1 trozo de ½ cm de jengibre fresco
un pellizco de guindilla verde fresca, sin semillas y picada fina, o un pellizco de láminas de guindilla
1 cucharadita de semillas de sésamo

1. Reúne todos los ingredientes.
2. Con una cuchara, introduce la pasta de miso en una jarra grande. Vierte el agua hirviendo y mezcla con un tenedor, hasta que la pasta se haya disuelto por completo.
3. Agrega las espinacas y remueve hasta que se pochen; luego, el tofu, la cebolleta y los champiñones. Ralla el jengibre, incorpóralo y añade la guindilla. Utiliza la cantidad que desees.
4. Espolvorea por encima las semillas de sésamo y ¡buen provecho!

Nota: Utiliza hojas de espinacas de un verde intenso, pues los estudios indican que contienen mayores niveles de vitamina C, que ayuda a proteger a los beneficiosos fitonutrientes en las hojas de la oxidación. Curiosamente, las hojas de espinacas tiernas en las bolsas de plástico expuestas a la iluminación de los supermercados pueden conservar su vitamina C estable durante 9 días, siempre que estén a una temperatura no superior a 4 °C.

♦ Arroz frito con jengibre y cúrcuma estilo edamame ♦ [Para 1 persona](#)

Este plato no solo es sabroso y fácil de digerir, sino muy saciante.

Los fitoestrógenos y la fibra contribuyen a modular y eliminar estrógenos. La cúrcuma, el cilantro, el ajo, el jengibre y la col favorecen los procesos de desintoxicación del hígado, la salud del cuerpo y la mente en general, no únicamente el equilibrio hormonal femenino.

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de semillas de sésamo
1 cebolleta grande lavada y picada fina
100 g de col china cortada en rodajas finas
1 apio lavado y cortado en rodajas finas
100 g de arroz integral cocido
45 g de semillas de soja fresca o congelada (después de desvainarlas)
un trozo de 3 cm de cúrcuma fresca sin pelar, lavado y rallado, o 1 cucharadita rasa de cúrcuma en polvo
1 cucharada colmada de jengibre fresco sin pelar, rallado grueso
1 diente pequeño de ajo pelado y triturado
1 manojo de hojas de cilantro fresco, lavadas y picadas gruesas
1 cucharada de vinagre de arroz integral
salsa de soja o tamari
carne o pescado cocinados o 2 huevos cocidos

1. Si el arroz no es precocido, cuece en primer lugar 50 g de arroz durante aproximadamente 40 minutos. Sigue las instrucciones indicadas en el paquete.

2. Cuécelo antes de que empieces a reunir la mezcla para el arroz.
3. En un wok o una sartén, sofríe en el aceite de oliva las semillas de sésamo, la soja, la cebolleta, la col china y el apio a fuego fuerte unos 2 minutos, tostando las semillas ligeramente.
4. Incorpora el arroz, la cúrcuma, el jengibre, el ajo y el cilantro a la sartén. Remueve para mezclar y que se calienten todos los ingredientes. Rocía con el vinagre de arroz y traslada a un cuenco.
5. Añade unas gotas de salsa de soja o tamari para dar un sabor más salado.
6. Si lo deseas, puedes incorporar un trozo de carne o pescado desmenuzado, o colocar dos huevos cocidos encima después de servir.

♦ Ensalada de algas wakame con tofu crujiente ♦ [Para 1 persona](#)

Las algas, el tofu y el arroz integral contienen fitoestrógenos, que contribuyen a reducir los síntomas de la menopausia y el síndrome premenstrual. Las algas tienen también elevados niveles de yodo, que favorece la función tiroidea involucrada en el metabolismo y la producción de energía. El jengibre actúa como un antiinflamatorio que ayuda a aliviar los dolores menstruales y reducir el sangrado menstrual. El tofu y las semillas contienen calcio. Los estudios demuestran que las mujeres que padecen el síndrome premenstrual suelen tener bajos niveles de calcio.

INGREDIENTES

Ensalada

100 g de arroz integral cocido
13 g de wakame seco ecológico
80 g de pepino cortado en rodajas finas
12 g de Jengibre encurtido (receta en p. 37), desmenuzado
1 apio lavado y cortado en rodajas finas
20 g de semillas de cáñamo o sésamo

Tofu

30 g de harina de arroz integral
120 g de tofu de textura firme ecológico, cortado en 8 cubos
1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra

Aliño

1 cucharada de pasta de miso ecológica
1 cucharada de vinagre de arroz
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1. Si el arroz no está precocido, cuece en primer lugar 50 g de arroz durante unos 40 minutos. Sigue las instrucciones indicadas en el paquete.
2. Remoja el wakame en agua durante 10 minutos y escurre. Esto equivale a unos 85 g de algas marinas.
3. Mezcla los ingredientes del aliño en una ensaladera individual. Añade el arroz cocido, el wakame, el pepino, el jengibre encurtido, el apio y las semillas, pero no los mezcles.
4. Incorpora el tofu a la harina de arroz. Echa una cucharadita de aceite de oliva en una sartén pequeña y calienta a fuego medio-bajo. Cuando esté caliente, agrega el tofu y sofríe durante 20 segundos por cada lado para que quede crujiente.
5. Mezcla todos los ingredientes de la ensalada y coloca el tofu encima.



♦ Ensalada tibia de remolacha, garbanzos y col lombarda ♦ Para 2 personas, y sobrar  un poco

La col, una verdura brasic cea, contiene potentes propiedades que equilibran los estrógenos. Por ello, contribuye a que el hígado elimine el exceso de estrógenos y ayuda a aliviar problemas asociados, como el síndrome premenstrual, el acné y el aumento de peso, así como los síntomas de la menopausia.

INGREDIENTES

2 cucharadas de almendras picadas gruesas
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cebolla roja picada fina
60 g de remolacha lavada y rallada gruesa (no es necesario pelarla)
¼ de col lombarda troceada fina
1 cucharada de pasas
1 naranja pelada y cortada en gajos, sin semillas
100 g de garbanzos cocidos (preparados por ti o en conserva)
1 cucharada de hinojo o una cucharadita de tomillo en polvo
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
un buen pellizco de sal y pimienta recién molida

1. Si vas a cocer los garbanzos, ponlos en remojo la noche anterior en agua fría y cuécelos aproximadamente 30 minutos, o hasta que est n tiernos.
2. Tuesta las almendras en una sartén grande a fuego lento unos minutos. Retira y deja que se enf en en la propia sartén.
3. En la sartén, a fuego suave, con 2 cucharadas de aceite de oliva, fríe la cebolla hasta que est  tierna, unos 5 minutos.
4. Agrega la remolacha y sofríe hasta que se ablande. Añade la col lombarda. Mezcla hasta que se rehogue, unos 3 minutos.

5. Coloca la mezcla de remolacha y col lombarda en una ensaladera. Incorpora los ingredientes restantes: las pasas, la naranja, los garbanzos, el tomillo, el vinagre de sidra de manzana, la sal y la pimienta, y mezcla suavemente.



♦ Caldo de salmón y cúrcuma ♦ [Para 1 persona](#)

Este contundente caldo te produce la sensación de nutrirtte a fondo. Según la medicina china tradicional, la cúrcuma descongestiona el hígado y reduce los dolores menstruales. Para la medicina occidental, actúa como un antiinflamatorio que contribuye a aliviar el síndrome premenstrual y los síntomas de la menopausia.

INGREDIENTES

500 ml de Caldo de huesos de pollo (receta en p. 28)
1 tallo de hierba limón de unos 8 cm de largo
110 g de filete de salmón crudo, cortado en dados
50 g de champiñones cortados en rodajas, preferiblemente shitake
½ cucharadita de cúrcuma de polvo o 1 cucharadita de cúrcuma fresca rallada
1 cebolleta grande, lavada y cortada en rodajas finas
1 manojo grande de hojas de espinacas tiernas u hojas de otra verdura, bien lavadas
60 g de quinoa o arroz integral cocido
salsa tamari o de soja

1. Golpea el tallo de hierba limón con el mango de un cuchillo para abrir las fibras.
2. Calienta el caldo, con la hierba limón y la cúrcuma, y llévalo a ebullición. Apaga el fuego.
3. Agrega el resto de ingredientes y remueve suavemente hasta que las espinacas estén rehogadas.
4. Vierte en un bol y retira el tallo de hierba limón. Si quieres, puedes succionarlo mientras comes la sopa para seguir degustando su delicado sabor.
5. Añade un chorrito de salsa de soja o tamari para darle un sabor más salado.

¡Disfruta del placer que te brinda este caldo!.







♦ Arroz integral con langostinos y espinacas al wok ♦ Para 4 personas

Un sofrito rápido y sabroso, que aporta el saludable alimento prebiótico de la inulina que contienen los espárragos. Esto favorece la actividad del intestino, lo que significa que produce más serotonina, la hormona del buen humor. Las verduras y la fibra estimulan la función de desintoxicación del hígado, contribuyendo al equilibrio hormonal femenino.

INGREDIENTES

400 g de arroz integral o quinoa cocidos
1 manojo de espárragos
½ manojo de cilantro
2 cucharadas de aceite de coco
3 cebolletas lavadas y picadas finas
½ guindilla sin semillas, picada fina
½ pimiento morrón despepitado y picado fino
2 hojas de lima kafir frescas o secas
100 ml de leche de coco
2 manojos grandes de espinacas u hojas de col china lavadas
1 trozo de jengibre de 2 cm, lavado y cortado en tiras finas
1 lima fresca cortada en gajos
220 g de langostinos crudos y pelados
una pizca de sal y pimienta recién molida
salsa de soja o tamari

1. Si empiezas por el arroz integral crudo, cuece primero 100 g para obtener la cantidad necesaria.
2. Lava con cuidado los espárragos y elimina la parte leñosa; por lo general, ⅓ del espárrago, dependiendo de su frescura.

3. Corta los espárragos por la mitad, y luego por la mitad a lo largo.
4. Lava el cilantro y pica las raíces y la mitad de la parte inferior de los tallos. Reserva las hojas.
5. Vierte 1 cucharada de aceite de coco en una sartén grande o wok y calienta a fuego medio.
6. Si las hojas de kafir son frescas, elimina la vena leñosa del centro y corta en rodajas finas. Agrega las cebollas, la guindilla, el pimiento morrón, los espárragos y las raíces y los tallos de cilantro.
7. Mezcla durante unos 2 minutos. Incorpora el arroz integral, la leche de coco, las espinacas o col china y el jengibre.
8. Remueve suavemente en la sartén, hasta que las espinacas estén rehogadas y el arroz caliente. Baja el fuego y deja en la sartén mientras fríes los langostinos.
9. En otra sartén, a fuego alto, derrite la otra cucharada de aceite de coco. Pon los langostinos y remueve hasta que estén listos, unos 2 minutos. Añade una pizca de sal y pimienta y remueve.
10. Sirve la mezcla de arroz y espinacas en unos platos. Distribuye los langostinos en ellos y rocía con el zumo de lima. Esparce las hojas de cilantro por encima y sazona con un poco de salsa de soja o tamari al gusto.

Sirve este apetitoso plato a tus amigas; les encantará.



♦ Ensalada de berros y mango con langostinos a la cúrcuma ♦ [Para 2 personas](#)

Este plato, lleno de fitonutrientes, contribuye a aliviar la inflamación y estimula la producción de energía en nuestro cuerpo. Los langostinos contienen el mineral selenio, que el organismo utiliza en numerosos procesos, incluida la función desintoxicante del hígado. El bajo nivel de estrógenos debido a la menopausia puede causar una reducción de selenio, acelerando el proceso de envejecimiento, por lo que es importante mantener este mineral.

INGREDIENTES

210 g de arroz integral cocido
220 g de langostinos crudos y pelados
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra o 1 cucharada de aceite de coco tibio
1 cucharadita de cúrcuma en polvo
1 diente grande de ajo pelado y triturado
1 trozo de jengibre de 3 cm, lavado pero sin pelar y rallado
1 aguacate grande, solo la pulpa
el zumo de 2 limas
1 mango fresco y maduro
2 manojos grandes de berros, lavados y picados gruesos
sal y pimienta recién molida
2 cucharadas de leche de coco

1. En primer lugar, cuece 100 g de arroz integral utilizando tu método preferido.
2. En un cuenco, junta el aceite, la cúrcuma, el ajo y el jengibre. Agrega los langostinos y mezcla bien. Déjalos en la maceración mientras preparas la

ensalada.

3. Parte el aguacate por la mitad longitudinalmente. Córtalo en 4 trozos a lo largo, elimina el hueso y pélalo. Secciona en dados. Coloca en una ensaladera con el zumo de lima y mezcla suavemente.
4. Corta el mango a cada lado del hueso. Practica unos cortes entrecruzados en cada pedazo e incorpora los cubos de mango a la ensaladera.
5. Añade los berros y salpimienta. No mezcles aún todos los ingredientes.
6. Calienta una sartén grande a fuego medio, incorpora los langostinos y toda la maceración, y fríe 1-2 minutos por cada lado. Salpimienta. Corta un langostino grande por la mitad para asegurarte de que están hechos. Agrega la leche de coco para que se caliente y retira del fuego.
7. Mezcla todos los ingredientes de la ensalada suavemente.
8. Reparte el arroz caliente en dos boles, dispón encima la ensalada y corona con la mezcla tibia de los langostinos.

Nota: Las nueces de Brasil son también una excelente fuente de selenio (ver Desayuno de avena y frutos rojos en p. 55).



♦ Calamares picantes con okra, aguacate y frijoles negros ♦ [Para 2 personas](#)

La okra constituye una excelente fuente de fibra insoluble, que contribuye al ritmo en que el azúcar es absorbido por el organismo. Esta fibra también ayuda a prevenir y aliviar el estreñimiento. Esto significa que nuestro cuerpo puede mejorar la eliminación de toxinas y hormonas femeninas superfluas. Por supuesto, muchos de los otros ingredientes de esta receta contienen fibra.

INGREDIENTES

Calamares

240 g de calamares preparados para cocinar
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo pelados y picados finos
1 guindilla verde partida, sin semillas y picada fina
1 buen pellizco de sal
1 buen pellizco de pimienta recién molida
1 cucharadita de cilantro en polvo
½ cucharadita de páprika ahumada (conviene que sea ahumada)
2 cucharaditas de orégano en polvo

Verduras

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cebolla roja grande, cortada en rodajas finas
175 g de okra lavada y cortada en rodajas gruesas en diagonal
200 g de tomates cherry lavados
140 g de frijoles negros cocidos (preparados por ti o en conserva)
una pizca de sal y pimienta recién molida
2 cucharadas de queso feta

½ lima cortada en dos gajos
1 manojo de hojas de cilantro lavadas y picadas
la pulpa de ½ aguacate grande troceada

1. Corta los calamares en trozos grandes o aros gruesos y mezcla con el ajo, la guindilla, la sal, la pimienta, el cilantro, la páprika, el orégano y 1 cucharada de aceite. Deja macerar en la nevera mientras preparas las verduras.
2. En una sartén grande, añade las 2 cucharadas de aceite, la okra y la cebolla. Fríe a fuego medio, removiendo con frecuencia. Cuando la cebolla est   tierna, al cabo de unos 5 minutos, agrega los tomates.
3. Cuando los tomates empiezan a ablandarse y a romperse, incorpora los frijoles negros para que se calienten y salpimienta.
4. Cuando est  n bien calientes, distribuye las verduras y los frijoles negros en dos platos.
5. Limpia la sartén y calienta a fuego fuerte, agregando los calamares cuando la sartén est   bien caliente.
6. Fríe los calamares hasta que est  n firmes, aproximadamente 1-2 minutos, removiendo de vez en cuando.
7. Coloca encima de las verduras, rocía con el zumo de lima, añade el queso feta desmenuzado y espolvorea con el cilantro y el aguacate.



