



ITAL NATTY PRESENTA

7 DÍAS ALCALINOS CHALLENGE



*Una semana siguiendo la guía nutricional
de Dr. Sebi.*

*Veintiuna comidas, una lista de compras
y un pequeño paso cada día.*

GRATIS



ITALNATTY.NL

SIETE DÍAS, Y ENTONCES LO SABRÁS

No tienes que creer nada. Solo tienes que hacerlo siete días y después notar cómo te sientes.

Esto no es una dieta ni una cura. Es una semana en la que dejas de hacer que tu cuerpo gaste energía digiendo y limpiando cosas que no le sirven. Lo que pasa entonces lo notas tú mismo: duermes más profundo, tu vientre se aplan y ese bajón de las tres de la tarde no aparece.

Esta semana comes siguiendo por completo la guía nutricional que dejó Dr. Sebi. Estricto, desde el primer día. No porque lo estricto sea mejor, sino porque las medias medidas dan medias respuestas.

ASÍ FUNCIONA EL RETO

1

SIETE DÍAS, SIETE MARCAS

Cada día tiene cuatro casillas: tu jugo, tu desayuno, tu almuerzo y tu cena. Marca lo que hayas hecho. No hace falta anotar nada más.

2

LOS CÍRCULOS DE ARRIBA

En cada página de día ves dónde estás en la semana. Lleno es hecho, dorado es hoy.

3

ESTÁ TODO AQUÍ

Una sola lista de compras para toda la semana, todas las recetas escritas, y una hora de preparación para el domingo anterior.

LEE ESTO PRIMERO

La información de este libro es educativa y no sustituye el consejo médico. Si estás embarazada, das el pecho, tomas medicación o tienes alguna afección: consulta primero con tu médico. Esta semana está pensada para adultos sanos.

— Natty

POR QUÉ ESTO FUNCIONA

Cinco cosas. Si las entiendes, entiendes cada decisión de este libro y no vuelves a necesitar una lista.

1

LA MUCOSIDAD ES LA CLAVE

Los lácteos, la carne, el trigo, el azúcar y lo frito hacen que el cuerpo produzca mucosidad. Esa mucosidad se acumula donde menos se la quiere: intestinos, pulmones, senos nasales, articulaciones. Casi todo lo que dejas fuera esta semana lo dejas porque forma mucosidad.

2

ELÉCTRICO O NO

Los alimentos que crecen de forma natural, sin cruces ni laboratorio, tienen una estructura mineral que tu cuerpo reconoce. Los cultivos híbridos como la zanahoria moderna, la coliflor y la uva sin semilla no la tienen. Por eso la guía a veces excluye una verdura que parece sana.

3

CRUDO DONDE SE PUEDA

Calentar destruye las enzimas. Esta semana comes dos de cada tres comidas crudas o apenas calentadas. No es un dogma; le ahorra trabajo a tu cuerpo.

4

EL AGUA ES LA MITAD DEL TRABAJO

Sin agua, todo lo que se desprende se queda donde está. Bebe de dos a tres litros de agua de manantial al día, repartidos, no de una vez.

5

UNA COSA A LA VEZ

No combines fruta con frutos secos ni granos en la misma comida. La fruta se digiere en veinte minutos, los frutos secos en horas. Juntos, la fruta fermenta en el estómago.

LA RESPUESTA CORTA

Tu cuerpo se cura solo, siempre que le des los materiales y dejes de mantenerlo ocupado. Esta semana haces sobre todo lo segundo.

LO QUE NO COMES ESTA SEMANA

Lee esto una vez con atención y luego cuélgalo en la nevera. Mientras no comas nada de esto, vas bien.

FUERA	DÓNDE ESTÁ
Lácteos	leche, queso, mantequilla, yogur, nata, helado
Carne y pescado	todo, incluido pollo, huevo y cubitos de caldo
Granos con gluten	trigo, pan, pasta, galletas, cereales de desayuno
Papa y arroz	también batata y arroz blanco o integral
Ajo y cebolla común	usa cebolla en polvo, cebollín y ajo silvestre
Azúcar y edulcorantes	caña, blanca, morena, miel, arce, aspartamo
Café y té negro	sustitúyelos por infusiones de hierbas y agua de jengibre
Alcohol y refrescos	también los light y zero
Vinagre y fermentados	también la salsa de soja; usa aminos de coco
Comodidad envasada	todo con una lista de ingredientes que no puedas pronunciar

LO DIFÍCIL ESTÁ EN LOS DETALLES

Las salsas preparadas, los cubitos de caldo, las mezclas de especias y los sustitutos de carne casi siempre llevan ajo, levadura, vinagre o azúcar. Si viene en un paquete, da por hecho que esta semana no participa.

LA GUÍA NUTRICIONAL COMPLETA

Esta es la lista que dejó Dr. Sebi. Todo lo que aparece aquí lo puedes comer esta semana. Todo lo que no aparece, no.

Es más corta de lo que crees y más amplia de lo que temes. Imprime estas dos páginas y llévalas cuando vayas a comprar; en una semana te la sabes de memoria.

VERDURAS

- 2 Rúcula
- 2 Aguacate
- 2 Calabaza
- 2 Verdolaga
- 2 Pimiento
- 2 Lechuga, todas menos iceberg
- 2 Cilantro
- 2 Garbanzos
- 2 Bita wiri
- 2 Callaloo
- 2 Jengibre
- 2 Cebollín
- 2 Col rizada (kale)
- 2 Algas marinas
- 2 Okra
- 2 Cebolla
- 2 Champiñones, no shiitake
- 2 Tomate roma y cherry
- 2 Calabacín
- 2 Pepino
- 2 Chayote
- 2 Cundeamor
- 2 Berenjena africana
- 2 Habichuela larga
- 2 Aceitunas
- 2 Nopal

FRUTAS

- 2 Manzanas
- 2 Bayas, menos arándano rojo
- 2 Chirimoya
- 2 Plátano burro
- 2 Bananos baby
- 2 Cerezas
- 2 Quenepa
- 2 Dátiles
- 2 Limones criollos
- 2 Mangos
- 2 Frambuesas
- 2 Duraznos
- 2 Peras
- 2 Fresas
- 2 Tamarindo
- 2 Coco
- 2 Melones
- 2 Papaya
- 2 Guanábana
- 2 Ciruelas
- 2 Uvas con semilla
- 2 Higos
- 2 Tuna de nopal
- 2 Moras

