

Plan Balance

A continuación te detallamos las pautas a seguir para conseguir tu objetivo:

Proponemos un **plan depurativo de activación o mantenimiento**, útil para empezar a perder peso y deshincharte o para seguir cuidándote a tu ritmo, después de haber hecho unos días de dieta depurativa macrobiótica Planet Diet. Una manera sencilla de reordenar tus hábitos saludables.

Pide la caja con los 5 preparados iguales del número que más te convenga y durante 5 días de alimentación normal, podrás sustituir una comida (o las que quieras) por preparados detox de Planet Diet.

Te proponemos unas pautas que te ayudarán a perder esos quilos de más, combinando Planet Diet con una dieta equilibrada. Recuerda que Planet Diet está elaborado con más de 60 ingredientes, seleccionados y combinados entre sí para mantener tu energía mientras sigues una dieta de adelgazamiento.

PAUTAS DE ALIMENTACIÓN:

Al despertar:

- 1 vaso de agua tibia.

Opciones de desayuno:

- Tostadas bio multicereal sin gluten (tipo “le pain des fleurs”) con sirope de manzana y pera.
- Porridge de avena o tostada de trigo sarraceno con aguacate u olivada.
- 1 yogur desnatado con frutos rojos y copos de avena.
- Planet Diet nº 1.

Opciones de media mañana:

- 1 pieza de fruta o compota de manzana.
- Zanahorias crudas, peladas y cortadas.
- 3 nueces.
- Planet Diet nº 2.

Opciones de comida:

- 1 plato de legumbres (lentejas, garbanzos, judías blancas, negras o moradas, guisantes...) y/o cereales (arroz integral, quinoa, sarraceno, mijo) y 3 tazas de vegetales crudos o cocidos, aliñados con una cucharada sopera de vinagreta (1 hilo de aceite, vinagre o soja tamari y una pizca de sal y pimienta).
- Ensalada variada (sin patata, ni maíz, ni queso, ni vinagre de Módena), proteína animal (pescado, pavo, pollo, ternera, huevo) y cereales y/o legumbre.
- Planet Diet nº3.

Opciones de merienda:

- 1 pieza de fruta o yogur de soja con copos de arroz inflado.
- Planet Diet nº 4.

Opciones de cena:

- Sopa de miso o caldo vegetal y arroz integral con verduras salteadas.
- Crema de verduras o sopa de miso y algún producto de origen marino (pescado blanco o azul, ventresca de atún).
- Planet Diet nº 5.

Intercala tomas de Té Mu cuando más te apetezca. Ayudarás a mantener la mente concentrada y revitalizarás tu cuerpo.

Plan Balance

RECETAS

Porridge de avena

La base del Porridge consiste en leche de avena hervida con copos de cereales, a la que se pueden añadir según preferencias otros ingredientes para dar sabor.

Preparación:

1. Hervir 600g de leche vegetal (avena, arroz, almendras...) con 60g de copos finos de cereales (avena, quinoa, espelta...). Estará listo cuando el cereal, avena por ejemplo, haya espesado.
2. Añadir canela, clavo de olor, ralladura fina de limón o naranja, pasas de corinto o orejones. Evitar los higos y las ciruelas.
3. Con una pizca de sal gris, según la macrobiótica, bajarás el ying y subirás el yang.

Compota de manzana:

La compota se puede preparar con manzanas Golden y Reinetas peladas, cortadas y laminadas.

Preparación:

1. Poner las manzanas junto con ralladura de limón a fuego lento, sin agua, durante 90 minutos, removiendo de vez en cuando.
2. Se puede añadir anís, canela, clavo de olor, nuez moscada y pasas de corinto.

Cereales sin gluten, formas de cocinarlos:

En este plan mensual te proponemos evitar el gluten durante unos días. Los cereales sin gluten son: arroz integral, maíz, trigo sarraceno, teff, amaranto, mijo, quinoa y sorgo. La avena contiene poco gluten.

Te damos consejos de ebullición:

1. Utiliza sal marina natural para cocer los cereales.
2. Si quieres mineralizar los cereales, puedes añadir alga kombu troceada para hervirlos.
3. Quita la espuma que se forma al principio de la ebullición.
4. Si cocinas cantidades grandes, se pueden conservar unos días en la nevera, en un tarro de cristal.

Arroz integral > 12 veces su peso en agua > 1h. Casi tapado y a fuego lento.

Mijo y quinoa > 6 veces su peso en agua > 20 min, sin tapa, a fuego lento.

Trigo sarraceno > 25 min, sin tapa, a fuego lento.

Si tienes alguna duda o consulta, envíanos un e-mail a info@planetdiet.net para que nuestra coach nutricional te pueda responder.