♦ Salmón rebozado en sésamo con ensalada asiática ♦ [Para 2 personas](#)

El salmón es una excelente fuente de aceites omega-3, beneficiosos para el equilibrio hormonal femenino, tanto física como emocionalmente, en cualquier momento de la vida de una mujer. La col, el brócoli y el jengibre favorecen el hígado.

INGREDIENTES

Salmón

220 g de filete de salmón cortado en trozos de unos 4 cm
2 cucharadas de semillas de sésamo blancas y negras
1 cucharada de aceite de coco

Ensalada

200 g de brócoli cortado en ramilletes muy pequeños
1 manojo grande de menta fresca, lavada y picada
120 g de col china cortada en rodajas muy finas
4 cebolletas lavadas y cortadas gruesas en sentido diagonal
1 cucharada de Jengibre encurtido (receta en p. 37) cortado en rodajas finas

Aliño

1 cucharada de jengibre fresco, rallado fino
1 cucharadita colmada de pasta de miso
1 cucharada de vinagre de arroz
½ –1 cucharada de mirin
1 cucharada de salsa de soja o tamari (el tamari no contiene trigo)
1 cucharada de aceite de sésamo

1. Mezcla todos los ingredientes del aliño, utilizando un tenedor para

machacar la pasta de miso y que se impregne del aliño.

2. Mezcla el salmón con las semillas de sésamo para que quede bien cubierto.
3. Escalda el brócoli en agua hirviendo unos 2 minutos, o cuécelo al vapor 4 minutos. Refresca en agua fría para detener la cocción y escurre.
4. En una sartén grande o wok, a fuego alto, añade el aceite de coco y las cebolletas. Rehoga las cebollas unos 30 segundos. Retíralas de la sartén.
5. Mezcla todos los ingredientes de la ensalada en un cuenco. No agregues el aliño hasta poco antes de servir, para evitar que la col se reblandezca.
6. Incorpora el salmón a la sartén y dora por cada lado unos 30 segundos. Retira de la sartén caliente y apaga el fuego.
7. Mezcla la ensalada con el aliño. Distribuye en dos platos y corona con el salmón dorado.



♦ Coliflor asada con salsa mediterránea y pargo ♦ Para 2 personas

Este plato, repleto de fitonutrientes, ayuda a equilibrar las hormonas, favorece la función del hígado y reduce la inflamación. El pescado contiene vitamina B6 y B12, las cuales contribuyen a producir las hormonas neurotransmisoras del buen humor en nuestro cuerpo.

INGREDIENTES

Ensalada

500 g de coliflor cortada en pequeños ramilletes
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
una pizca de sal y pimienta recién molida
1 cucharadita de semillas de comino
1 cucharadita de hojas de tomillo frescas o secas
100 g de garbanzos cocidos (preparados por ti o en conserva)

Salsa

1 cucharada de zumo de limón fresco
5 tomates cherry lavados y cortados en dados
¼ de guindilla sin semillas, picada fina
½ aguacate grande y maduro, cortado en dados pequeños
1 filete de anchoa en conserva, picado fino
30 g de aceitunas negras kalamata sin hueso
1 manojo grande de hojas de albahaca lavadas y picadas finas
1 diente de ajo pequeño, pelado y triturado
1 cucharadita colmada de alcaparras pequeñas
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Pescado

250 g de filetes de pescado blanco como el pargo, que no tiene espinas
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1. Enciende el horno a 190 °C si es de aire y a 210 °C si es un horno convencional.
2. Mezcla la coliflor en un cuenco con aceite, tomillo, comino, pimienta y sal.
3. Coloca en una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado. Extiéndelo en una sola capa. Hornea durante 25-30 minutos.
4. En otro cuenco, mezcla todos los ingredientes de la ensalada.
5. Unta los filetes de pescado con sal, pimienta y aceite. Dispón en una bandeja de horno, forrada, y hornea durante 10 minutos o hasta que estén bien asados.
6. Cuando la coliflor se haya asado durante 25 minutos y empiece a adquirir un color tostado en los bordes, incorpora los garbanzos para que se calienten durante los últimos 5 minutos de cocción.
7. Cuando todo esté asado y fuera del horno, reparte la coliflor y los garbanzos en dos platos, añade los filetes de pescado y rocía con los zumos que queden. Cubre con la salsa.



♦ Pastelitos de pescado con chips de boniato y ensalada de col lombarda ♦ [Para 4 personas](#)

El boniato es una excelente fuente de vitamina B6, necesaria para la producción de hormonas y para aliviar los síntomas del síndrome premenstrual y la menopausia, incluidas las alteraciones del estado de ánimo y la depresión. Los aceites omega-3 del pescado también alivian estos síntomas.

El boniato tiene asimismo un alto contenido en betacaroteno, que se convierte en vitamina A. Esta es utilizada por nuestro cuerpo para favorecer las mucosas y la reparación de tejidos en los órganos reproductores femeninos.

INGREDIENTES

Pastelitos de pescado

1 manojo grande de hojas de albahaca lavadas
2 cebolletas grandes, picadas gruesas
1 cucharada de alcaparras enjuagadas
ralladura y zumo de 1 limón grande
1 guindilla verde sin semillas, picada gruesa
4 cucharadas de lentejas cocidas (frescas o en conserva)
una pizca grande de sal y pimienta recién molida
400 g de filetes de pescado sin espinas, como el salmón

Chips

1 boniato sin pelar, lavado
un buen pellizco de sal y pimienta recién molida
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Ensalada

¼ (150 g) de col lombarda cortada en rodajas finas

2 zanahorias grandes ralladas
1 manojo de hojas de cilantro lavadas

Aliño

2 cucharadas de tahini
2 cucharadas de yogur natural ecológico no azucarado (no de coco)

1. Enciende el horno a 200 °C si es de aire o a 220 °C si es convencional.
2. Corta el boniato en chips o en cuartos. Mezcla en un cuenco con el aceite de oliva y salpimienta.
3. Forra una bandeja de horno con papel y dispón los chips en la bandeja en una capa. Hornea durante 40 minutos o hasta que los chips estén asados y crujientes por fuera. Saca la bandeja cada 15 minutos y separa los chips antes de volver a meter en el horno.
4. Coloca todos los ingredientes de los pastelitos de pescado, salvo el pescado, en una batidora y tritura hasta obtener una mezcla homogénea, aproximadamente 1 minuto. Despega los restos de las paredes del bol y tritura un poco más.
5. Incorpora los filetes de pescado y tritura unos 5 segundos para desmenuzar el pescado. Debe quedar todo bien mezclado, pero sin que forme una pasta.
6. Úntate las manos con aceite y forma 4 pastelitos grandes de pescado con la mezcla. Colócalos en una sartén resistente al horno y fríe por un lado durante 1 minuto. Dale la vuelta con cuidado y mete la sartén en el horno para hornear otros 10 minutos o hasta que los pastelitos estén hechos.
7. Mezcla el yogur con el tahini. Agrega la col, las zanahorias y el cilantro. Rectifica de sal.
8. Coloca la ensalada en una ensaladera.
9. Cuando todos los chips estén asados, colócalos en una bandeja y sirve los pastelitos de pescado en platos individuales.



• Ensalada de col china, espárragos y champiñones con salmón • [Para 2 personas](#)

Este plato contiene muchos nutrientes para el equilibrio hormonal femenino:

- Aceites omega-3 antiinflamatorios en el salmón.
- Excelentes fitonutrientes para el hígado en las verduras.
- Calcio en la col, las semillas, las hierbas, las algas, los espárragos y las espinacas.

¡Es una receta muy rica y se prepara rápidamente!

INGREDIENTES

240 g de filete de salmón crudo
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra o aceite de coco
2 cucharaditas de aceite de sésamo
1 manojo de espárragos
100 g de champiñones, preferiblemente asiáticos, como shiitake
150 g de col china picada fina
2 cebolletas lavadas y cortadas en rodajas finas
2 manojos de hojas de espinacas lavadas
1 manojo de hojas de menta lavadas
1 cucharada de jengibre fresco rallado
½ manojo de cilantro lavado
2 cucharadas de semillas de sésamo
1 hoja de nori (las hojas de algas utilizadas para envolver el sushi)
½ lima cortada en dos gajos
salsa de soja o tamari

1. Corta el filete de salmón en rodajas pequeñas de aproximadamente 1 cm de grosor, dejando la piel si lo deseas.

2. En un wok o una sartén grande, vierte 1 cucharada de aceite y las semillas de sésamo. No las calientes todavía.
3. Lava los espárragos y elimina el extremo leñoso. Córtalos por la mitad y parte de nuevo a lo largo. Incorpora al wok.
4. Corta los champiñones en rodajas y agrega al wok junto con las espinacas, la col china, la menta, el jengibre y las cebolletas.
5. Corta las hojas del cilantro, pica finamente los tallos y las raíces e incorpora al wok.
6. Con unas tijeras de cocina, corta la hoja de nori sobre las verduras en el wok.
7. Sube el fuego y sofríe el contenido del wok aproximadamente 1-2 minutos para que las hojas de espinacas se rehoguen. Distribuye en dos platos.
8. Espolvorea el aceite de sésamo sobre las verduras.
9. Limpia el wok o la sartén y agrega otra cucharada de aceite. Pon los trozos de salmón y dora durante 14 segundos por cada lado.
10. Coloca el salmón sobre las verduras. Exprime el zumo de lima por encima y rocía con un poco de salsa de soja o tamari al gusto.

♦ Guiso de frijoles negros y champiñones ♦ [Para](#)

2 personas

¡Un guiso sabroso! La fibra de los frijoles negros es muy beneficiosa para las bacterias saludables de nuestro intestino, pues permite que estas bacterias produzcan butiratos (véase «Salud intestinal» en p. 20). Los frijoles negros contienen también muchos de los nutrientes que necesitamos para mantener la salud ósea. El color negro indica que son ricos en fitonutrientes, en particular en antocianinas, las cuales desempeñan un papel antioxidante y antiinflamatorio, y ayudan a nuestras células a soportar el estrés.

INGREDIENTES

400 g de boniato lavado, sin pelar y troceado grueso
25 g de almendras
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
1 cucharadita de páprika ahumada (conviene que sea ahumada)
2 cucharaditas colmadas de comino molido
100 g de cebolla roja pequeña, picada fina
2 dientes de ajo pelados y triturados
½ manojo de cilantro
1 guindilla roja o una cucharadita de láminas de guindilla
100 g de tomates cherry troceados
½ pimiento morrón lavado, despepitado y cortado en dados
150 g de frijoles negros cocidos (preparados por ti o en conserva)
125 ml de líquido de la cocción de los frijoles negros, caldo de verduras o agua
2 champiñones de campo grandes
sal y pimienta recién molida
2 cucharadas colmadas de yogur natural ecológico no azucarado
½ lima

-
1. Cuece el boniato al vapor hasta que esté tierno, unos 15-20 minutos.
 2. Pica las almendras gruesas y tuéstalas en una sartén grande, a fuego medio, aproximadamente 1 minuto.
 3. Coloca las almendras en un cuenco pequeño, limpia la sartén y ponlas de nuevo al fuego.
 4. Vierte el aceite de oliva, la hoja de laurel, la páprika y el comino en la sartén. Calienta a fuego bajo-medio aproximadamente 1 minuto.
 5. Agrega la cebolla y el ajo a la sartén y póchalos unos 4 minutos.
 6. Lava el cilantro, eliminando la tierra adherida a las raíces y los tallos. Corta las hojas y reserva. Pica las raíces y los tallos finamente, y añade a las cebollas.
 7. Corta la guindilla a lo largo y retira las semillas. Pícala fina y agrega a la mezcla de cebolla. (Utiliza menos cantidad de guindilla si no te entusiasma y deja las semillas si te gusta picante.)
 8. Incorpora los tomates y el pimiento morrón a la mezcla. Cuece todo a fuego lento unos 5-7 minutos.
 9. Agrega los frijoles negros y el líquido, y remueve para calentar.
 10. Corta en rodajas gruesas los champiñones de campo y súmalos a la sartén, cubriéndolos bien con el líquido. Deja que cuezan hasta que estén tiernos, unos 5 minutos. Absorberán parte de la sabrosa salsa.
 11. Salpimienta el guiso al gusto.
 12. Cuando el boniato esté cocido, tritúralo y salpimienta.
 13. Para servir, distribuye el boniato triturado en dos cuencos grandes llanos. Reparte el guiso de champiñones entre ellos. Añade 1 cucharada colmada de yogur. Espolvorea las almendras y las hojas de cilantro picadas por encima. Sazona con un chorrito de zumo de limón.

♦ Champiñones rebozados en harissa con lentejas, granadas y berenjena ♦ [Para 2 personas](#)

Este succulento plato vegetal aporta numerosos fitonutrientes antioxidantes. Las lentejas ayudan al hígado a procesar las toxinas y las hormonas femeninas superfluas. También favorecen el tránsito de los alimentos a través del aparato digestivo, previniendo el estreñimiento. La fibra que contiene este plato nutre nuestras bacterias intestinales buenas, contribuyendo a que el intestino produzca más serotonina, la hormona del buen humor.

INGREDIENTES

1 berenjena lavada
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, más 1 cucharada para untar la berenjena
2–3 cucharaditas de harissa (pasta de pimiento picante)
4 champiñones de campo grandes
un buen pellizco de sal y pimienta recién molida
130 g de lentejas negras cocidas (preparadas por ti o en conserva)
1 granada partida por la mitad y despepitada (procura eliminar 100 g de pepitas)
1 manojo grande de perejil, lavado y picado fino
20 g de pistachos sin cáscara, picados gruesos

Aliño

2 cucharadas de yogur natural no azucarado
2 cucharadas de harissa
1 cucharadita de tahini
el zumo de ½ limón o 1 lima grande

1. Puedes preparar este plato en la barbacoa, al grill o en el horno a 180 °C si es de aire o 200 °C si es un horno convencional.
2. Corta la berenjena en rodajas de 2,5 cm y úntalas con aceite de oliva por ambos lados. Colócalas al grill o en la barbacoa, y dales la vuelta cuando el primer lado esté ligeramente dorado. Si utilizas el horno, hornea durante 20-25 minutos. Ásalas hasta que estén bien hechas y deja que reposen en un plato.
3. Mezcla la harissa con 2 cucharadas de aceite. Si te gustan los champiñones muy picantes, añade otra cucharadita de harissa.
4. Unta los champiñones con la pasta de harissa y salpimienta. Asa en la barbacoa, al grill o en el horno hasta que estén tiernos (unos 8 minutos en el horno).
5. En un cuenco, mezcla los ingredientes del aliño con un tenedor. Trocea la berenjena en dados grandes, coloca en el cuenco con las lentejas, la granada, el perejil y parte de los pistachos, y remueve bien para que se impregnen del aliño.
6. Distribuye en dos platos.
7. Corta los champiñones en rodajas gruesas, colócalos encima y espolvorea con los pistachos restantes.