GRANOS, SEMILLAS, ACEITES Y HIERBAS

GRANOS

- 2 Fonio
- 2 Amaranto
- 2 Arroz salvaje
- 2 Quinoa
- 2 Centeno
- 2 Teff
- 2 Kamut (contiene gluten)
- 2 Espelta (contiene gluten)

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

- 2 Semillas de cáñamo
- 2 Semillas de sésamo
- 2 Semillas de papaya
- 2 Nueces
- 2 Nueces de Brasil

ACEITES

- 2 Semilla de uva
- 2 Aguacate
- 2 Cáñamo
- 2 Coco, sin calentar
- 2 Oliva, sin calentar

HIERBAS Y SABOR

- 2 Orégano
- 2 Tomillo
- 2 Romero
- 2 Achioté
- 2 Clavo de olor
- 2 Comino
- 2 Cilantro, hoja y semilla
- 2 Eneldo, hoja y semilla
- 2 Albahaca
- 2 Cebolla en polvo
- 2 Ajo silvestre
- 2 Pimienta de Jamaica
- 2 Laurel
- 2 Estragón
- 2 Pimienta de cayena
- 2 Habanero y adjuma
- 2 Sal marina
- 2 Agave
- 2 Jarabe y polvo de dátil

DOS COSAS QUE CONVIENE SABER

El kamut y la espelta están en la guía pero contienen gluten. Esta semana los dejamos fuera, para que notes lo que eso te hace. El aceite de coco y de oliva son buenos, pero no los calientes: para cocinar usa aceite de semilla de uva o de aguacate.

¿POR QUÉ ESTO NO APARECE?

La coliflor, el brócoli, la zanahoria, la papa, la uva sin semilla y la mayoría de las verduras del supermercado son híbridas. No son venenosas, pero su estructura mineral no es la que el cuerpo reconoce. Por eso la guía a veces excluye algo que parece sano.

LO QUE TU CUERPO VA A HACER

Este capítulo es la razón por la que la gente termina la semana. Quien no sabe que el dolor de cabeza forma parte, el día tres cree que se está enfermando y lo deja.

Día 1 a 2

Poca cosa. Quizá vayas más al baño y tengas más hambre de lo normal. Come entonces más fruta.

Día 2 a 4

Dolor de cabeza, cansancio, irritabilidad. Es la abstinencia del azúcar y la cafeína, no una enfermedad. Dura de uno a tres días. Más agua y acostarte temprano ayudan más que cualquier otra cosa.

Día 3 a 5

Salida de mucosidad: la nariz que gotea, carraspera, otra consistencia en el baño. Es exactamente lo que tiene que pasar.

Día 4 a 7

Cabeza más clara, sueño más profundo, vientre más plano, energía estable sin el bajón después del almuerzo. En algunas personas la piel es lo último que cambia.

Cuándo debes parar

Mareo persistente, palpitaciones o desmayos no forman parte de esto. Para y consulta a un médico.

TRES COSAS QUE MARCAN LA DIFERENCIA

- Bebe más agua de la que crees necesitar.
- Acuéstate temprano los primeros tres días; tu cuerpo trabaja de noche.
- Come suficiente. El hambre no es señal de que esté funcionando.

POR QUÉ A VECES CUESTA MÁS

A unos esta semana les pasa sin sobresaltos; a otros el día tres se les hace un muro. Esa diferencia suele estar en lo que vive en tus intestinos.

Los parásitos intestinales son algo común en todo el mundo: organismos unicelulares, lombrices y levaduras que viven de lo que tú comes. No son nada exótico y no hace falta haber hecho nada raro. Prosperan sobre todo con azúcar, harina refinada y restos animales que pasan lentos por el intestino.

Si quitas esa comida de golpe, les quitas su fuente de alimento. Algunas personas no notan nada. Otras tienen los primeros días antojos fuertes justamente de dulce y pan, más gases, sensación de hinchazón, un dolor de cabeza que dura más de los dos días habituales, o el vientre revuelto. Es molesto, pero no es motivo para parar: se pasa solo.

QUÉ HACES AHORA

Nada especial. Terminas la semana, bebes bastante agua y comes suficiente. Una limpieza mientras tu cuerpo ya está cambiando de marcha solo lo hace más duro.

QUÉ PUEDES HACER DESPUÉS

Si consigues terminar esta semana y después mantener la guía en buena medida, ese es el momento para una limpieza de parásitos. Tus intestinos estarán más tranquilos y sabrás qué hace tu cuerpo normalmente, así que notarás mejor lo que una cura cambia o no. Al revés no funciona: una cura junto a una dieta llena de azúcar es agua en un cesto.

DISPONIBLE EN ITALNATTY.NL

Yo mismo preparo una limpieza de parásitos a base de hierbas que encajan dentro de la guía. Míralo en italnatty.nl o escíbeme.

SÉ HONESTO CONTIGO MISMO

La fiebre persistente, la sangre en las heces, el dolor abdominal fuerte o la pérdida de peso sin explicación no forman parte de esto. Con eso ve al médico y haz que lo estudien en lugar de resolverlo por tu cuenta.

DOS COSAS QUE MARCAN LA DIFERENCIA

La semana funciona también sin estas dos. Pero quien las añade suele notarlo en la segunda mitad.

MUSGO MARINO, DOS CUCHARADAS AL DÍA

El musgo marino es un alga que contiene buena parte de los minerales que el cuerpo necesita. Donde la mayoría de los alimentos te dan uno o dos minerales, el musgo marino cubre una base amplia de una sola vez. Justo por eso está en este libro: si durante una semana comes menos de lo habitual, no quieres perder minerales.

La cantidad recomendada es de dos cucharadas de gel al día. Mézclalas con tu jugo, tu batido o tu avena; no se nota el sabor. Más no es mejor, y menos apenas hace efecto.

UNA INFUSIÓN RICA EN HIERRO

El hierro es el mineral que más falta a quienes comen solo plantas, y también el que antes se nota: cansancio, manos frías, quedarse sin aire subiendo escaleras. Las hierbas que se usan son la zarzaparrilla, la raíz de bardana (burdock root) y el yellow dock. Juntas forman la base de lo que se llama Alkaline Iron Tea.