• Pastel de champiñones rebozado en quinoa con verduras rehogadas • [Para 6-8 personas / Las verduras](#)

[rehogadas para 4 personas](#)

A veces es divertido comer un pastel. La abundancia de champiñones en este plato ayuda a nuestro sistema inmunitario y reduce la inflamación, beneficiando los órganos femeninos y favoreciendo la producción de hormonas. También contienen vitaminas del grupo B, que contribuyen a producir energía. Las sobras puedes cortarlas en porciones y comerlas para almorzar o como un snack.

INGREDIENTES

Masa

400 g de quinoa cocida, de cualquier color
2 cucharadas de semillas de sésamo
2 cucharadas de semillas de chía negras
1 cucharada colmada de queso parmesano recién rallado (opcional)
1 huevo campero ecológico grande, batido ligeramente
un buen pellizco de sal y pimienta recién molida

Relleno

3 huevos camperos ecológicos grandes, batidos ligeramente
280 g de yogur de cabra, oveja, búfala o vaca (no espesado)
sal y pimienta recién molida
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
1 cebolla roja grande, picada fina
450 g de champiñones de campo grandes, cortados en rodajas
15 g de setas secas
1 diente de ajo grande, pelado y triturado

- 1 cucharada colmada de hojas frescas de tomillo, estragón o laurel (utiliza hojas secas si no tienes frescas)
- 25 g de queso parmesano recién rallado, queso azul u otro queso de pasta dura

Verduras

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - 1 manojo de espinacas o 1/2 manojo de acelgas o kale, lavadas y picadas gruesas
 - ½ limón
-

1. Enciende el horno a 180 °C si es de aire o a 200 °C si es un horno convencional.
2. En primer lugar, cuece 200 g de quinoa cruda.
3. Engrasa ligeramente un molde de 22 cm de diámetro y forra el fondo con papel de hornear.
4. Pon en remojo las setas secas en agua tibia unos 10 minutos, escurre y trocéalas.
5. Mezcla los ingredientes de la masa e introdúcela en el molde, apretando con la mano. Empieza por los lados y luego llena la base, presionando con firmeza para que la masa se pegue.
6. Mezcla los huevos, el yogur, la sal y la pimienta en un cuenco grande y reserva.
7. Sofríe la cebolla y los champiñones en una sartén a fuego lento hasta que estén tiernos, unos 5 minutos. Retíralos del fuego y trasládalos a un cuenco para que se enfríen. Agrega el ajo, el tomillo y el queso, junto con un buen pellizco de sal y pimienta. Remueve bien, incorpora a la mezcla de los huevos y remueve de nuevo.
8. Vierte la mezcla en el molde de la masa. Hornea aproximadamente 40 minutos, hasta que los huevos estén ligeramente cuajados.
9. Deja reposar fuera del horno unos 10 minutos antes de cortar el pastel.
10. Rehoga las verduras en una cacerola con el aceite de oliva y un buen pellizco de sal y pimienta. Rocía con el zumo de limón y sirve junto con el pastel.



♦ Guiso de carne con boniato a fuego lento ♦

Para 4 personas

La carne de vacuno es una fuente de hierro hemo, el hierro que se absorbe con más facilidad por nuestro cuerpo.

En esta receta hemos utilizado un corte de carne económico. Al cocinarla lentamente, la carne se hace más digerible, permitiendo que el organismo aproveche mejor los nutrientes que contiene, además de estar más tierna y sabrosa.

La pasta de curry massaman suele tener una preparación muy laboriosa. Si no quieres prepararla tú misma, compra una de buena calidad.

INGREDIENTES

Pasta massaman

1 manojo de cilantro bien lavado

1 tallo de hierba limón

1 trozo de jengibre de 2,5 cm, lavado pero sin pelar, picado grueso

1 cucharadita de semillas de comino

2 cucharaditas colmadas de semillas de cilantro

½ cucharadita de nuez moscada en polvo

½ cucharadita de canela en polvo

½ cucharadita de clavos en polvo

2 cucharaditas de cúrcuma en polvo

4 hojas de lima kafir picadas gruesas

2 cucharaditas de sal

1 cucharadita de pimienta recién molida

1 cucharada de salsa de pescado

2 guindillas rojas grandes, incluidas las semillas, picadas gruesas

Curry

4 cebolletas lavadas y picadas gruesas

1 cucharada de aceite de coco
500 g de bistec de pobre, jarrete de buey o carne de cabra
500 g de boniato lavado, pero sin quitar la piel
2 hojas enteras de lima kafir
unos tallos sobrantes de hierba limón
3 clavos enteros de anís estrellado
400 ml de leche de coco

Aderezo

4 puñados grandes de espinacas o kale, lavados y picados
1 lima grande, cortada en cuartos
400 g de arroz integral cocido

1. Para esta receta, necesitas una olla eléctrica de cocción lenta o una cacerola. Si utilizas una cacerola, enciende el horno a 150 °C si es de aire o a 170 °C si es un horno convencional.

Para preparar la pasta massaman

1. Corta 1,5 cm de la parte inferior y al menos la mitad de la parte superior de la hierba limón y reserva para el curry. Elimina las partes duras del trozo restante y pica grueso.
2. Corta las raíces y la parte inferior del cilantro y reserva las hojas.
3. Tritura todos los ingredientes de la pasta con un molinillo o un mortero, hasta obtener una pasta homogénea.

Para preparar el curry

1. Corta la carne y el boniato en unos trozos de aproximadamente 4 x 4 cm.
2. Coloca la pasta massaman y el aceite en una cacerola grande a fuego medio o en la olla eléctrica de cocción lenta y saltea. Fríe la pasta un par de minutos y añade las cebollas. Cuece otro minuto.
3. Incorpora la carne, dorándola durante unos 4 minutos por cada lado. Mezcla bien con las especias.
4. Agrega los otros ingredientes y mezcla bien.
5. Tapa la cacerola y cocina en el horno o en la olla de cocción lenta durante 4 horas, o sigue las instrucciones indicadas por el fabricante de la olla.
6. Cuando el curry esté hecho y listo para servir, rectifica de sal.
7. 30 minutos antes de que el curry esté listo, cuece el arroz integral.
8. Coloca el arroz integral cocido en cada cuenco. Agrega 1 puñado de

verduras en cada uno, para que se pochen bajo el calor del curry. Añade una porción de curry y exprime la lima por encima.

♦ Verduras asadas con páprika ahumada ♦ Para

2 personas

Esta es una forma sabrosa de incrementar tu consumo de verduras y fitonutrientes. Las habas son un alimento prebiótico y aportan los beneficios de los fitoestrógenos (véase «Fibra» en p. 17). Este alimento prebiótico contribuye a que las bacterias intestinales buenas ayuden a nuestro cuerpo a producir serotonina, una de las hormonas del buen humor.

INGREDIENTES

1 boniato pequeño lavado
400 g de berenjena lavada
1 cebolla roja grande, pelada
4 dientes de ajo pelados y triturados
3 calabacines verdes lavados
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
un buen pellizco de sal y pimienta recién molida
1 cestito de tomates cherry lavados
250 g de habas frescas o congeladas
1 cucharadita de páprika ahumada (conviene que sea ahumada)
25 g de pepitas de calabaza
25 g de semillas de girasol

Opcional

para personas no vegetarianas, puedes añadir 120 g de pollo, carne o pescado cocido por persona

1. Enciende el horno a 180   C si es de aire o a 200   C si es un horno convencional.

2. Corta el boniato en dados pequeños y trocea la berenjena, la cebolla y los calabacines en dados grandes.
3. En un cuenco grande, mezcla el boniato, la berenjena, la cebolla, el ajo y los calabacines con 2 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.
4. Coloca en una bandeja de horno grande, forrada. Extiende la mezcla en una sola capa y hornea durante 25 minutos.
5. Pasados 15 minutos, dispón los tomates sobre las verduras.
6. Cuece las habas en agua hirviendo unos 2 minutos si son congeladas o 3 minutos si son frescas. Escurre, sumérgelas en agua fría para refrescarlas y escurre de nuevo.
7. Si lo deseas, puedes retirar la piel de las habas. Si son frescas y tiernas, o pequeñas y de buena calidad congeladas, no es necesario. Depende del gusto de cada cual.
8. Mezcla las pepitas de calabaza y las semillas de girasol con la páprika y 1 cucharada de aceite de oliva, y añade a las verduras cuando se hayan cocinado 25 minutos. Hornea otros 5 minutos.
9. Retira del horno y deja enfriar.
10. Coloca la mezcla de verduras en un cuenco grande, agrega las habas cocidas y mezcla de forma que la páprika impregne todas las verduras. Es posible que los tomatitos se rompan un poco, creando una salsa, pero no importa.
11. Rectifica de sal.
12. Distribuye las verduras en dos platos y añade los trozos de pollo, carne o pescado si lo deseas.



♦ Tabulé de quinoa y perejil con cordero ♦ Para

2 personas, con sobras del tabulé

El cordero es una excelente fuente de hierro, un mineral necesario para las mujeres. A menudo las mujeres tienen un nivel menor que los hombres debido a la combinación de una dieta pobre en hierro y el sangrado menstrual. El perejil, que es rico en vitamina C, contiene su propia forma de hierro no hemo, que ayuda al cuerpo a absorber el hierro. De hecho, la presencia de hierro hemo en el cordero favorece la absorción del hierro no hemo del perejil.

INGREDIENTES

Cordero

240 g de bistec de lomo o filetes de cordero
1 cucharadita colmada de cilantro molido
1 cucharadita colmada de comino molido
1 cucharadita de tomillo seco
un buen pellizco de pimienta de cayena
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Tabulé

200 g de quinoa blanca cocida
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra, y un poco más para untar la berenjena
300 g de berenjena lavada
una pizca de sal y pimienta recién molida
2 puñados de hojas de menta lavadas
2 puñados de hojas planas de perejil lavadas
35 g de almendras
25 g de pistachos
2 cebolletas lavadas y picadas finas

1 diente de ajo pelado y triturado
130 g de tomates cherry lavados y cortados en dados pequeños
1 limón
80 g de hummus (receta en p. 186)

1. Enciende el horno a 180 °C si es de aire o a 200 °C si es un horno convencional. O bien, calienta la barbacoa o el grill a temperatura media.

Para preparar el cordero

1. Mezcla las especias y el aceite de oliva en un cuenco, añade el cordero y úntalo bien con el aceite. Déjalo en la maceración en la nevera la noche anterior o durante un par de horas.

Para preparar el tabulé

1. Cuece 100 g de quinoa según las instrucciones indicadas en el paquete. Cuando esté cocida, deja enfriar.
2. Corta la berenjena en rodajas de 1 cm de grosor. Unta ligeramente con el aceite de oliva, salpimenta y dispón en una sola capa en una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado. Hornea durante unos 20 minutos, hasta que esté tierna.
3. Pica grueso el perejil y las hojas de menta. Colócalas en un cuenco junto con la quinoa cuando se haya enfriado.
4. Pica grueso las almendras y los pistachos, y ásalos en una sartén seca durante un par de minutos a fuego medio. Remueve procurando que no se peguen en la sartén ni se quemen. Incorpora $\frac{3}{4}$ a la mezcla de quinoa. Reserva el resto para espolvorear por encima al final.
5. Agrega las cebolletas, el ajo y los tomates a la quinoa, además del zumo de la mitad del limón y 1 cucharada de aceite. Salpimenta y remueve.
6. Limpia la sartén. Calienta de nuevo a fuego medio y dora el cordero unos 30 segundos por cada lado. Luego hornéalo durante 5 minutos. El bistec de lomo de cordero es magro, por lo que se hace rápidamente y se seca si lo dejas demasiado tiempo en el horno. Sácalo del horno y déjalo reposar 5-10 minutos antes de cortarlo. Debe presentar un color rosado en el centro.
7. Entretanto, saca la berenjena del horno y distribuye en dos platos.
8. Coloca el hummus sobre la berenjena y dispón el tabulé de quinoa encima.
9. Cuando el cordero haya reposado, córtalo en rodajas gruesas y colócalas sobre el tabulé. Exprime el resto del limón por encima y sirve.

Nota: En lugar de cordero, puedes utilizar filetes de venado.





♦ Carne soasada con ensalada de lima, hierba limón y coco ♦ [Para 2 personas](#)

La carne de vacuno ecológica es una excelente fuente de hierro hemo, el hierro que es absorbido con más facilidad por nuestro cuerpo. Basta una pequeña cantidad de carne de vacuno para obtener estos beneficios.

La col china, las cebollas y la col favorecen la función de eliminación por parte del hígado de las toxinas y hormonas femeninas superfluas.

INGREDIENTES

Ensalada

2 bistecs pequeños de carne de vacuno, aproximadamente 130 g
sal y pimienta recién molida
1 manojo de bok choy (una variedad de col china) lavado
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
2 cebolletas grandes, lavadas y picadas finas
1 puñado de láminas de coco
1 guindilla verde, sin semillas y cortada en rodajas finas
100 g de wombok (otra variedad de col china) cortados en dados grandes
1 tallo de hierba limón
4 hojas de lima kafir frescas, sin el tallo y picadas muy finas
la ralladura de 2 limas

Aliño

el zumo de 2 limas
½ cucharada de salsa de pescado
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita de miel

1. Elimina 2 cm y medio de la parte inferior y la mitad de la parte superior del tallo de la hierba limón. Retira las capas externas y fibrosas hasta llegar al tallo interior, más tierno. Pícalo fino, eliminando cualquier resto leñoso.
2. Soasa los dos bistecs a fuego medio en una sartén para que queden poco hechos. Sazona con una pizca de sal y una vuelta del molinillo de pimienta, mientras los doras. Déjalos reposar en un plato y limpia la sartén.
3. Corta el bulbo blanco y los tallos de bok choy y desecha. Mezcla las hojas en un cuenco con 1 cucharada de aceite y una pizca de sal y pimienta. Coloca en una sartén, a fuego medio, y remueve la bok choy, soasando las hojas hasta que estén pochadas, aproximadamente 1 minuto. Retira de la sartén y traslada a la ensaladera.
4. Mezcla las cebolletas, las láminas de coco y la guindilla verde en la sartén caliente. Soasa aproximadamente 1 minuto y traslada a la ensaladera.
5. Soasa la wombok 1 minuto en la sartén y vierte en la ensaladera.
6. Agrega la hierba limón, las hojas de lima kafir y la ralladura de la lima a la ensaladera.
7. Para preparar el aliño, exprime el zumo de las 2 limas en un pequeño cuenco. Añade la salsa de pescado, la miel y el aceite de oliva. Mezcla y vierte sobre la ensalada. Mezcla de nuevo y reparte en dos platos.
8. Corta la carne en rodajas finas y colócalas sobre cada una de las ensaladas.

Nota: Los filetes de canguro constituyen una buena alternativa a la carne de vacuno. O bien, si te queda carne sobrante del día anterior, puedes desmenuzarla e incorporarla a la ensalada en lugar de los bistecs.



♦ Calabaza asada y ensalada de aceitunas con halloumi ♦ Para 4 personas

Esta ensalada contiene una excelente fibra para nuestro intestino en los siguientes alimentos:

- Calabaza (especialmente, la piel).
- Espárragos (especialmente, inulina prebiótica).
- Lentejas (especialmente, la fibra soluble que regula el exceso de hormonas tóxicas contenidas en la bilis).