Prepara una taza al día, preferiblemente por la tarde. No la combines con tu jugo: dale las cosas a tu cuerpo por separado.

DISPONIBLE EN ITALNATTY.NL

El gel de musgo marino, el Alkaline Iron Tea, la zarzaparrilla, la raíz de bardana y el yellow dock los tengo yo. Los uso y sé de dónde vienen.

NO COMPRES MUSGO MARINO DEMASIADO BONITO

El musgo marino amarillo intenso o blanco puro suele estar blanqueado o teñido. El de verdad es beige o dorado, huele a mar y cambia de color en la nevera.

DÓNDE COMPRAS TODO ESTO

Esta es la pregunta que más frena a la gente. La respuesta: casi todo está en el supermercado, y para el resto está el mercado latino.

El mercado latino o caribeño

Plátano burro, bananos baby, okra, callaloo, bita wiri, tamarindo, limones criollos, coco fresco y algas marinas. Suele costar la mitad que el supermercado y está más fresco.

La tienda asiática

Chayote, cundeamor, habichuela larga, jengibre fresco y hierbas. También el lugar para preguntar: aquí saben qué es cada cosa.

La tienda ecológica

Quinoa, fonio, teff, harina de espelta, semillas de cáñamo, tahini, jarabe de agave y aceite de coco.

El mercado de la plaza

Verdura y fruta al mejor precio, sobre todo en la última hora. Pregunta por aguacates maduros; suelen venderlos con descuento.

Por internet

Musgo marino, bladderwrack, zarzaparrilla, hoja de guanábana y fonio. Compra a un proveedor que indique el origen.

El supermercado normal

Más de lo que crees: calabacín, pepino, tomate, pimiento, aguacate, mango, manzana, pera, bayas, dátiles, nueces, quinoa, aceite de oliva y sal marina.

LO QUE CUESTA

Cuenta con lo que te costaría una semana normal de compra para una persona. Lo que ahorras en carne, queso y comida preparada se va en verdura y fruta.

LA COMPRA DE LA SEMANA

Para una persona, siete días. Si cocinas para dos, duplica la verdura, la fruta y los granos; las especias y el aceite no.

VERDURAS

- 2 4 calabacines
- 2 3 pepinos
- 2 2 bulbos de hinojo
- 2 1 bolsa de rúcula
- 2 1 lechuga romana
- 2 1 manojo de col rizada o bita wiri
- 2 500 g de tomates cherry
- 2 4 tomates
- 2 4 pimientos rojos
- 2 2 cebollas rojas
- 2 1 manojo de cebollín
- 2 250 g de okra
- 2 300 g de champiñones
- 2 1 trozo de calabaza
- 2 jengibre fresco
- 2 1 ají habanero

FRUTAS

- 2 6 aguacates
- 2 1 sandía
- 2 2 mangos
- 2 6 manzanas
- 2 4 peras
- 2 6 bananos baby
- 2 500 g de arándanos
- 2 250 g de frambuesas
- 2 250 g de fresas
- 2 12 limones criollos
- 2 3 naranjas con semilla
- 2 1 paquete de dátiles medjool

COMPRA EL SÁBADO, NO EL LUNES

Quien el lunes por la mañana todavía tiene que pensar qué come, acaba comiendo otra cosa.

DESPENSA Y OPCIONAL

DESPENSA

- 2 500 g de quinoa
- 2 250 g de amaranto
- 2 250 g de penne de garbanzo
- 2 300 g de espagueti de garbanzo
- 2 1 frasco de garbanzos
- 2 200 g de nueces
- 2 250 g de nueces de Brasil
- 2 100 g de semillas de cáñamo
- 2 100 g de harina de garbanzo
- 2 1 frasco de tahini
- 2 1 lata de leche de coco
- 2 achiote en polvo
- 2 vainilla en polvo
- 2 canela de Ceilán
- 2 jarabe de agave
- 2 aceite de semilla de uva
- 2 aceite de oliva
- 2 sal marina
- 2 cebolla en polvo
- 2 orégano
- 2 tomillo
- 2 albahaca
- 2 pimienta de cayena
- 2 aminos de coco

OPCIONAL

- 2 musgo marino en gel
- 2 bladderwrack en polvo
- 2 hoja de guanábana
- 2 tamarindo
- 2 berro
- 2 hoja de diente de león

LO QUE CUESTA

Cuenta con lo que te costaría una semana normal de compra para una persona. Lo que ahorras en carne, queso y comida preparada se va en verdura y fruta.

LA HORA QUE TE SALVA LA SEMANA

Una hora el domingo, y el resto de la semana cocinas solo veinte minutos por comida.

1 PON UNA OLLA GRANDE DE QUINOA

Tres tazas de quinoa seca, bien lavada, cocida y enfriada. La usas cuatro de los siete días.

2 PON EN REMOJO TUS NUECES

Dos tazas de nueces y una de nueces de Brasil en agua abundante, toda la noche. Escurre, enjuaga, nevera.

3 CUECE TUS GARBANZOS

Remoja los garbanzos secos una noche y cuécelos una hora. No tires el agua de cocción.

4 LAVA Y CORTA TUS HOJAS VERDES

Lávalas con agua tibia y un chorro de jugo de limón, sécalas y guárdalas en un recipiente con papel de cocina dentro.

5 PREPARA UNA SALSA POR ADELANTADO

La mayonesa alcalina o el aderezo de tahini del final. Cinco minutos de trabajo para toda la semana.

NADA MÁS

No cortes la verdura por adelantado. La verdura cruda pierde su valor en cuanto se corta.

DÓNDE SE TUERCE, Y CÓMO EVITARLO

Casi nadie abandona porque la comida no le guste. La gente abandona porque le entró hambre en un momento en el que no había nada listo.

Así que no es cuestión de fuerza de voluntad sino de logística. Entre el momento en que te entra hambre y el momento en que hay comida hay un hueco. Cuanto más grande es ese hueco, más probable es que agarres algo que no toca. Todo tu plan consiste en mantener ese hueco pequeño.

LOS TRES MOMENTOS EN QUE SE TUERCE

1

LAS CUATRO DE LA TARDE

Estás en el trabajo, comiste una ensalada a las doce y ahora se te acabó la energía. Este es el momento en que las galletas de la oficina se vuelven irresistibles.

2

LLEGAR A CASA A LAS SIETE

Tienes hambre, todavía tienes que cocinar y cocinar tarda media hora. Esa media hora es justo demasiado.

3

EL FIN DE SEMANA Y LAS VISITAS

Alguien cumple años, alguien pide comida, alguien pregunta por qué no participas. La presión social es más fuerte que el antojo.

QUÉ HACES AL RESPECTO

Ten siempre algo que no requiera preparación. Un bote de dátiles, un puñado de nueces, un aguacate maduro con sal marina y limón. Esa es tu reserva de emergencia, y está para usarse, no para demostrar que no la necesitas.

Come antes de tener hambre. Si esperas a estar famélico, elige tu cuerpo y no tú. Toma algo pequeño a las tres y media, aunque todavía no parezca necesario.

Cocina siempre el doble. Cada cena de este libro se puede duplicar. La mitad va directa a un recipiente para mañana, antes de sentarte a comer — no después, porque entonces ya no queda.

LA REGLA DE LOS DIEZ MINUTOS

Si en diez minutos puedes tener algo comestible en la mesa, terminas la semana. Si tarda más, es muy probable que por el camino agarres otra cosa. Organiza tu nevera pensando en eso.

FUERA DE CASA Y EN EL TRABAJO

QUÉ TE LLEVAS AL TRABAJO

Un recipiente con el almuerzo de anoche, un bote con dátiles y nueces, y una botella de litro y medio de agua. Nada más. Quien se lleva tres recipientes, olvida dos.

Pon la botella a la vista en tu escritorio, no en el bolso. Lo que no ves, no lo bebes.

SI SALES A COMER FUERA

No hace falta que canceles. Casi cualquier cocina puede darte un plato de verduras asadas, o una ensalada sin aderezo con aceite de oliva y un gajo de limón al lado. Pídelo sin más: ya no es una petición rara.

Lo que evitas: todo con salsa cuya composición no conoces, todo lo frito y el pan en la mesa. Pide que se lleven el pan. Mientras esté ahí, comes de él.

¿No hay nada? Come lo más cercano que encuentres y retoma en la siguiente comida. Un plato fuera de la guía no te rompe la semana. Un plato que usas como excusa para abandonar, sí.

QUÉ LE DICES A LOS DEMÁS

Cuanta menos explicación, menos discusión. “Esta semana estoy haciendo algo distinto, la próxima como con vosotros” es suficiente. Si te pones a explicar qué es la mucosidad, acabas en una conversación que no buscabas, y esa conversación te cuesta más energía que la semana entera.

SI AUN ASÍ SE TUERCE

No empiezas de cero ni recuperas nada. Simplemente comes la siguiente comida según el plan. Hacer bien seis de los siete días vale más que empezar tres veces desde el principio.

PON ESE MOMENTO EN LA AGENDA

¿Ya sabes que el viernes estás invitado a algo? Mira de antemano qué plato de ese día adelantas o atrasas. Un momento planeado no es un desliz, es planificación.

LA SEMANA DE UN VISTAZO

	BEBIDA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Día 1	Jugo Verde	Bol de Bayas	Ensalada de Taco	Mac & Cheese
Día 2	Shot de Jengibre	Nature's Cereal	Ensalada de Fideos de Pepino	Sopa de Okra y Tomate
Día 3	Jugo Détox	Avena de Amaranto	Ensalada Diosa Verde	Frijoles Alcalinos al Horno
Día 4	Jugo de Sandía	Mango Machacado con Banano	Fideos de Calabacín	Espagueti a la Boloñesa
Día 5	Jugo Verde de Berro	Bol de Smoothie	Aguacate Relleno	Pasta al Pesto
Día 6	Jugo de Arándanos	Avena de Quinoa y Frambuesa	Ensalada de Hinojo	Quinoa Rice and Peas
Día 7	Jugo de Naranja Picante	Batido Exótico	Ensalada de Quinoa	Okra Picante

DOS REGLAS FIJAS

- El jugo se bebe en ayunas, al menos veinte minutos antes del desayuno.
- Hambre entre comidas: fruta, un puñado de dátiles o medio aguacate con sal marina y limón. Nunca te quedes sin comer.

SI PREFIERES COCINAR MENOS VECES

Haz doble porción de la cena y llévate el resto al día siguiente como almuerzo. Así cocinas solo cuatro veces. Las ensaladas sí las haces frescas.

TU TARJETA SEMANAL

Cuélgala en la nevera. Una marca por comida, un círculo por vaso de agua. No hace falta anotar nada más.

	JUGO	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	AGUA
Día 1					
Día 2					
Día 3					
Día 4					
Día 5					
Día 6					
Día 7					

CÓMO FUNCIONA

Ocho círculos son unos dos litros. Marca lo que has hecho, no lo que piensas hacer. Un día con tres de las cuatro marcas es un buen día.

ESCRIBE CÓMO EMPIEZAS

Antes del día 1, tres preguntas. Respóndelas con una palabra y vuelve a leerlas el día 7.

- ¿Cómo duermo?
- ¿Cuánta energía tengo a las tres de la tarde?
- ¿Cómo siento el vientre después de comer?

QUEDAN 6 DÍAS

Día 1

EL COMIENZO



Hoy sueltas. No esperes nada especial todavía: tu cuerpo aún está trabajando con lo de ayer.



AL LEVANTARTE

Jugo Verde

La base diaria · 10 min



DESAYUNO

Bol de Bayas

Tres bayas y coco · 10 min



ALMUERZO

Ensalada de Taco

Todo lo de un taco, sin la tortilla · 20 min



CENA

Mac & Cheese

Al horno, con pasta de garbanzo · 40 min



PARA HOY

Pon en remojo media taza de nueces de Brasil esta mañana para la salsa de esta noche. Y llena una botella de litro y medio; vacíala dos veces.

QUEDAN 5 DÍAS

Día 2

EMPIEZA A FUNCIONAR



Puede aparecer un dolor de cabeza leve o cansancio por la tarde. Es tu cuerpo cambiando de marcha, no una gripe.