La calabaza aporta también una elevada cantidad de vitaminas del grupo B, que intervienen en la producción de energía y la regulación del índice glucémico de nuestro cuerpo.

INGREDIENTES

500 g de calabaza cruda con la piel
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
un buen pellizco de sal y pimienta recién molida
6 espárragos gruesos
1 cucharadita de semillas de comino
40 g de nueces
50 g de aceitunas negras kalamata sin hueso
200 g de lentejas, germinadas o cocidas
85 g de hojas de rúcula
3 cucharadas de zumo de limón
250 g de queso halloumi, preferiblemente ecológico

1. Enciende el horno a 180 °C si es de aire o a 200 °C si es un horno convencional.

2. Lava y corta la calabaza en porciones delgadas, sin pelar ni despepitar.
3. Mezcla las porciones de calabaza en un cuenco grande con 1 cucharada de aceite, sal y pimienta. Dispón la calabaza, en una sola capa, en una bandeja de horno amplia y forrada con papel sulfurizado. Retira las pepitas de calabaza de la pulpa y extiéndela hasta el fondo de la bandeja. Hornea durante 15 minutos.
4. Lava con cuidado los espárragos y elimina la parte leñosa de los tallos (aproximadamente, la mitad). Corta la parte restante en dos.
5. Coloca los espárragos y las semillas de comino en el cuenco utilizado para mezclar la calabaza con el aceite. Remueve en el aceite restante. Rectifica de sal y pimienta.
6. Cuando la calabaza se haya asado durante 15 minutos, incorpora los espárragos y las semillas de comino a la bandeja y hornea otros 5 minutos. Retira del horno y deja que se enfríe.
7. Pica las nueces y las aceitunas gruesas y agrega al cuenco (no es necesario que lo laves).
8. Incorpora las lentejas, la rúcula y el zumo de limón, además de 2 cucharadas de aceite.
9. Añade $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta molida, la calabaza y los espárragos que se han refrescado. Mezcla con cuidado con las manos.
10. Corta el queso halloumi en rodajas de 1 cm. Fríelas a fuego medio en una sartén, por los dos lados, aproximadamente 1-2 minutos, hasta que estén blandas. Quizá necesites un poco de aceite para evitar que el queso se pegue.
11. Sirve la ensalada en unos platos y decora con el queso halloumi.



♦ Ensalada de judías y menta con polenta de pollo ♦ Para 4 personas

Esta es una forma muy sabrosa de comer pollo y obtener beneficios para el equilibrio hormonal femenino. La carne de pollo tiene un alto contenido de hierro hemo (el que se absorbe más fácilmente de los alimentos). Esta refrescante ensalada aporta numerosos fitoestrógenos y fibra, que equilibran las hormonas femeninas.

INGREDIENTES

Polenta de pollo

600 g de pollo ecológico, aproximadamente 2 pechugas
50 g de polenta (harina gruesa de maíz)
1 cucharada de orégano seco
1 cucharadita de gránulos de ajo seco
1 cucharadita de láminas de guindilla seca
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra recién molida
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Ensalada

400 g de pepinos pequeños, con la piel
2 puñados grandes de hojas de menta lavadas
150 g de lentejas cocidas, verdes, negras de Puy o al estilo francés
(preparadas por ti o en conserva)
150 g de soja fresca o congelada ecológica
2 cucharadas de zumo de limón
3-4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
80 g de semillas de calabaza
60 g de queso feta de cabra

Opcional

Puedes sustituir la soja por habas o guisantes frescos o congelados.

1. Con un cuchillo bien afilado, parte las pechugas de pollo en sentido horizontal para obtener 4 filetes delgados.
2. Mezcla la polenta con el orégano, el ajo, la guindilla, la sal y la pimienta. Unta la parte exterior de las pechugas de pollo con la mezcla de polenta.
3. Calienta una sartén grande a fuego medio y añade 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
4. Coloca las pechugas de pollo en la sartén y fríe unos 4 minutos. Dale la vuelta y fríe otros 2 minutos. Asegúrate de que las pechugas estén bien hechas antes de retirarlas del fuego.
5. Mientras se fríe el pollo, corta el calabacín en tiras delgadas, utilizando una lira o un pelapatatas. Coloca en un cuenco grande.
6. Pica las hojas de menta finas y agrega al pepino. Añade las lentejas y las semillas de soja.
7. Mezcla el zumo de limón y el aceite de oliva virgen extra y agrega a la ensalada, removiendo suavemente todos los ingredientes.
8. Sirve la ensalada en una bandeja y espolvorea las semillas de calabaza y el queso feta por encima.
9. Corta el pollo e incorpora a la bandeja.



♦ Chana masala de coliflor ♦ [Para 4 personas](#)

Tu cuerpo emitirá un suspiro de alivio cuando deguste esta receta. Contiene abundantes fitonutrientes y fibra. Lo que más le gusta a Emma de este plato es que al comerlo se siente bien nutrida.

INGREDIENTES

350 g de garbanzos cocidos
500 ml del líquido de cocción de los garbanzos
1 cucharadita de semillas de comino
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cebolla roja picada fina
1 trozo de jengibre fresco de 3 cm, lavado y picado grueso (no es necesario pelarlo)
2 guindillas verdes partidas y sin semillas si no te gustan muy picantes
4 dientes de ajo grandes, pelados y triturados
1 manojo de cilantro fresco
2 cucharaditas colmadas de cilantro en polvo
1 cucharadita colmada de comino molido
1 cucharadita colmada de cúrcuma en polvo
un buen pellizco de cardamomo en polvo
400 g de tomates cherry lavados
400 g de coliflor fresca, lavada y cortada en pequeños ramilletes
1 cucharadita colmada de garam masala en polvo
1 cucharadita colmada de sal
1 limón pequeño

Aderezo

yogur natural no azucarado
papadums (unas tortas indias)

1. Si cueces los garbanzos, reserva 500 ml del líquido de cocción para esta receta.
2. Si utilizas garbanzos en conserva, escurre y colócalos en una cacerola con 500 ml de agua. Lleva a ebullición y cuece a fuego lento 10 minutos, hasta que se ablanden. Baja el fuego y reserva el líquido de cocción.
3. Vierte el aceite y las semillas de comino en una sartén grande o una cacerola con tapadera. Fríe a fuego medio aproximadamente 1 minuto. Agrega la cebolla, baja el fuego y cuece unos 5 minutos, hasta que se rehogue.
4. Lava el cilantro. Pica grueso las raíces y la parte inferior de los tallos, y reserva las hojas para decorar.
5. En una batidora, tritura el jengibre, el ajo, la guindilla, las raíces, los tallos y algunas hojas de cilantro, hasta obtener una pasta densa. Incorpora a la cacerola, baja el fuego a medio y remueve suavemente para que cueza.
6. Pasados un par de minutos, agrega las especias secas —cilantro, comino, cúrcuma y cardamomo en polvo—, removiendo y procurando que la mezcla no se pegue en el fondo del recipiente.
7. Tritura los tomates en la batidora (no es necesario que la enjuagues) hasta que se desintegren y formen una pulpa. Añade la pulpa a la cacerola y mezcla bien.
8. Incorpora la coliflor, los garbanzos y el líquido de cocción, mezclando bien. Sube el fuego, tapa la cacerola y lleva a ebullición. Cuando hierva baja el fuego y deja que cueza a fuego lento hasta que la coliflor esté tierna, unos 10-15 minutos.
9. Antes del fin de la cocción, añade el garam masala, la sal y el zumo de limón.
10. Prepara los papadums según las instrucciones indicadas en el paquete.
11. Sirve con el yogur y las hojas de cilantro sobre cada porción. Acompaña con los papadums.

Nota: Si te quedan sobras, puedes congelarlas en porciones para cuando quieras tomar una comida rápida.

♦ Ensalada de remolacha y coliflor asadas ♦

Para 2 personas

Esta ensalada es tan rica, nutritiva y saciante que resulta ideal para comer sola. Sin embargo, Emma suele acompañarla con unos filetes pequeños de pescado blanco. La remolacha favorece la función desintoxicante y la acción antiinflamatoria y antioxidante en nuestro cuerpo. La remolacha y la coliflor son muy beneficiosas para el hígado, ya que lo ayudan a eliminar toxinas.

INGREDIENTES

Ensalada

320 g de remolacha cruda o 200 g cocida y pelada
½ coliflor (600 g), lavada y cortada en ramilletes pequeños
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
sal y pimienta recién molida
30 g de almendras
1 cucharada de semillas de comino
2 cucharadas de semillas de calabaza
½ manojo de hojas de perejil lavadas

Aliño

1 cucharada de zumo de limón
1 cucharada colmada de tahini
1 cucharada colmada de yogur ecológico no azucarado

-
1. Enciende el horno a 180 °C si es de aire y a 200 °C si es un horno convencional.
 2. Corta los tallos de las remolachas y lava bien para eliminar la tierra adherida. No es necesario pelarlas.

3. Coloca las remolachas en una bandeja de horno y hornea durante 1 hora o hasta que estén ligeramente blandas. Si son remolachas baby, necesitarán unos 30-40 minutos en el horno. Si son grandes, de unos 90 g, precisarán una hora y media. Procura no hornearlas en exceso para que conserven sus nutrientes.
4. Mezcla la coliflor en aceite de oliva con un buen pellizco de sal y pimienta. Coloca en otra bandeja de horno, forrada. Hornea durante unos 25 minutos o hasta que esté ligeramente dorada por los bordes.
5. Durante los 5 últimos minutos del tiempo de cocción, mezcla las almendras, el comino y las semillas de calabaza en otra bandeja y asa ligeramente en el horno.
6. Retira todas las bandejas del horno y deja que la remolacha, la coliflor, las almendras y las semillas se enfríen a temperatura ambiente.
7. En una ensaladera grande, mezcla el zumo de limón, el tahini y el yogur. Si la mezcla queda demasiado espesa, añade un poco de agua para que el aliño tenga una consistencia emulsionada. Pica el perejil y agrega a la ensaladera.
8. Cuando la remolacha se haya enfriado, retira la piel y corta en dados grandes.
9. Incorpora la remolacha, la coliflor y la mitad de la mezcla de almendras, comino y semillas de calabaza a la ensaladera. Mezcla suavemente con las manos para que el aliño bañe bien todas las verduras.
10. En una sartén grande, a fuego medio, fríe los filetes de pescado en una cucharada de aceite de oliva hasta que estén hechos. Salpimienta.
11. O bien, salpimienta el pescado y hornea hasta que esté hecho.
12. Distribuye la ensalada en 2 platos. Coloca el pescado encima y espolvorea con el resto de almendras y semillas. Acompaña con un gajo de limón y sirve.

Sugerimos que sirvas ese plato con 2 porciones de pescado fresco.

♦ Fragante ensalada larb ♦ Para 4 personas

El larb es una ensalada tailandesa de carne picada. Esta ensalada está basada en la receta tradicional. Está llena de saludables ingredientes frescos, y la versión de Emma aporta unos elementos aún más beneficiosos para nuestro cuerpo. Esta receta contiene muchos ingredientes y es fácil de preparar. ¡Y está riquísima!

INGREDIENTES

80 g de cebolletas
2 hojas de lima kafir frescas, sin la vena central leñosa
1 manojo de raíces y tallos de cilantro fresco
1 guindilla roja grande, picada fina
1 trozo de jengibre fresco de 3 cm, lavado y rallado grueso con la piel
1 tallo de hierba limón de 15 cm de largo
1 diente de ajo grande, pelado
2–3 cucharadas de aceite de coco
40 g de nueces de macadamia trituradas
400 g de filete picado de pollo, pavo o pescado fresco ecológico
la ralladura y el zumo de 2 limas frescas grandes
100 g de tofu de textura firme ecológico, desmenuzado
2 cucharadas de salsa de pescado tailandesa
1 puñado grande de hojas de cilantro fresco

Ensalada

2 puñados grandes de hojas de menta frescas
½ col lombarda picada fina
½ cebolla roja pelada y cortada en rodajas finas
2 pepinos pequeños libaneses, rallados gruesos con la piel
30 g de láminas de coco secas, no azucarado
el zumo de 1 lima fresca
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

un pellizco de sal y pimienta recién molida

1. Prepara los ingredientes de la ensalada: la menta, la col, la cebolla, el pepino y las láminas de coco. Coloca en una ensaladera.
2. Lava bien el cilantro. Corta las raíces y los tallos, reservando las hojas para después de la cocción.
3. Retira las capas exteriores fibrosas del tallo de hierba limón, dejando el tallo interior blando.
4. Coloca las raíces y los tallos de cilantro, la hierba limón, las cebolletas, la lima kafir, la guindilla, el jengibre y el ajo en la batidora y tritura hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Calienta el aceite de coco en un wok o sartén grande a fuego medio. Incorpora las nueces de macadamia y mezcla durante 1 minuto. Añade la carne picada, el tofu, la mezcla triturada y la ralladura de lima.
6. Remueve hasta que la carne picada esté hecha, unos 2-3 minutos.
7. Baja el fuego y agrega el zumo de lima, las hojas de cilantro y la salsa de pescado. Remueve para mezclar bien.

Para preparar la ensalada

1. Mezcla el zumo de lima, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Rocía con el aliño los ingredientes de la ensalada. Repártela en unos boles y coloca encima la mezcla de carne picada.
2. Si lo deseas, sirve con arroz integral. Añade un chorrito de salsa de soja o tamari para darle un sabor más salado.





A square marble tile with a white base and grey veining. The top edge is finished with a piece of light-colored wood. The text "COSAS DULCES" is printed in a black, serif font in the center of the tile.

COSAS
DULCES

♦ Bolitas de jengibre y lima ♦ [Para 15 bolitas](#)

INGREDIENTES

2 plátanos pequeños

130 g de anacardos u otros frutos secos

140 g de albaricoques secos (sin sulfitos)

la ralladura de 2 limas grandes

6 cucharaditas de jengibre fresco, rallado fino

40 g de coco rallado seco, y un poco más para rebozar

1. Coloca los anacardos en un robot de cocina y tritura bien.
2. Agrega los plátanos y los albaricoques, y tritura hasta obtener una pasta espesa.
3. Añade la lima, el jengibre y el coco rallado seco, y tritura.
4. Comprueba la consistencia de la pasta. Tiene que estar lo bastante firme como para formar una bola. Es una mezcla glutinosa, pero si está demasiado blanda, añade más coco.
5. Forma las bolitas y reboza ligeramente en el coco adicional.
6. Enfría en la nevera para que estén firmes antes de servir.



♦ Bolas de naranja y cacao ♦ [Para unas 20 bolas](#)

La ralladura de naranja en estas bolas se aprecia sobre todo al día siguiente de haberlas preparado. El sabor a naranja realza el del chocolate y los dos combinan perfectamente. Utiliza la pulpa de la naranja en una ensalada, como la Ensalada tibia de remolacha, garbanzos y col lombarda (receta en p. 99).

INGREDIENTES

4 cucharadas de cacao crudo o chocolate en polvo
200 g de almendras
180 g de dátiles medjoul sin hueso
2 cucharadas de mantequilla de almendras
2 cucharadas de semillas de chía negras
la ralladura de 1 naranja ecológica
un pellizco de sal

1. Coloca todo en la batidora y tritura bien, hasta que las almendras adquieran la textura de una harina gruesa.
2. Toma en las manos una cantidad pequeña de la mezcla y forma con ella una bola algo más pequeña que una pelota de golf.
3. Guarda estos sabrosos bocados en la nevera o el congelador en un recipiente hermético.
4. O puedes introducir la mezcla en una pequeña lata de galletas forrada con papel (de unos 18 x 18 cm) y presionar hacia abajo con firmeza. Deja que la mezcla repose en la nevera una media hora para que adquiera una textura firme. Luego, utiliza un cortador de galletas para obtener distintas formas o córtarlas en cuadrados pequeños con un cuchillo.



♦ Macedonia tibia de frutas con crumble de nueces ♦ [Para 6 macedonias](#)

Para esta deliciosa macedonia puedes usar cualquier fruta que esté en sazón cuando la prepares. Emma suele utilizar frutas con hueso en verano y peras en invierno, puesto que ninguna de ellas necesita mucho tiempo de cocción. Basta con calentarlas y tostarlas ligeramente por encima.

INGREDIENTES

250 g de melocotones o peras frescas, aproximadamente 2, peladas, deshuesadas o descorazonadas y troceadas (no es necesario pelarlas)
250 g de frutos rojos frescos o congelados
la ralladura de 1 lima ecológica
150 g de avellanas y nueces de macadamia picadas gruesas
60 g de láminas de coco no azucaradas
1 cucharada de jarabe puro de arce o miel

1. Enciende el horno a 160 °C si es de aire y a 180 °C si es un horno convencional.
2. Mezcla la fruta en un cuenco y agrega la ralladura de la lima.
3. Usa unas copas de cerámica individuales resistentes al horno, de unos 125 ml de capacidad.
4. Coloca la fruta en las copas, comprimiéndola con firmeza.
5. Combina las avellanas, las nueces de macadamia, el coco y el jarabe de arce en un cuenco para obtener una mezcla glutinosa. Llena las copas hasta el borde.
6. Hornea para tostar la parte superior y calentar la fruta durante unos 10 minutos. También puedes hacerlo al grill.
7. Sirve las macedonias decoradas con yogur natural no azucarado y

espolvorea canela o vainilla por encima. O puedes servir las con helado de plátano (véase notas de Cremoso helado de mango y linaza; receta en p. 152).



♦ Suculentos bocados de plátano ♦ Para unos 15

bocados

Estos crujientes bocados de avena están llenos de semillas que contienen beneficiosos aceites y minerales para el equilibrio hormonal femenino. La avena tiene fibra que favorece la eliminación de toxinas y el exceso de hormonas femeninas. Uno solo de estos bocados constituye un satisfactorio snack o puedes consumirlos como un desayuno rápido.

INGREDIENTES

2 plátanos grandes y maduros
85 g de mantequilla ecológica
140 g de jarabe puro de arce o miel, o 120 g de jarabe de arroz integral
300 g de copos de avena integrales
75 g de pepitas de calabaza
75 g de sésamo
75 g de chía negra
75 g de semillas de girasol
canela en polvo para espolvorear

1. Enciende el horno a 180 °C si es de aire o a 200 °C si es un horno convencional.
2. Machaca los plátanos en un cuenco.
3. Calienta la mantequilla para que se derrita. Mezcla con los plátanos y el jarabe de arce.
4. Agrega los copos de avena y las semillas, mezclando bien. (Sí, queda una mezcla rica y pringosa.)
5. Toma una cucharada colmada de la mezcla y comprímela con las manos para formar una bola. Aprieta con fuerza para que la mezcla se pegue.

6. Necesitas dos bandejas de horno forradas con papel sulfurizado. Coloca la bola en la bandeja y repite la operación hasta llenar las bandejas.
7. Cuando hayas dispuesto todas las bolas en las bandejas, aplástalas ligeramente con un tenedor para darles la forma de una galleta gruesa. Espolvorea cada bola con canela.
8. Hornea unos 20 minutos. Puesto que cada horno es distinto, procura que las bolas no se peguen ni se quemen por fuera. Deben presentar un color dorado.
9. Sácalas del horno y deja que se enfríen. Mientras están calientes, están un poco blandas. Deben quedar firmes por el centro y crujientes por fuera.
10. Cuando se hayan enfriado, guárdalas en la nevera en un recipiente hermético. Se conservan varios días.

♦ Pastelitos de fresas y coco ♦ [Para 10 pastelitos](#)

Unos pastelitos húmedos y riquísimos de frutos rojos, llenos de nutritivos aceites y fitonutrientes.

INGREDIENTES

125 g de jarabe de arce
2 huevos grandes
la ralladura fina de 1 limón ecológico
90 g de harina de almendras/almendras molidas
45 g de coco rallado seco
90 g de harina de trigo sarraceno
1,5 cucharadita de levadura en polvo
170 ml de leche de coco
200 g de fresas picadas (u otros frutos rojos)
2 cucharadas de coco desmenuzado
2 cucharadas de semillas de girasol
Láminas de coco y semillas de girasol para espolvorear por encima

1. Enciende el horno a 180 °C si es de aire o a 200 °C si es un horno convencional.
2. Coloca el jarabe de arce, los huevos, la ralladura de limón, la harina de almendras, el coco rallado seco, la harina de trigo sarraceno, la levadura en polvo y la leche de coco en un robot de cocina o un cuenco.
3. Tritura hasta combinar bien todos los ingredientes.
4. Retira la cuchilla del robot de cocina (en caso de utilizarlo) y agrega las fresas, el coco desmenuzado y las semillas de girasol. Remueve para mezclar, procurando que las fresas no se rompan.
5. Si utilizas un molde para magdalenas, engrasa ligeramente unos 10 espacios del molde o utiliza vasos de papel para pastelitos (de unos 100 g).

6. Vierte una cucharada colmada de la mezcla en cada molde o vaso de papel y espolvorea unas láminas de coco y semillas de girasol por encima.
7. Hornea durante 20 minutos, retira del horno y deja que los pastelitos se enfríen a temperatura ambiente antes de sacarlos de los moldes.

Nota: Emma suele servir estos pastelitos con un poco de yogur natural griego no azucarado y otros frutos rojos adicionales.

♦ Pastel de higos y jengibre ♦ Para unas 30 porciones

Un delicioso pastel que puedes cortar en pequeños trozos. Es perfecto para tomar como snack o después de una comida. Contiene beneficiosos frutos secos y es muy gustoso. Puedes congelarlo entero o en porciones.

INGREDIENTES

12 higos secos
100 g de chocolate negro al 90 %
125 g de semillas crudas de calabaza (pepitas)
150 g de almendras
3 cucharadas de aceite de coco natural o mantequilla ecológica
250 g de mantequilla de nueces
1 cucharada de jengibre fresco, rallado fino
virutas de coco

1. Pon en remojo los higos en agua tibia unos 10-15 minutos. Escurre y pícalos fino.
2. Derrite el chocolate lentamente, colocándolo en un bol sobre una cacerola con unos 3 cm de agua y dejando que cueza lentamente a fuego bajo.
3. Si tienes tiempo, tuesta ligeramente las almendras y las semillas de calabaza en una sartén seca a fuego medio. Remueve de vez en cuando, unos 5 minutos, o ásalas en el horno a 150 °C durante 15 minutos, para intensificar los maravillosos sabores de las almendras.
4. En una cacerola grande, agrega el aceite de coco y los higos. Calienta a fuego medio-bajo durante un par de minutos, mezclando bien. Incorpora las almendras y las semillas, la mantequilla de nueces y el jengibre. Mezcla bien para combinar todos los ingredientes.
5. Retira del fuego y vierte la mezcla en una bandeja cuadrada forrada con papel de hornear de unos 20 x 20 cm.

6. Comprime la mezcla con firmeza, aplastándola con el dorso de la mano.
7. Vierte por encima el chocolate caliente, de modo que cubra ligeramente toda la parte superior.
8. Espolvorea unas virutas de coco o coco rallado seco, o deja la parte superior sin decorar.
9. Enfría en la nevera un par de horas antes de cortar el pastel en pequeñas porciones.
10. Guarda en un recipiente hermético, en la nevera, hasta 2 semanas.



♦ Cremoso helado de mango y linaza ♦ [Para 4-6](#)

porciones

Esta es una forma deliciosa de disfrutar de un helado y, al mismo tiempo, de beneficiarte de él.

INGREDIENTES

2 mangos sin semillas y congelados
250 ml de leche de buena calidad; por ejemplo, leche de nueces casera
2 cucharadas colmadas de linaza molida fina
2-4 dátiles medjoul deshuesados
½ cucharadita de extracto de vainilla
2 cucharadas colmadas de yogur natural no azucarado (de cabra, oveja, vaca, búfala o coco ecológico)

1. En un robot de cocina, tritura la linaza, la vainilla, la leche, el yogur y los dátiles hasta obtener una mezcla emulsionada. La linaza debe presentar una consistencia cremosa.
2. Prueba para rectificar el grado de dulzor. Debe de saber a crema de vainilla, pero solo ligeramente dulce. Si no es lo bastante dulce para tu gusto, añade una cucharada de miel o jarabe puro de arce. Recuerda que agregarás el mango, que le dará mayor dulzor.
3. Incorpora el mango congelado y mezcla bien para dar a la crema una consistencia fría y suave.
4. Puedes consumirla enseguida. De hecho, está más rica si la consumes en el momento. O puedes guardarla en un recipiente con tapa y meterla en el congelador.
5. Deja en el congelador una hora, hasta que adquiriera una textura más firme. Cuando la saques, mezcla los cristales de hielo con la crema para obtener

un helado más cremoso, y sirve o vuelve a congelarlo.

6. Este helado está muy rico solo, decorado con frutos rojos o con Pastel de chocolate divino (receta en p. 157).

Notas:

- Si utilizas mango fresco, prepáralo el día antes y guárdalo en el congelador durante la noche. Para preparar el mango, corta la pulpa a ambos lados del hueso, practica en ella unos cortes entrecruzados con un cuchillo y extrae el mango de la piel. O bien, puedes comprar un mango congelado.
- Para preparar Leche de nueces, consulta la receta en p. 31.
- Puedes preparar esta receta con plátano. Sustituye el mango por dos plátanos grandes y maduros, pelados y congelados durante la noche anterior. A Emma le gusta servir el helado de plátano en un bol pequeño, rociado con ½ cucharadita de jarabe puro de arce y espolvoreado con 4 nueces de Brasil trituradas.
- Asimismo puedes probar el sabor a mantequilla de cacahuete y plátano agregando dos cucharadas de mantequilla de cacahuete de buena calidad e incorporándola a la mezcla antes de consumirla o congelarla.
- Helado de coco. También puedes utilizar leche de coco para preparar helado de coco.
- Helado de vainilla. Si te gusta el helado de vainilla para tomarlo con Café helado (receta en p. 161), prepara una crema de vainilla según las instrucciones indicadas más arriba (omitiendo el mango) y congela utilizando una heladora, si tienes una, o sigue las instrucciones para preparar este cremoso helado y sácalo del congelador al cabo de 2 horas. Mezcla bien los cristales de hielo que se han formado y mete de nuevo en el congelador.
- Si dejas estos helados en el congelador un día más, tendrán una textura más firme. Para servirlos, sácalos del congelador para que se ablanden un poco media hora o una hora antes de consumir.



♦ Mousse de chocolate ♦ Para 6 porciones

Prueba este postre antes de juzgarlo basándote en sus ingredientes. Esta mousse de chocolate está riquísima. El aguacate contiene boro, un oligomineral que juega un papel importante en el equilibrio hormonal femenino y la salud de los huesos, sobre todo durante la menopausia. Además, el aceite del aguacate tiene propiedades antiinflamatorias, y los altos niveles de vitamina B5 favorecen la función de la glándula suprarrenal.

INGREDIENTES

2 aguacates grandes y maduros

95 g de miel o jarabe puro de arce natural o 130 g de jarabe de arroz integral

2 cucharadas de mantequilla de macadamia o de almendras, bien emulsionada

1 cucharadita de extracto de vainilla o semillas de vainilla desgranadas de media vaina

35 g de cacao o chocolate en polvo

una pizca de sal

1. Con una cuchara, extrae toda la pulpa del aguacate de la piel.
2. Vierte todos los ingredientes en una batidora y tritura para mezclarlos bien.
3. Despega los restos de las paredes del bol y vuelve a triturar para obtener una crema homogénea.
4. Rectifica la cantidad de dulzor y de chocolate al gusto.
5. Esta mousse no adquiere una textura más firme, de modo que puedes guardarla en la nevera en un recipiente hermético. Se conserva 2-3 días. También está muy rica congelada y consumida en porciones de helado.
6. Degústala con el Pastel de chocolate divino (receta en p. 157), el Cremoso helado de mango y linaza (receta en p. 152) o unos frutos rojos con yogur natural endulzado con miel o jarabe de arce.

♦ Trufas de chocolate, una receta de chocolate ganadora ♦ [Para unas 15 trufas](#)

Una deliciosa forma de satisfacer tu deseo de comer chocolate, ¡y muy saludable!

El deseo de consumir chocolate es el antojo de comida más frecuente en las mujeres. Estos antojos se producen con los cambios hormonales en los días de la menstruación. El cacao contiene flavonoides, que actúan como antioxidantes y antiinflamatorios en el cuerpo. El cacao tiene numerosos efectos psicológicos positivos, entre ellos un aumento de la función cognitiva, y estimula la sensación de bienestar y euforia. ¡No es de extrañar que a las mujeres nos encante!

INGREDIENTES

125 g de almendras molidas

50-70 g de cacao o chocolate en polvo, y un poco más para espolvorear

250 g de dátiles medjoul frescos sin hueso o dátiles secos sin hueso

3-4 cucharadas de aceite de cacao, tibio

½ cucharadita de sal

½ cucharadita de extracto de vainilla o semillas de vainilla desgranadas de media vaina

1. Coloca todos los ingredientes en una batidora y tritura bien.
2. Si la mezcla queda un poco grumosa, añade otra cucharada de aceite de coco o agua tibia. El agua hará que la mezcla quede un poco pegajosa.
3. Toma una cucharada de postre de la mezcla, algo más pequeña que una pelota de golf, y comprímela con firmeza en las manos para formar una bola. Frótala ligeramente sobre la encimera para alisarla.
4. Repite la operación hasta consumir toda la mezcla. Coloca las trufas en la nevera. Cuando se hayan enfriado, espolvorea con cacao en polvo.
5. Si prefieres que las trufas contengan menos chocolate, reduce la cantidad

de cacao o cacao en polvo.

Nota: Si utilizas dátiles secos, ponlos en remojo durante 15 minutos y escurre. Si eres sensible a la cafeína, evita comer estas trufas por la noche, puesto que el cacao contiene mucha cafeína.

♦ Pastel de chocolate divino ♦ [Para 10 porciones](#)

Este no es el típico pastel de chocolate sin gluten. Resérvalo para cuando tus amigas vengan a verte o para una reunión familiar. Esperamos que tus amigas y tú lo disfrutéis.