AL LEVANTARTE

Shot de Jengibre

Dos tragos que te despiertan · 10 min



DESAYUNO

Nature's Cereal

El desayuno más sencillo del libro · 5 min



ALMUERZO

Ensalada de Fideos de Pepino

Refrescante y sorprendentemente saciante · 15 min



CENA

Sopa de Okra y Tomate

Se espesa sola · 30 min



PARA HOY

Acuéstate una hora antes de lo normal esta noche. Lo vas a notar.

QUEDAN 4 DÍAS

Día 3

EL DÍA MÁS DURO



Para la mayoría este es el punto más bajo. Echas de menos el pan, el café o el queso. Mañana mejora. Come en abundancia hoy.



AL LEVANTARTE

Jugo Détox

La receta clásica de esta casa · 15 min



DESAYUNO

Avena de Amaranto

Caliente, cremosa, dulce · 25 min



ALMUERZO

Ensalada Diosa Verde

Verde sobre verde · 15 min



CENA

Frijoles Alkalinos al Horno

La alternativa a los frijoles de lata · 30 min



PARA HOY

Si quieres parar, hazlo mañana por la mañana. Casi nadie para entonces.

QUEDAN 3 DÍAS

Día 4

EL PUNTO DE GIRO



A partir de aquí la pesadez se va. Duermes más profundo y te levantas con menos esfuerzo.



AL LEVANTARTE

Jugo de Sandía

Limpieza renal · 10 min



DESAYUNO

Mango Machacado con Banano

Sin sartén · 10 min



ALMUERZO

Fideos de Calabacín

Fideos crudos con crema de aguacate · 20 min



CENA

Espagueti a la Boloñesa

Nuez en lugar de carne · 30 min



PARA HOY

Mírate el blanco de los ojos en el espejo. Compáralo con el domingo.

QUEDAN 2 DÍAS

Día 5

MÁS LIGERO



Tu vientre está más plano y tu cabeza más clara. Este es el efecto por el que viniste.



AL LEVANTARTE

Jugo Verde de Berro

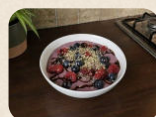
Berro, manzana y pera · 10 min



DESAYUNO

Bol de Smoothie

Desayuno que se come con cuchara · 10 min



ALMUERZO

Aguacate Relleno

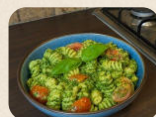
Almuerzo en quince minutos · 15 min



CENA

Pasta al Pesto

Verde y cremosa · 25 min



PARA HOY

Haz doble porción esta noche y mañana tendrás el almuerzo listo.

QUEDAN 1 DÍA

Día 6

COSTUMBRE



Hoy cocinar te cuesta menos pensar. Fíjate en que tienes menos ganas de picar entre comidas.



AL LEVANTARTE

Jugo de Arándanos

Morado intenso y ligeramente dulce · 10 min



DESAYUNO

Avena de Quinoa y Frambuesa

Desayuno rosado · 20 min



ALMUERZO

Ensalada de Hinojo

Fresca y crujiente · 10 min



CENA

Quinoa Rice and Peas

El acompañamiento caribeño, alcalinizado · 30 min



PARA HOY

Piensa qué plato de esta semana vas a conservar. Ese es tu punto de partida.

QUEDAN 0 DÍAS

Día 7

LA COSECHA



Mira atrás: ¿cómo se sintió el día 1 y cómo se siente hoy? Escríbelo, porque en dos semanas lo habrás olvidado.



AL LEVANTARTE

Jugo de Naranja Picante

Sol en un vaso · 10 min



DESAYUNO

Batido Exótico

Mango y agua de coco · 5 min



ALMUERZO

Ensalada de Quinoa

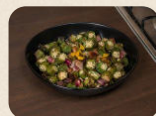
Ensalada completa con todo encima · 30 min



CENA

Okra Picante

· 20 min



PARA HOY

Escribe tres cosas que hayan cambiado desde el domingo.

LAS RECETAS

Todas las comidas de esta semana, escritas por completo. El número de página remite al Alkaline Kookboek 2.0, donde encuentras también las variantes de cada receta.



JUGO VERDE

La base diaria

10 MIN · PARA 2 · RECETARIO PÁGINA 36

- 1 pepino grande
 - 1 bulbo de hinojo
 - 2 tazas de col rizada
 - Un trozo de jengibre de 2 cm, con cáscara
 - Jugo de ½ limón criollo
1. Extrae el jugo del pepino, el hinojo, la col rizada y el jengibre.
 2. Incorpora el jugo de limón.
 3. Bebe enseguida.



BOL DE BAYAS

Tres bayas y coco

10 MIN · PARA 1 · RECETARIO PÁGINA 29

- 1 taza de arándanos
 - 1 taza de frambuesas
 - 1 taza de cerezas, sin hueso
 - ½ taza de coco fresco rallado o la pulpa de 1 coco tierno
 - Jugo de 2 limones criollos
 - 4 dátiles medjool, picados
1. Pon todos los ingredientes en un bol.
 2. Mezcla con cuidado y sirve enseguida.



ENSALADA DE TACO

Todo lo de un taco, sin la tortilla

20 MIN · PARA 1-2 · RECETARIO PÁGINA 25

- 1 pepino grande
 - 10 tomates cherry
 - ½ cebolla roja pequeña
 - ½ aguacate maduro
 - Carne de taco de nuez (ver Carne de Taco de Nuez)
 - ¼ taza de cebollín picado
 - Una pizca de sal marina
 - Pimienta de cayena
1. Pela el pepino y conviértelo en cintas con un espiralizador o un pelapapas.
 2. Machaca el aguacate en un bol amplio con un tenedor hasta formar una pasta cremosa.
 3. Pica finamente los tomates, la cebolla y el cebollín y mézclalos con el aguacate.
 4. Añade las cintas de pepino, la sal marina y la cayena y mezcla bien.
 5. Termina con la carne de taco de nuez.