INGREDIENTES

40 g de cacao o 60 g de chocolate en polvo
140 ml de aceite de olive virgen extra, además de un poco para untar el molde del pastel
50 g de azúcar extrafino sin blanquear o 60 g de azúcar de coco
1 cucharadita de extracto de vainilla o semillas desgranadas de media vaina
125 ml de agua hirviendo
150 g de avellanas o almendras molidas finas
1 cucharadita de levadura en polvo (sin aluminio)
una pizca de sal (para realzar el sabor del chocolate)
3 huevos grandes

1. Enciende el horno a 160 °C si es de aire o a 180 °C si es un horno convencional.
2. Engrasa un molde para pastel redondo de 20 cm con un poco de aceite y forra la base y los lados con papel sulfurizado. Puedes utilizar un pequeño molde para magdalenas.
3. En un cuenco, agrega el cacao, la vainilla, el azúcar y el agua hirviendo, y bate con las varillas hasta obtener una crema homogénea. Reserva.
4. Añade las avellanas o almendras molidas, la levadura en polvo y una pizca de sal. No mezcles aún estos ingredientes.
5. En otro cuenco, bate las claras de huevo a punto de nieve.
6. Incorpora el aceite de oliva y las yemas de huevo a la mezcla de cacao y avellanas o almendras. Mezcla bien. Agrega con cuidado las claras de huevo batidas y mezcla suavemente, procurando que se formen tantas burbujas de

aire como sea posible.

7. Vierte la mezcla del pastel en el molde preparado, despegando los restos del lado del bol.
8. Hornea durante 25 minutos o hasta que los laterales estén hechos. Pincha el pastel con un palillo para comprobarlo. El palillo tendría que salir con un poco de la mezcla adherida. Procura no hornear el pastel en exceso.
9. Deja enfriar unos 15 minutos fuera del horno, en el molde.
10. Puedes decorarlo con la Mousse de chocolate (receta en p. 154).
11. Sirve con frutos rojos desmenuzados o rodajas de mango y crema de coco o yogur natural griego no endulzado. El Cremoso helado de mango y linaza (receta en p. 152) está muy rico con este postre.

Nota: Otro método rápido es colocar todos los ingredientes en un robot de cocina y triturar hasta obtener una mezcla homogénea. Vierte en el molde forrado con papel sulfurizado y hornea según indica la receta. El pastel no quedará tan esponjoso como con el método anterior, pero estará también muy rico.







BEBIDAS

Las bebidas comprenden muchas cosas, desde agua potable fresca y limpia hasta zumos, leches, smoothies, refrescos, café, té, bebidas alcohólicas y fermentadas como kafir y kombucha. Algunas son beneficiosas; otras, no.

Agua

Una de las mejores bebidas es el agua. Es importante beberla con frecuencia durante el día para estar sana. Si tienes la suerte de vivir en un país con agua potable, hay muchas formas en que puedes beberla para permanecer hidratada. La hidratación es importante para que tu organismo goce de una salud óptima.

Si estás deshidratada, incluso antes de que te des cuenta, puedes sentirte cansada y es posible que te cueste concentrarte. Si no sabes cuánta agua debes beber, te mostramos un método muy fácil de calcular la cantidad de agua que debes consumir al día: 30 ml por 1 k de tu peso corporal (esta cantidad debes adaptarla a tu condición médica, clima y/o programa de ejercicios que practiques). Este cálculo sirve para agua y/o infusiones de hierba, no para otros líquidos que consumas, como bebidas con cafeína, azucaradas o alcohólicas.

A continuación, te proponemos algunas formas de alegrar un vaso de agua. Nosotras solemos beber agua del grifo filtrada.

Mezcla un vaso grande de agua con o sin gas con 2 cucharaditas de vinagre de sidra de manzana ecológica.

Llena una jarra o botella de agua con agua del grifo filtrada y agrega un puñado de estas combinaciones:

- » Menta fresca triturada y frutos rojos.
- » Albahaca fresca triturada y trozos de sandía.
- » Naranjas, limas o limones frescos cortados.
- » Tiras de pepino fresco.

Café y cafeína

Hay muchas opiniones con respecto a la cafeína, sobre si es beneficiosa o

perjudicial. El café, con moderación, idealmente no más de un café expreso al día, puede ser beneficioso.

Los estudios indican que el café puede contribuir a aliviar diversas dolencias, entre ellas reducir la incidencia de la enfermedad del hígado graso. Esto se basa en una cantidad específica de café consumido y no incluye a las personas a las que el café produce efectos negativos. Es algo muy personal.

La cafeína puede incrementar los síntomas premenstruales y menopáusicos. A algunas personas no les altera el sueño; otras, si lo beben pasado el mediodía, no pueden dormir por las noches. Y otras sienten la necesidad de tomarlo para despertarse por las mañanas, pero luego comprueban que se sienten ansiosas y estresadas durante el día. Algunas padecen migrañas cuando consumen bebidas con cafeína. A algunas les produce nerviosismo, mientras que a otras les alivia las jaquecas.

¿Exacerba el café unas glándulas suprarrenales fatigadas? ¿Contribuye al estrés, aumentando el nivel de cortisol y haciendo que el intestino absorba menos nutrientes?

Si has comprobado que la cafeína te produce efectos adversos, procura dejar de tomarla durante unas 4 semanas y luego vuelve a introducirla en tu dieta de forma moderada.

Te aconsejamos que adquieras café ecológico de precio justo porque las cosechas de café están rociadas con gran cantidad de pesticidas y en algunos países los trabajadores perciben unos sueldos muy bajos.

Si te gusta el sabor de la cafeína pero no te gustan sus efectos, puedes beber con moderación café descafeinado ecológico filtrado con agua. Pero también puede afectar tu equilibrio hormonal, de modo que no abuses de él.

Piensa en lo que añades al café, como leche y azúcar o edulcorantes. La mayoría de leches desnatadas contienen carbohidratos y azúcares añadidos en forma de leche en polvo desnatada para hacerlas más apetecibles. Ten en cuenta lo que consumes y el valor nutricional para tu salud y equilibrio hormonal.

A continuación, te proponemos una deliciosa forma de consumir café de vez en cuando. A nosotras nos encanta el café helado, especialmente en verano. Confiamos en que tú también disfrutes con esta receta.

♦ Café helado ♦ Para 1 persona

INGREDIENTES

1 café exprés o 1 café solo, aproximadamente 40-60 ml
250 ml de Leche de nueces (receta en p. 31) fría
1 cucharada de helado de vainilla y linaza casero (receta en p. 152, notas)
1 taza de hielo

1. En un vaso alto, añade el hielo y viértelo sobre el café.
2. Incorpora la leche despacio, girando la mano para que bañe todo el café.
3. Agrega una cucharada de helado de vainilla y linaza casero. ¡Buen provecho!

Tés

Existe una amplia variedad de té que puedes degustar: negro, verde, matcha, blanco, oolong, yerba mate e infusiones de hierbas que tienen propiedades medicinales.

Aunque los té negro, verde, matcha, blanco y oolong provienen de la misma planta, el proceso de fermentación es distinto. Los té verde y matcha no están fermentados. Todos contienen cafeína, por lo que si eres sensible a esta sustancia pueden resultarte demasiado estimulantes y causarte insomnio, ansiedad e irritabilidad. De nuevo, te recomendamos que los consumas con moderación.

Todos estos té presentan beneficios para la salud. El té verde y el matcha son los dos más beneficiosos. Los estudios han constatado que los fitonutrientes que contiene el té verde poseen numerosas propiedades saludables, entre ellas mejorar la salud cardiovascular, reducir el riesgo de cáncer, contribuir a disminuir el colesterol y favorecer la pérdida de peso.

Las infusiones de hierbas te ayudan a reducir el consumo de cafeína. Hay una

amplia variedad de infusiones que puedes tomar: bergamota, camomila, hinojo, jengibre, mirto limón, menta, hierba limón, roiboos y hierbabuena. Todas ofrecen beneficios para la salud.

Las infusiones ecológicas, tomadas calientes o frías, son muy refrescantes.

• Té helado de menta y jengibre • [Para 2 tazas](#)

INGREDIENTES

2 cucharaditas colmadas de jengibre fresco, rallado grueso, o jengibre seco
1 puñado de hojas de menta fresca, lavadas, o 2 cucharaditas de té de menta seca
unas cuantas hojas de menta fresca para los vasos de té helado
500 ml de agua
2 tazas de hielo

1. Calienta el agua sin que llegue a hervir y mezcla el jengibre y la menta.
2. Deja que repose hasta que el agua se haya enfriado.
3. Distribuye el hielo en dos vasos altos, machaca ligeramente unas hojas de menta fresca e incorpóralas a los vasos.
4. Cuela el té frío sobre el hielo, y disfruta de esta estimulante y refrescante bebida.

Infusiones de hierbas medicinales

Existen también infusiones de hierbas medicinales que poseen beneficios para la salud. Te proponemos algunas que puedes probar.

- » Adaptógenos como la withania (ashwagandha), ginseng siberiano/coreano, raíz de regaliz y rehmannia, que favorecen las glándulas suprarrenales.
- » La raíz de diente de león para un sabor amargo y estimulante y para el hígado.
- » Dong quai (angélica china), peonía, jengibre y canela para aliviar los dolores menstruales.
- » Menta/hierbabuena o jengibre, mezcla de semillas de hinojo y camomila para aliviar el intestino y la digestión.

- » Raíz de cohosh negro para los sofocos.
- » Salvia para los sudores nocturnos.
- » Lavanda o bálsamo de limón, pasionaria, valeriana, camomila y lúpulo para mejorar el sueño.
- » Shatavari para aumentar la libido.
- » Hojas de frambuesa para los retortijones y dolores menstruales.
- » Bupleurum, peonía, dong quai y hojas de diente de león para el síndrome premenstrual, dolor en los pechos y retención de líquido.
- » Bayas de schisandra para efectos antienvjecimiento.
- » Bardana, amor de hortelano y hojas de ortiga para la piel y para depurar.
- » Árbol casto (*vitex agnus-castus*) para el síndrome premenstrual, acné y regulación hormonal.
- » *Sculleria*, hierba de san Juan y verbena para la fatiga nerviosa, el estrés emocional y la irritabilidad.

Puedes adquirir estas infusiones en la mayoría de grandes tiendas de dietética u *online* de una fuente de productos ecológicos de confianza.

Nota: Si tomas alguna medicación, estás embarazada o padeces alguna dolencia te recomendamos que consultes con un médico antes de tomarlas para evitar efectos secundarios.

Bebidas fermentadas

Las bebidas fermentadas, como la kafir y la kombucha, constituyen un excelente medio de aportar probióticos al organismo.

Puedes prepararlas tú misma acudiendo a un vendedor de cultivos iniciadores.

Las bebidas de kafir pueden prepararse con leches, agua o agua de coco; si están hechas con leche, pueden tener un sabor un poco amargo o semejante al yogur.

Las bebidas de kombucha pueden prepararse con infusiones y azúcar u otros edulcorantes. El azúcar está parcialmente fermentado. Tienen un sabor ligeramente ácido.

Cuando compres una bebida de kafir o kombucha, asegúrate de que contienen bacterias vivas y un bajo contenido en azúcar (aproximadamente menos de 5 g por 100 ml).

Bebidas poco recomendables

Una de las bebidas menos recomendables para el equilibrio hormonal femenino es el alcohol, pues puede aumentar los niveles de estrógenos, perjudicar la función del hígado e impedir la correcta absorción de nutrientes por parte del tracto gastrointestinal.

Otras bebida poco recomendables son los refrescos y demás bebidas azucaradas, como los licores y los zumos comerciales. Pueden alterar el equilibrio hormonal, la función del hígado y los estados de ánimo.

Recomendamos que bebas alcohol con moderación y evites las bebidas azucaradas.

A continuación, te proponemos otras de nuestras bebidas preferidas.

♦ Zumo depurativo ♦ Para 1 persona

Este zumo es para las ocasiones en que te apetezca una bebida que te tonifique, cuando estés estreñida o desees aumentar tu aporte de nutrientes. También puedes utilizar la pulpa para hacer una tortilla o añadirla a los Pastelitos verdes de huevo (receta en p. 65).

INGREDIENTES

1 zanahoria
¼ de remolacha
1 apio grande
1 cm de jengibre

1. Lava las verduras y pásalas por la licuadora, dejando la piel.
2. Bebe este zumo enseguida para beneficiarte de los nutrientes que contiene. También puedes verterlo sobre cubitos de hielo.



♦ Smoothie de frutos rojos veraniego ♦ [Para 1](#)

persona

Un delicioso smoothie de frutos rojos que puedes tomar como un snack, especialmente cuando los frutos rojos están en sazón. Si prefieres que sea muy espeso, utiliza frutos rojos congelados. La linaza es una fuente rica en fibra dietética, beneficiosos aceites, lignanos e isoflavonas. Las isoflavonas aportan fibra dietética calmante y ácidos esenciales antiinflamatorios, regulan los estrógenos y ayudan a reducir la reabsorción de estrógenos del intestino.

INGREDIENTES

- 100 g de frutos rojos frescos o congelados (fresas, moras negras, frambuesas, grosellas negras o moras de zarzamora)
 - 250 ml de leche de nueces o agua de coco
 - 1 cucharada de linaza
 - 1 cucharadita de extracto de vainilla o semillas de vainilla desgranadas de media vaina
 - 2 dátiles medjoul o 2 cucharaditas de jarabe puro de arce o jarabe de arroz integral ecológico
-

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora y tritura hasta obtener una emulsión homogénea y espesa.

♦ Smoothie espeso de chocolate y chía ♦ [Para 2](#)

personas

Esta nutritiva bebida contiene grasas beneficiosas, fibra y fitonutrientes en el aguacate, los frutos rojos, el cacao y las semillas de chía. Combinados constituyen una nutritiva bebida que equilibra las hormonas femeninas, que nutre tus ovarios y que contribuye al proceso de desintoxicación del cuerpo.

Puedes consumirla como un snack cuando tengas hambre o para desayunar. También puedes hacer con esta bebida unos polos en verano.

INGREDIENTES

- 1 cucharada de cacao crudo en polvo ecológico o chocolate en polvo
 - 1 cucharada de semillas de chía negras
 - 1 cucharada de pulpa de aguacate maduro
 - 85 g de arándanos
 - ½ plátano fresco o congelado
 - 300 ml de la leche que prefieras. Es ideal con Leche de nueces (receta en p. 31)
-

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora y tritura bien.
2. Cuanto más tiempo dejes reposar este smoothie antes de beberlo, más espeso estará. Las semillas de chía se hincharán. Si está demasiado espeso, añade un poco más de líquido.

♦ Supersmoothie verde ♦ [Para 1 persona](#)

Los smoothies constituyen un excelente y rápido desayuno, y si contienen tantos nutrientes, como los ejemplos que presentamos aquí, para aliviar los problemas menstruales o menopáusicos, ofrecen además unos beneficios terapéuticos. Este smoothie contiene vegetales ricos en fitonutrientes, aceites beneficiosos, probióticos y prebióticos.

INGREDIENTES

1 puñado de espinacas, kale o acelgas
¼ de aguacate grande y maduro
½ puñado de hojas de perejil lavadas
2 dátiles sin hueso
250 ml de agua helada
1 cucharada de linaza
2 cucharadas de yogur natural no endulzado

1. En la licuadora, tritura todos los ingredientes hasta obtener la consistencia que desees. Si quieres puedes añadir unos cubitos de hielo. Bébetelo este zumo de inmediato.



♦ Chocolate caliente y cremoso ♦ [Para 1 persona](#)

El cacao es la forma no tostada del chocolate, por lo que tiene un sabor similar, pero un mayor contenido de beneficiosos fitonutrientes flavonoides y polifenoles. El chocolate los contiene pero en menor cantidad.