MAC & CHEESE

Al horno, con pasta de garbanzo

40 MIN · PARA 2-3 · RECETARIO PÁGINA 177

- 200 g de pasta de garbanzo (penne)
- 1 taza de salsa de queso de nuez de Brasil (ver Salsa de Queso de Nuez de Brasil)
- 1 taza de tomates cherry por la mitad
- Albahaca fresca picada
- 1 cda de aceite de semilla de uva

1. Cocina la pasta de garbanzo al dente. Escurre y reserva.
2. Precalienta el horno a 180 °C y engrasa una fuente con el aceite de semilla de uva.
3. Mezcla la pasta cocida con la salsa de queso en un bol amplio hasta que toda la pasta quede bien cubierta.
4. Añade los tomates cherry partidos y mézclalos con cuidado.
5. Pon la mezcla en la fuente engrasada y repártela de forma uniforme.
6. Hornea 20 a 25 minutos, hasta que la superficie esté ligeramente dorada.
7. Deja enfriar unos minutos y decora con la albahaca picada.

CONSEJO DE NATTY

La pasta de garbanzo no tiene gluten y aguanta mejor la textura que la de espelta. Cocínala un poco menos de lo que dice el paquete; en el horno sigue cocinándose.



SHOT DE JENGIBRE

Dos tragos que te despiertan

10 MIN · PARA 4 SHOTS · RECETARIO PÁGINA 36

- 100 g de jengibre fresco, con cáscara
- 2 manzanas
- Jugo de 2 limones criollos
- ¼ cda de pimienta de cayena
- 1 cda de jarabe de agave (opcional)

1. Extrae el jugo del jengibre y las manzanas juntos.
2. Incorpora el jugo de limón, la cayena y el agave si lo usas.
3. Reparte en vasitos.
4. Se conserva tres días en una botella cerrada en la nevera.

CONSEJO DE NATTY

Esta receta es de mi propia mano.



NATURE'S CEREAL

El desayuno más sencillo del libro

5 MIN · PARA 2 · RECETARIO PÁGINA 48

- 2 tazas de agua de coco
- 2 cdas de semillas de cáñamo
- 1 taza de arándanos
- 1 taza de frambuesas
- 2 mangos
- ½ taza de chips de coco

1. Pon los arándanos, las frambuesas y los chips de coco en un bol.
2. Corta los mangos y añádelos a la fruta.
3. Vierte el agua de coco por encima y espolvorea las semillas de cáñamo.



ENSALADA DE FIDEOS DE PEPINO

Refrescante y sorprendentemente saciante

15 MIN · PARA 2-3 · RECETARIO PÁGINA 30

- 1 pepino
- ½ cebolla roja
- 3 cdas de crema de nuez de Brasil (ver Crema de Nuez de Brasil)
- Una pizca de sal marina
- Pimienta de cayena
- ¼ cdta de cebolla en polvo
- 1 cdta de eneldo fresco picado
- Cebollín para decorar

1. Corta el pepino a lo largo por la mitad y cada mitad en medias lunas.
2. Pica la cebolla finamente y ponla junto con el pepino en un bol amplio.
3. Añade el resto de los ingredientes y mezcla todo.
4. Decora con cebollín.



SOPA DE OKRA Y TOMATE

Se espesa sola

30 MIN · PARA 4 · RECETARIO PÁGINA 70

- 300 g de okra en rodajas
- 4 tomates en cubos
- 1 cebolla
- 1 ají habanero
- 2 cdas de aceite de aguacate
- 1 cdta de semillas de hinojo
- 4 tazas de caldo de verduras (ver Caldo)
- 1 cdta de sal marina
- 1 cdta de ajo silvestre seco
- Jugo de 1 limón
- Cilantro fresco

1. Sofríe la cebolla en el aceite, añade las semillas de hinojo y el ají y cocina un minuto.
2. Añade los tomates y cocina hasta que se deshagan.
3. Añade la okra y el caldo y deja cocer 15 minutos. Remueve lo menos posible: así la okra queda más firme.
4. Sazona con sal marina, ajo silvestre y jugo de limón.
5. Sirve con cilantro.



JUGO DÉTOX

La receta clásica de esta casa

15 MIN · PARA 2 · RECETARIO PÁGINA 34

- 1 manojo de cilantro
- 1 manojo de perejil
- 4 manzanas verdes
- 3 pepinos
- 3 limas o 5 limones criollos
- Un trozo de jengibre de 3 cm, con cáscara
- ½ cdta de pimienta de cayena

1. Lava todo a fondo. No hace falta pelar el jengibre: la cáscara contiene la mayor parte de los principios activos.
2. Corta las manzanas y los pepinos en trozos que quepan en el extractor.
3. Exprime las limas aparte; los cítricos no funcionan bien en la mayoría de los extractores.
4. Extrae el jugo del resto e incorpora el jugo de lima y la cayena.
5. Bebe frío enseguida. El jugo pierde fuerza en menos de una hora.

CONSEJO DE NATTY

¿No tienes extractor? Licúa todo con medio litro de agua y cuela con una bolsa de leche vegetal.



AVENA DE AMARANTO

Caliente, cremosa, dulce

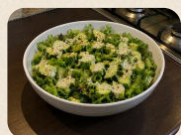
25 MIN · PARA 2 · RECETARIO PÁGINA 51

- 1 taza de amaranto
- 3 tazas de agua de manantial
- 1 taza de leche de coco (ver Leche de Coco)
- ¼ taza de jarabe de agave
- 1 cdta de vainilla en polvo
- ½ cdta de sal marina
- 2 bananos baby maduros, machacados
- 1 cdta de canela de Ceilán
- Fruta fresca para decorar

1. Enjuaga bien el amaranto bajo agua fría. Así se quitan las saponinas amargas del exterior.
2. Lleva el amaranto y el agua a ebullición en una olla.
3. Baja el fuego y deja cocer 20 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que los granos estén blandos y cremosos.
4. Incorpora la leche de coco, el agave, la vainilla, la sal, el banano machacado y la canela.
5. Deja unos minutos más a fuego bajo hasta que todo se absorba y esté caliente.
6. Sirve con la fruta fresca que prefieras.

CONSEJO DE NATTY

El amaranto es uno de los pocos granos de la lista con un perfil completo de aminoácidos. Un cuarto de taza de agave es dulce; puedes reducirlo a la mitad.