Para averiguar más sobre los beneficios del cacao para la salud, véase la receta de Trufas de chocolate en p. 155.

Las plantaciones de cacao suelen estar rociadas con gran cantidad de pesticidas y los trabajadores perciben unos sueldos muy bajos, por lo que aconsejamos que compres cacao ecológico de precio justo.

Una bebida que nos encanta es chocolate caliente con leche de nueces casero. Está especialmente rico con leche de anacardos, que resulta muy cremosa.

INGREDIENTES

1 jarra grande de leche de nueces cremosa

2 cucharaditas colmadas de cacao en polvo

1–2 cucharaditas de miel cruda, jarabe puro de arce ciento por ciento natural o jarabe de arroz integral ecológico

1. Calienta un poco la leche de nueces, pero no demasiado, para que no se separe y se vuelva grumosa.
2. Agrega el cacao y el ingrediente para endulzarlo, y bate el chocolate caliente con unas varillas pequeñas para mezclarlo todo bien y que quede cremoso.

♦ Leche helada con cúrcuma ♦ [Para 1 persona](#)

La pimienta contiene el fitonutriente piperina. Esto, junto con el aceite de la mantequilla de nueces, contribuye a que la cúrcuma, un beneficioso fitonutriente antiinflamatorio, sea mejor absorbida.

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de mantequilla de nueces cremosa (no mantequilla de cacahuets porque el sabor es demasiado fuerte) o 1 cucharadita de aceite de coco
 - 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
 - 250 ml de tu Leche de nueces (receta en p. 31), favorita
 - un pellizco de pimienta negra recién molida
 - 1 cucharadita de jarabe puro de arce o 1-2 cucharaditas de jarabe de arroz integral ecológico
-

1. Mezcla la mantequilla de nueces o el aceite con la cúrcuma. Colócalo en la licuadora junto con la leche de nueces, la pimienta y el jarabe de arce. Bate hasta que quede espumoso. Vierte sobre cubitos de hielo en un vaso alto.





SNACKS

Si sueles tener hambre entre comidas y un par de vasos de agua no la aplacan, te proponemos una deliciosa selección de saludables snacks que puedes tomar a media mañana o a media tarde.

Dátiles medjoul con nueces de Brasil

Toma dos o tres dátiles medjoul/de California, quítales el hueso a cada uno y sustitúyelo por una nuez de Brasil.

Piña fresca con menta desmenuzada

Toma una piña fresca entera y, con un cuchillo de cocina grande, corta la piel pasando el cuchillo por los lados de la piña. Cuando hayas retirado la piel, corta la piña en trozos, eliminando el corazón. Dispón en una bandeja. Pica fina un poco de menta fresca y espolvorea por encima. Es un snack muy refrescante. Deja que todos lo compartan o guarda en un recipiente hermético en la nevera durante 3-4 días y consúmelo en porciones cuando lo desees.

Rodajas de manzana fresca con mantequilla de nueces

Lava una manzana y córtala en rodajas finas. Unta un poco de mantequilla de nueces sobre una parte de cada rodaja y comparte con otras personas. (Receta de Mantequilla de frutos secos en p. 30.)

Aguacate con zumo de limón

- » ½ aguacate maduro
- » el zumo de ½ limón
- » sal y pimienta

Corta el aguacate por la mitad a lo largo, retira el hueso y llena la cavidad con zumo de limón. Espolvorea con pimienta negra recién molida y sal. Cómetelo con una cuchara.

Manzana con nueces de Brasil

Lava y corta una manzana fresca pequeña. Come con 4 nueces de Brasil.

Edamame

- » 100 g de edamame/semillas de soja en su vaina, congeladas
- » un buen pellizco de sal

No es necesario descongelar las semillas de soja; puedes cocinarlas congeladas. Sigue las instrucciones indicadas en el paquete o sumérgelas en agua hirviendo durante 2 minutos y escurre. Enjuágalas bajo el grifo de agua fría y escurre de nuevo. Colócalas en un bol y espolvorea con la sal. Para comerlas, extrae las semillas de las vainas con la boca y desecha las vainas.

Una jarra grande de sopa de miso

Te aconsejamos que tengas siempre en la nevera pasta de miso ecológica para preparar esta receta siguiendo las instrucciones indicadas en el paquete. Es un snack muy sabroso y nutritivo, que puedes tomar en cualquier época del año.



♦ Pelotas de arroz con linaza y semillas de calabaza ♦ Para 10 bolas

Estas bolas, cuyo delicioso sabor estimula la digestión, son también una fuente de yodo que nutre la tiroides. Las semillas de calabaza aportan altos niveles de magnesio, lo que contribuye a regular el índice glucémico, a relajarte y al equilibrio hormonal. La fibra que contiene el arroz integral hace que te sientas saciada.

INGREDIENTES

10 g de algas arame ecológicas
3 cucharadas de semillas de sésamo negras y blancas, mezcladas
3 cucharadas de linaza recién molida
3 cucharadas de semillas de calabaza
400 g de arroz integral de grano corto, cocidos y unos 200 g sin cocer
2 ciruelas umeboshi encurtidas, sin el hueso, cortadas en dados pequeños
1 cebolleta grande, lavada y cortada en rodajas finas
2 cucharadas colmadas de Jengibre encurtido (receta en p. 37), picado fino

1. Cuece el arroz si no tienes cocido.
2. Pon el arame en remojo 10 minutos, escurre y pica fino.
3. Tuesta las semillas de sésamo y las semillas de calabaza en una sartén grande seca, a fuego medio, durante un par de minutos. Remueve las semillas para que no se peguen en la sartén y se quemen.
4. Colócalas en un cuenco. Agrega las algas, el arroz, las ciruelas, la cebolla, la linaza y el jengibre. Mezcla bien.
5. Lávate las manos, dejándolas un poco húmedas. Toma una cucharada de la mezcla y forma con ella una bola con las manos. Repite la operación hasta utilizar toda la mezcla.
6. Puedes comer estas bolas enseguida o envolverlas y guardarlas en la nevera

para consumirlas al día siguiente.

Nota: Conviene que utilices arroz de grano corto en esta receta porque, junto con la linaza, hace que las bolas queden glutinosas.



♦ Falafels de lentejas ♦ [Para 15 porciones](#)

Estos falafels son una excelente fuente de calcio y fibra, que estimula la función del intestino y la eliminación de estrógenos superfluos. Las lentejas contienen también hierro, proteína y folato. El folato contribuye a producir hormonas neurotransmisoras del buen humor.

INGREDIENTES

65 g de semillas de calabaza crudas
65 g de semillas de girasol
30 g de semillas de sésamo
120 g de lentejas de color naranja cocidas
20 g de copos de avena integral
85 g de concentrado de tomate
1 cucharada colmada de tahini
1 cucharada colmada de perejil fresco picado
un buen pellizco de pimienta de cayena
½ cucharadita de cúrcuma en polvo
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra recién molida
semillas de sésamo adicionales para cubrir

1. Enciende el horno a 160 °C si es de aire o a 180 °C si es un horno convencional, si quieres asar los falafels.
2. Tuesta las semillas de calabaza, de girasol y de sésamo en el horno durante 10 minutos. O tuesta las semillas ligeramente en una sartén grande y seca, a fuego medio, unos 5 minutos, removiendo con frecuencia para que no se peguen en la sartén ni se quemen.
3. Vierte las semillas en una batidora y tritura aproximadamente 1 minuto, hasta que se forme una masa granulosa espesa. Agrega las lentejas, los

- copos de avena, el concentrado de tomate, el tahini, el perejil, la pimienta de cayena, la cúrcuma, la sal y la pimienta negra. Tritura hasta mezclar bien.
4. Forma unas bolitas (algo más pequeñas que una pelota de golf) con las manos. Rebózalas en semillas de sésamo, si lo deseas, y guarda en la nevera.
 5. Puedes consumirlas tal cual u hornearlas. Si las horneas, colócalas en el horno 10 minutos, dales la vuelta y hornéalas otros 5 minutos.
 6. Puedes comerlas calientes o frías, untadas con hummus (receta en p. 186) o tzatziki (receta en p. 180).

♦ Sabroso crumble de almendras y semillas ♦

Para 8-10 porciones

Emma visita a veces en su consulta a personas que le confiesan que no les gustan las nueces sin aderezar, de modo que esta receta es para ellas. Las nueces y las semillas aportan un elevado contenido de grasas buenas, minerales y proteínas. En especial, las almendras contienen beneficiosos niveles de biotina y vitamina E, al igual que las semillas de girasol, que ayudan a prevenir el síndrome premenstrual y los síntomas menopáusicos.

INGREDIENTES

150 g de almendras
2 cucharadas de semillas de chía negras
6 cucharadas de semillas de girasol
1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de páprika ahumada (conviene que sea ahumada)
un buen pellizco de pimienta de cayena
2 cucharadas de concentrado de tomate

1. Enciende el horno a 140   C si es de aire o a 160   C si es un horno convencional.
2. Mezcla todos los ingredientes. Forma unas bolas irregulares y colócalas en una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado. Hornea durante unos 30 minutos. Comprueba cada 10 minutos, moviendo las bolas para que se asen de manera uniforme.
3. Deja que se enf  en del todo y c  melas enseguida, o guarda en un recipiente hermético este delicioso crumble de almendras y semillas.

♦ Tzatziki ♦ Para 400 g

El yogur probiótico aporta una buena fuente de bacterias beneficiosas para estimular la función del intestino, absorber mejor los nutrientes y mejorar el estado de ánimo y el equilibrio hormonal femenino. Utiliza ese sabroso tzatziki como dip o agrégalo a las ensaladas o verduras para realzar el sabor.

INGREDIENTES

1 pepino libanés rallado grueso
1 puñado grande de hojas frescas de menta, lavadas y picadas finas
6 cucharadas colmadas de yogur natural ecológico no azucarado
1 diente de ajo pelado y triturado
½ cucharadita de comino en polvo
el zumo de medio limón
una pizca de sal

1. En un cuenco, combina suavemente el pepino, el yogur, la menta, el comino y el ajo. No los mezcles demasiado.
2. Vierte en un bol. Espolvorea con sal y un poco de comino adicional por encima. Rocía con un chorrito de zumo de limón.

♦ Dip de zanahoria y comino ♦ Para 700 g

Este delicioso dip contiene zanahorias ricas en betacaroteno, que cuando se convierten en vitamina A en el organismo nutren los ovarios. El ajo es un excelente alimento prebiótico y el yogur contiene beneficiosas bacterias probióticas, lo que favorece las bacterias intestinales.

INGREDIENTES

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2 cucharaditas colmadas de comino en polvo
500 g de zanahorias peladas y ralladas
2 dientes de ajo medianos, picados finos o triturados
un buen pellizco de pimienta negra recién molida y sal
200 g de yogur natural de cabra o de oveja no endulzado

1. En una sartén grande, calienta suavemente el comino en el aceite de oliva.
2. Agrega la zanahoria y fríe a fuego medio hasta que esté tierna, aproximadamente 8-10 minutos. Incorpora el ajo y la pimienta hacia el fin de la cocción.
3. Deja que se enfríe a temperatura ambiente, añade el yogur y sazona con sal.
4. Sirve con crujientes verduras cortadas en dados pequeños. El hinojo crudo, el apio y los tirabeques son ideales para acompañar este dip. O úntalo sobre las Galletas de sésamo y girasol (receta en p. 183) caseras.

♦ Paté de hígado de pollo ecológico ♦ Para 350 g

Los hígados de pollo son una beneficiosa fuente de hierro hemo, el tipo de hierro que se absorbe más fácilmente en nuestro cuerpo. La vitamina B12, cuyo aporte es muy alto en el hígado de pollo, es una vitamina que suele escasear en las dietas vegetarianas. Es importante para el equilibrio hormonal femenino e interviene en la producción de energía y la desintoxicación del hígado.

No tengas reparo en consumir hígados de pollo. Esta receta es fácil de preparar y muy saludable, sobre todo para las mujeres.

INGREDIENTES

300 g de hígados de pollo sin tendones
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita de pimienta blanca o negra recién molida
un buen pellizco de nuez moscada en polvo
un buen pellizco de canela en polvo
un buen pellizco de clavos en polvo
una pizca de cardamomo en polvo (si tienes en tu despensa)
1 cebolla roja pequeña, pelada y picada fina
1 cucharada de tomillo fresco picado fino, además de una ramita para decorar
1 diente de ajo pelado y triturado
½ cucharadita de sal

1. Corta los tendones blancos de los hígados de pollo. No importa si no los eliminas todos, aunque el paté quede un poco grumoso.
2. En una sartén grande, añade una cucharada de aceite, además de la pimienta, la nuez moscada, la canela, los clavos y el cardamomo. Calienta suavemente, incorpora la cebolla y cuece a fuego lento para que se rehogue.
3. Cuando las cebollas estén blandas, al cabo de unos 5 minutos, agrega el ajo

triturado y remueve. Coloca en una batidora.

4. Añade a la sartén otra cucharada de aceite y los hígados. Fríe hasta que los hígados de pollo estén bien hechos. Para comprobarlo, parte con un cuchillo afilado el hígado más grueso. Debe quedar ligeramente rosado en el interior.
5. Agrega las hojas de tomillo picadas y mezcla bien. Sazona con sal.
6. Cuando los hígados de pollo estén hechos, incorpóralos a la batidora junto con las cebollas y las especias, y tritura hasta obtener una crema homogénea, unos 30 segundos.
7. Agrega más aceite si es necesario para obtener una consistencia que no sea demasiado espesa ni líquida. No tiene que resbalar sobre la cuchara. Puesto que preparas el paté con aceite, no adquirirá una consistencia más firme de la que presenta en la batidora. Rectifica de sal.
8. Vierte la mezcla en un pequeño recipiente de cerámica o cazuelita y alisa la parte superior. Añade la ramita de tomillo y rocía con un chorrito de aceite por encima para impedir que el aire se filtre en el paté.
9. Tapa el recipiente y coloca en la nevera para que los sabores se desarrollen.
10. Consume este paté untado en unos tallos de apio lavados o en las Galletas de sésamo y girasol (receta en p. 183).

Notas:

- Si no te gusta el color rosado y sospechas que los hígados de pollo no están bien hechos, fríelos un poco más. El paté no tendrá una textura tan suave como en un restaurante de cinco estrellas, pero estará muy rico y te encantará.
- También puedes prepararlo con mantequilla ecológica en lugar de aceite de oliva.

♦ Galletas de sésamo y girasol ♦ [Para 25 galletas](#)

INGREDIENTES

5 cucharadas de semillas de girasol
5 cucharadas de semillas de sésamo negro
5 cucharadas de semillas de chía
5 cucharadas de linaza
120 g de harina de trigo sarraceno o de trigo integral
1 cucharadita de escamas de sal marina
60 ml de aceite de oliva virgen extra
125 ml de agua
1 cucharada de romero en polvo

1. Enciende el horno a 180 °C si es de aire o a 200 °C si es un horno convencional.
2. Mezcla todos los ingredientes en un cuenco con una cuchara.
3. Vierte la mezcla en una bandeja de horno grande (25 x 40 cm), forrada con papel sulfurizado.
4. Aplasta la masa, utilizando el dorso de una cuchara, lo máximo posible, procurando llenar la bandeja.
5. Hornea durante 25 minutos, retira del horno y deja que se enfríe por completo antes de dividirla en porciones.
6. Estas galletas se conservan varias semanas en un recipiente hermético. Si se ablandan, colócalas de nuevo en el horno moderadamente caliente para que vuelvan a adquirir una textura crujiente.
7. Consúmelas con aguacate triturado (receta en p. 75), hummus (receta en p. 186) o desmenuzadas en ensaladas.