ENSALADA DIOSA VERDE

Verde sobre verde

15 MIN · PARA 2-3 · RECETARIO PÁGINA 83

- 2 tazas de lechugas mixtas
- 1 aguacate en rodajas
- ½ pepino
- ½ taza de cebollín picado
- ½ taza de perejil finamente picado
- Aderezo de tahini (ver Aderezo de Tahini)

1. Pon la lechuga, el aguacate, el pepino, el cebollín y el perejil en un bol amplio.
2. Rocía con el aderezo de tahini y mezcla con cuidado.



FRIJOLES ALCALINOS AL HORNO

La alternativa a los frijoles de lata

30 MIN · PARA 3-5 · RECETARIO PÁGINA 121

- 500 g de garbanzos cocidos (ver Cocer Garbanzos y Aquafaba)
- 750 g de tomates cherry
- 1 cda de sal marina
- 1 cdta de pimienta de Jamaica
- 2 cdas de cebolla en polvo
- ¼ taza de jarabe de agave
- 1 cdta de pimienta de cayena

1. Licúa todos los ingredientes excepto los garbanzos hasta obtener una salsa suave.
2. Pon la salsa con los garbanzos en una olla y tapa.
3. Cocina 20 minutos a fuego lento hasta que la salsa espese.

CONSEJO DE NATTY

Sirve con pan plano suave o sobre una cama de calabaza asada.



JUGO DE SANDÍA

Limpieza renal

10 MIN · PARA 2-3 · RECETARIO PÁGINA 37

- 1 sandía pequeña o ¼ de una grande
 - Jugo de 1 limón criollo
1. Corta la cáscara de la sandía y trocea la pulpa.
 2. Licúa la pulpa o pásala por el extractor.
 3. Incorpora el jugo de limón y sirve bien frío.

CONSEJO DE NATTY

La sandía hidrata muchísimo y apoya los riñones y la presión arterial. Bébelas sola, no con una comida.



MANGO MACHACADO CON BANANO

Sin sartén

10 MIN · PARA 1-2 · RECETARIO PÁGINA 59

- 1 mango maduro, picado
 - ½ taza de fonio cocido
 - 2 bananos baby
 - ¼ de aguacate
1. Lava y corta la fruta.
 2. Licúa o machaca la fruta con el fonio cocido usando un tenedor, hasta la textura que prefieras.

CONSEJO DE NATTY

Sin fonio puedes usar quinoa cocida en la misma proporción.



FIDEOS DE CALABACÍN

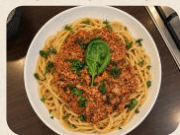
Fideos crudos con crema de aguacate

20 MIN · PARA 1-2 · RECETARIO PÁGINA 23

- 1 calabacín
 - 1 pepino grande
 - ½ cebolla roja
 - 8 tomates cherry
 - 1 aguacate grande
 - ½ pimienta
 - 2 cdas de albahaca fresca picada
 - Pimienta de cayena
 - ¼ cdta de cebolla en polvo
 - ¼ cdta de sal marina
 - Mayonesa de cáñamo (ver Mayonesa de Cáñamo)
1. Convierte el pepino y el calabacín en cintas con un espiralizador o un pelapapas.
 2. Parte el aguacate, retira el hueso y pon la pulpa en un bol amplio.
 3. Machaca el aguacate con un tenedor hasta formar una pasta cremosa.
 4. Pica finamente el resto de las verduras y mézclalas con la pasta de aguacate.
 5. Añade las cintas de pepino y calabacín, las especias y la mayonesa de cáñamo.
 6. Mezcla todo con cuidado y sirve enseguida.

CONSEJO DE NATTY

Deja escurrir las cintas diez minutos en un colador con un poco de sal. Esa es la diferencia entre unos fideos aguados y unos firmes.



ESPAGUETI A LA BOLOÑESA

Nuez en lugar de carne

30 MIN · PARA 2-3 · RECETARIO PÁGINA 174

- 300 g de espagueti de garbanzo o de espelta
 - 1 cebolla
 - 250 g de champiñones
 - 200 g de nueces
 - 5 tomates pera
 - 2 cdas de cilantro picado
 - 2 cdas de albahaca picada
 - 1 cda de cebolla en polvo
 - 1 cdta de orégano
 - ½ cdta de sal marina
 - Pimienta de cayena
 - 1 cdta de jarabe de agave
 - 2 cdas de aceite de semilla de uva
 - ½ cdta de achiote
1. Cocina la pasta al dente y reserva una taza del agua de cocción.
 2. Calienta el aceite y sofríe la cebolla picada hasta que esté transparente.
 3. Añade los champiñones cortados y saltea hasta que se evapore todo el líquido.
 4. Pica las nueces en trozos gruesos y saltéalas dos minutos.
 5. Añade los tomates cortados, el achiote y todas las especias y deja reducir 15 minutos.
 6. Sazona con sal marina, cayena y jarabe de agave.
 7. Mezcla la pasta con un chorro del agua de cocción y termina con cilantro y albahaca.



JUGO VERDE DE BERRO

Berro, manzana y pera

10 MIN · PARA 2 · RECETARIO PÁGINA 38

- 3 tazas de berro fresco
 - 2 manzanas rojas
 - 1 pera madura
 - Un pulgar de jengibre fresco
 - Jugo de 3 limones criollos
 - 350 ml de agua de manantial
1. Extrae el jugo del berro, las manzanas, la pera y el jengibre.
 2. Añade el agua de manantial y el jugo de limón y remueve bien.
 3. Cuela con un colador.
 4. Guarda en frío y bebe en dos días.



BOL DE SMOOTHIE

Desayuno que se come con cuchara

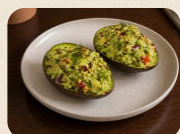
10 MIN · PARA 2 · RECETARIO PÁGINA 42

- ½ taza de quinoa cocida y fría
- ½ taza de semillas de cáñamo
- 2 dátiles sin hueso
- ½ taza de arándanos congelados
- ½ taza de fresas congeladas
- ½ taza de leche de coco (ver Leche de Coco)
- Frambuesas frescas
- Semillas de cáñamo
- Jarabe de dátil
- Coco rallado

1. Pon la quinoa, las semillas de cáñamo, los dátiles, la fruta congelada y la leche de coco en la licuadora.
2. Licúa a velocidad alta hasta que quede suave y cremoso. Añade leche solo si de verdad no gira: un bol tiene que quedar espeso, si no se convierte en un batido.
3. Sirve en un bol y alisa la superficie con el dorso de una cuchara.
4. Decora en franjas con frambuesas, semillas de cáñamo, coco y jarabe de dátil.