♦ Buñuelos verdes de calabacines ♦ Para 10 buñuelos

pequeños

Estos buñuelos, llenos de proteínas, grasas buenas, fitonutrientes y fibra, contribuyen a equilibrar la glucosa en sangre y las hormonas

INGREDIENTES

100 g de calabacines rallados gruesos
2 huevos camperos ecológicos
1 puñado de hojas de albahaca, picadas finas
1 cucharadita de linaza recién molida
80 g de garbanzos cocidos, triturados gruesos
1 cebolleta grande, picada fina
50 g de queso feta de cabra o de oveja desmenuzado
un pellizco grande de sal y pimienta recién molida
1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra o mantequilla ecológica
1 limón

1. Mezcla todos los ingredientes salvo el aceite / la mantequilla en un cuenco.
2. Engrasa una sartén grande con un poco del aceite o la mantequilla y calienta a fuego bajo. Agrega a la sartén una cucharada de postre de la mezcla.
3. Fríe hasta que la mezcla empiece a dorarse y a cuajar, aproximadamente 1 minuto, da la vuelta a los buñuelos y fríe por el otro lado durante 30 segundos. El huevo debe cuajar y adquirir una consistencia firme.
4. Exprime un poco de limón por encima o sumerge estos buñuelos en un dip de tzatziki (receta en p. 180).



♦ Hummus con comino y ajo ♦ Para 300 g

Los garbanzos contienen isoflavonas, que constituyen una buena fuente de fitoestrógenos. Los fitoestrógenos alivian algunos síntomas, como el síndrome premenstrual, el acné, el aumento de peso y los trastornos de la menopausia. También contienen fibra, que ayuda al cuerpo a eliminar los estrógenos superfluos.

INGREDIENTES

230 g de garbanzos cocidos (preparados por ti o en conserva)
½ diente de ajo pelado
2 cucharadas de tahini
el zumo de 1 limón pequeño
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
2 cucharaditas colmadas de comino en polvo
½ cucharadita de sal
20-30 ml del líquido de cocer los garbanzos o del frasco de conserva

1. Si utilizas garbanzos frescos, cuécelos hasta que estén tiernos.
2. Coloca todos los ingredientes en un robot de cocina y tritura hasta obtener una textura cremosa. Si está demasiado espesa, añade lentamente más agua hasta conseguir la textura deseada.
3. Rectifica el condimento. Puedes añadir más sal, comino y zumo de limón.
4. Ideas: puedes aderezar este hummus añadiendo hierbas frescas o secas, como albahaca o cilantro, o añadir una remolacha pequeña cocida.
5. Guarda en la nevera durante un par de días o congélalo.
6. Este hummus está aún más rico al día siguiente, cuando los sabores se han desarrollado.

♦ Tortas de avena de linaza y parmesano♦ Para

unas 15-20 galletas

Estas nutritivas tortas de avena son una excelente fuente de fibra soluble e insoluble, que ayuda a mantener el intestino y el hígado felices.

INGREDIENTES

100 g de copos de avena integrales

120 g de semillas de calabaza, sésamo y girasol

20 g de linaza

un buen pellizco de pimienta de cayena

50 g de queso parmesano recién rallado

un buen pellizco de escamas de sal marina, más ½ cucharadita para decorar la parte superior

50 ml de aceite de oliva virgen extra

5-6 cucharadas de agua

1. Precalienta el horno a 180 °C si es de aire o 200 °C si es un horno convencional.
2. Coloca todas las semillas y los copos de avena en un robot de cocina y tritura hasta que formen una mezcla grumosa, pero no fina como harina.
3. Agrega un buen pellizco de sal, el aceite, la pimienta de cayena, el queso y el agua, y tritura hasta obtener una bola de masa.
4. Viértela en la encimera sobre una hoja grande de papel sulfurizado.
5. Coloca otra hoja de papel sulfurizado encima de la masa y con un rodillo, o un objeto similar, extiende la masa para que tenga unos 5 mm de grosor, si prefieres que las tortas sean finas y crujientes, o 1,5 cm, si quieres que sean más gruesas y blandas.
6. Espolvorea ½ cucharadita de escamas de sal marina por encima de la masa.

7. Utiliza un cortador de galletas de 4 cm o 5 cm para cortar las tortas, o con un cuchillo afilado, corta unos cuadrados de un tamaño similar.
8. Forra una bandeja de horno grande con papel sulfurizado y coloca las tortas sobre ella. Disponlas una junto a otra porque no se hincharán. Cuando hayas colocado todas las tortas en la bandeja, hornea 15 minutos si son delgadas, o 20 si son gruesas.
9. Deja que se enfríen por completo antes de moverlas.

Nota: Estas tortas constituyen un snack muy rico, o puedes consumirlas para acompañar una sopa casera.

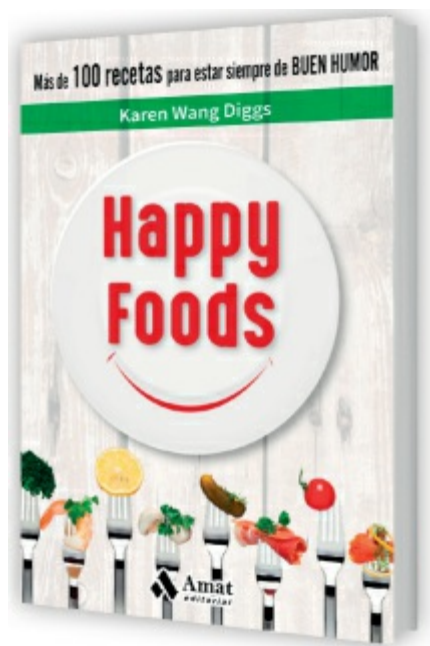
AGRADECIMIENTOS

Damos las gracias a todas las mujeres que acuden a la consulta de Emma y la inducen a influir de forma positiva en sus vidas.

Queremos dar las gracias especialmente a nuestras familias, amigos y todas las personas que han cocinado, probado, degustado y disfrutado de las recetas contenidas en este libro. Su apoyo, comentarios e ideas han contribuido de forma grande y pequeña. Les agradecemos el papel que han desempeñado para que podamos ofrecer este libro.



OTROS TÍTULOS DE INTERÉS



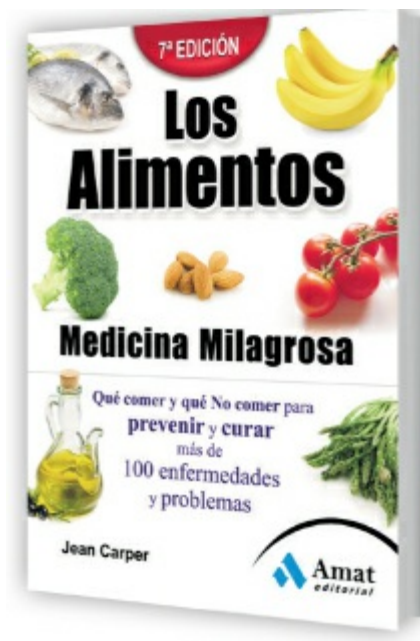
Happy foods

Karen Wang Diggs

ISBN: 9788497359269

Págs: 256

¿Comer todo aquello que nos gusta nos hace realmente felices? ¿Por qué muchas veces, después de saciarnos, nos sentimos culpables? ¿Cuáles son los alimentos que nos ayudan a estar cargados de energía de manera saludable? Comer todo lo que nos apetece sin pensar demasiado nos lleva a experimentar subidones y bajones de energía y cambios bruscos de humor. ¡Cambia o adapta tu menú y empieza ahora mismo a llenar tu día a día de buen humor!



Los alimentos: medicina milagrosa

Jean Carper

ISBN: 9788497353922

Págs: 488

Saber qué se debe comer y qué no se debe comer, según las condiciones de salud de cada persona, es poseer un tesoro de conocimientos para tratar y prevenir los problemas de salud, desde la gripe, hasta el cáncer. El objeto de este libro es proporcionar ese conocimiento. Hay, en estos últimos años, una explosión de estudios sobre estos temas y una serie de hallazgos científicos asombrosos sobre los poderes curativos y preventivos de los alimentos que afectan al comportamiento celular.

www.amateditorial.com





Grasas buenas

Marc Vergés

ISBN: 9788497359702

Págs: 160

Si quieres mejorar tu salud, disminuir tu peso, mejorar tu composición corporal o aumentar la musculatura, regular tus hormonas, mejorar tu estado anímico, dejar de ser un esclavo de la comida y aumentar tu energía, este libro te ofrece información, menús y recetas elaboradas con grasas saludables que conseguirán que tu alimentación mejore en sabor y saciedad a la vez que te ayude a prevenir problemas de salud.



El gran libro de la nutrición

Joel Weber - Mike Zimmerman

ISBN: 9788497354363

Págs: 384

Una guía completa con todos los alimentos, recetas y trucos para mantener una alimentación 100% saludable. Un libro imprescindible para todas aquellas personas que deseen comer bien, sentirse mejor y perder peso rápidamente, además de disfrutar de una salud de hierro. Este manual de alimentación y nutrición, basado en exhaustivas investigaciones, ofrece los últimos descubrimientos científicos en nutrición, excelentes fotografías y recetas fáciles, sabrosas y saludables.



Cuida tus hormonas

Edgar Barrionuevo - David Moreno

ISBN: 9788497359894

Págs: 224

¿Por qué nos sentimos hambrientos al caer la tarde, padecemos episodios de insomnio o algunos días nos cuesta mantener la concentración? La respuesta está en unas sustancias llamadas “hormonas”, producidas por las glándulas endocrinas y tan influyentes en el organismo que determinan hasta el color de ojos que tendremos al nacer.

El equilibrio entre estas sustancias, sin embargo, es muy delicado y cuando se rompe pueden aparecer devastadores problemas de salud. La buena noticia es que podemos restablecerlo con la dieta adecuada, suplementos naturales y algunos cambios en el estilo de vida.



Índice

Título	4
Créditos	5
Referencias	6
Índice	8
Introducción	3
Mantén felices tus hormonas	16
¿Qué es el desequilibrio hormonal femenino?	16
Alcohol	17
Alimentos antiinflamatorios	18
Equilibrio	19
Salud ósea	20
Saltarse de vez en cuando las normas y mantener el hábito	22
Comprar alimentos frescos y locales	23
Digestión	23
Ejercicio y movimiento	24
Fibra	25
Carne	26
Horticultura	26
Grasas buenas	27
Cereales	28
Salud intestinal	29
Disruptores hormonales	30
Salud del hígado	32
Mindfulness	33
Fitoestrógenos y alimentos de soja	36
Sueño	37
Estrés	38
Azúcar	39
Dónde comprar	41
Cómo preparar tú misma	43
Caldo de huesos de pollo	43
Caldo de carne	45

Mantequilla de frutos secos	46
Leche de nueces	48
Harina de linaza	50
Germinados de legumbres	51
Salmón marinado casero	53
Labne	55
Coliflor en escabeche con cúrcuma	57
Jengibre encurtido	59
Recetas	62
Desayuno	62
Gachas de arroz negro	64
Muesli de frutos rojos	68
Tres recetas de gachas	71
Gachas de avena, arroz negro y coco	75
Gachas de avena, champiñones y amaranto	77
Copos de avena rosa	79
El muesli digestivo de Jill	82
Pastelitos de lentejas con huevos escalfados	83
Tortitas de trigo sarraceno con frutos rojos triturados	85
Tortas de manzana	89
Desayuno de avena y frutos rojos	91
Huevos rancheros con espinacas	93
Champiñones de campo con yogur al azafrán	97
Salmón marinado casero con aguacate	101
Tortilla con garbanzos machacados y champiñones	105
Pastelitos verdes de huevo	109
Almuerzo	114
Ensalada en un tarro	116
Falafels con ensalada de aguacate y orégano	120
Sabroso caldo de verduras	124
Aguacate machacado con garbanzos, feta y lima	127
Nutritivo caldo con champiñones silvestres y jengibre	130
Sopa de zanahorias, puerros y judías pintas con aceite de perejil	131
Ensalada de limón en conserva y aceitunas con labne	133
Ensalada de champiñones y fideos de trigo sarraceno	136

Ensalada de manzana e hinojo	140
Hamburguesas de pollo y lentejas	141
Judías verdes y bimi con huevos escalfados a la puttanesca	143
Tarta de cebolla roja con ensalada de hierbas	147
Ensalada de berros, bimi y nueces	151
Rollitos de papel de arroz con aguacate y menta	152
Ensalada de pomelo rosa y menta	156
Una jarra llena de nutrientes	159
Arroz frito con jengibre y cúrcuma estilo edamame	161
Ensalada de algas wakame con tofu crujiente	163
Ensalada tibia de remolacha, garbanzos y col lombarda	167
Caldo de salmón y cúrcuma	171
Cena	177
Arroz integral con langostinos y espinacas al wok	179
Ensalada de berros y mango con langostinos a la cúrcuma	183
Calamares picantes con okra, aguacate y frijoles negros	187
Salmón rebozado en sésamo con ensalada asiática	191
Coliflor asada con salsa mediterránea y pargo	195
Pastelitos de pescado con chips de boniato y ensalada de col lombarda	199
Ensalada de col china, espárragos y champiñones con salmón	202
Guiso de frijoles negros y champiñones	204
Champiñones rebozados en harissa con lentejas, granadas y berenjena	206
Pastel de champiñones rebozado en quinoa con verduras rehogadas	210
Guiso de carne con boniato a fuego lento	214
Verduras asadas con páprika ahumada	217
Tabulé de quinoa y perejil con cordero	221
Carne soasada con ensalada de lima, hierba limón y coco	228
Calabaza asada y ensalada de aceitunas con halloumi	232
Ensalada de judías y menta con polenta de pollo	236
Chana masala de coliflor	240
Ensalada de remolacha y coliflor asadas	242
Fragante ensalada larb	244
Cosas dulces	250
Bolitas de jengibre y lima	252
Bolas de naranja y cacao	255

Macedonia tibia de frutas con crumble de nueces	258
Suculentos bocados de plátano	262
Pastelitos de fresas y coco	264
Pastel de higos y jengibre	266
Cremoso helado de mango y linaza	270
Mousse de chocolate	274
Trufas de chocolate, una receta de chocolate ganadora	275
Pastel de chocolate divino	277
Bebidas	283
Café helado	287
Té helado de menta y jengibre	289
Zumo depurativo	292
Smoothie de frutos rojos veraniego	295
Smoothie espeso de chocolate y chía	296
Supersmoothie verde	297
Chocolate caliente y cremoso	300
Leche helada con cúrcuma	301
Snacks	304
Pelotas de arroz con linaza y semillas de calabaza	310
Falafels de lentejas	314
Sabroso crumble de almendras y semillas	316
Tzatziki	317
Dip de zanahoria y comino	318
Paté de hígado de pollo ecológico	319
Galletas de sésamo y girasol	321
Buñuelos verdes de calabacines	322
Hummus con comino y ajo	325
Tortas de avena de linaza y parmesano	326
Agradecimientos	328