CONSEJO DE NATTY

La quinoa cocida en un batido suena raro, pero da un espesor y una saciedad que ninguna fruta consigue.



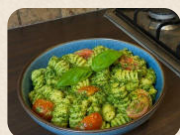
AGUACATE RELLENO

Almuerzo en quince minutos

15 MIN · PARA 1-2 · RECETARIO PÁGINA 28

- 1 aguacate grande y maduro
- ½ chayote
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla roja pequeña
- 2 cdas de eneldo fresco picado
- Pimienta de cayena
- Sal marina
- ¼ cda de cebolla en polvo

1. Parte el aguacate a lo largo, retira el hueso y pon la pulpa en un bol amplio. Guarda las cáscaras.
2. Machaca el aguacate con un tenedor hasta formar una pasta cremosa.
3. Pica finamente la cebolla y el pimiento y mézclalos.
4. Pela el chayote, rállalo y añádelo.
5. Sazona con sal marina, cayena y cebolla en polvo y añade el eneldo.
6. Rellena las cáscaras de aguacate con la mezcla y decora con más eneldo.



PASTA AL PESTO

Verde y cremosa

25 MIN · PARA 3 · RECETARIO PÁGINA 179

- 300 g de fusilli de garbanzo
- ¾ taza de pesto (ver Pesto)
- ½ taza de leche de coco (ver Leche de Coco)
- 1 cda de ajo silvestre seco
- ½ cda de sal marina
- ¼ cda de pimienta de cayena
- 2 cdas de aceite de semilla de uva
- Albahaca fresca

1. Cocina los fusilli según el paquete y reserva.
2. Calienta el aceite y sofríe el ajo silvestre, la sal y la cayena hasta que suelten aroma, 1 o 2 minutos.
3. Añade la leche de coco y deja cocer suavemente 3 o 4 minutos.
4. Incorpora el pesto y deja reposar 2 minutos más. No dejes que el pesto hierva: pierde el color.
5. Añade la pasta y mezcla hasta que quede toda cubierta.
6. Sirve con albahaca fresca.



JUGO DE ARÁNDANOS

Morado intenso y ligeramente dulce

10 MIN · PARA 3 · RECETARIO PÁGINA 38

- 5 tazas de arándanos
 - 1700 ml de agua de manantial
 - 250 ml de jarabe de agave
 - Jugo de 10 limones criollos
1. Licúa los arándanos con el agua de manantial.
 2. Cuela con una tela fina y desecha la pulpa.
 3. Licúa el jugo colado con el agave y el jugo de limón.
 4. Embotella y guarda en frío; bebe en dos o tres días.

CONSEJO DE NATTY

La cantidad final depende de cuánto líquido tengan tus arándanos.



AVENA DE QUINOA Y FRAMBUESA

Desayuno rosado

20 MIN · PARA 2 · RECETARIO PÁGINA 58

- 1 taza de quinoa amarilla
 - 2½ tazas de agua de manantial
 - ¼ cdta de sal marina
 - ½ taza de leche de nuez (ver Leche de Nuez de Brasil o Nuez)
 - 2-3 cdas de jarabe de agave
 - 2 cdas de tahini
 - 1 taza de frambuesas
 - 2 plátanos burro maduros
1. Enjuaga bien la quinoa bajo agua fría.
 2. Cocina la quinoa con el agua y la sal a fuego medio-alto hasta que se absorba el agua.
 3. Pon la quinoa en la licuadora con la leche, el tahini, el agave, las frambuesas y los plátanos. Licúa hasta que quede cremoso.
 4. Sirve con fruta fresca y semillas de sésamo negro.



ENSALADA DE HINOJO

Fresca y crujiente

10 MIN · PARA 2 · RECETARIO PÁGINA 81

- 2 bulbos de hinojo, cortados muy finos
 - 1 manzana en rodajas finas
 - ¼ taza de nueces
 - 2 cdas de aceite de oliva
 - Jugo de 1 limón
 - 1 cdta de jarabe de agave
 - Sal marina
 - Eneldo fresco
1. Corta el hinojo lo más fino posible; con mandolina es otro plato que con cuchillo.
 2. Mezcla enseguida con el jugo de limón para que el hinojo y la manzana no se oxiden.
 3. Añade el aceite de oliva, el agave y la sal marina y mezcla.
 4. Espolvorea con nuez y eneldo.

CONSEJO DE NATTY

Esta receta es de mi propia mano.



QUINOA RICE AND PEAS

El acompañamiento caribeño, alcalinizado

30 MIN · PARA 3-4 · RECETARIO PÁGINA 119

- 250 g de quinoa blanca
- 2½ tazas de leche de coco (ver Leche de Coco)
- 2 tazas de garbanzos negros cocidos
- 2 cdas de sal marina
- 4 ramitas de tomillo fresco
- ½ taza de ajo silvestre picado o 1 cebollín grande
- ½ ají habanero
- 2 cdas de aceite de coco (opcional)

1. Lava la quinoa hasta que el agua salga clara y escúrrela.
2. Pon la quinoa, los garbanzos y la leche de coco juntos en una olla.
3. Añade todas las especias, tapa y deja cocer 15 a 18 minutos a fuego lento.
4. Cuando esté listo, incorpora el aceite de coco con un tenedor.

CONSEJO DE NATTY

Este es el rice and peas de casa, pero con quinoa en lugar de arroz.



JUGO DE NARANJA PICANTE

Sol en un vaso

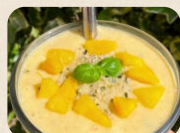
10 MIN · PARA 2 · RECETARIO PÁGINA 36

- 5 naranjas
- Un trozo de jengibre de 3 a 5 cm, con cáscara

1. Pela las naranjas.
2. Pasa las naranjas y el jengibre por el extractor.
3. Remueve bien y sirve enseguida.

CONSEJO DE NATTY

El picante está en el jengibre, no en el ají. Puedes usar el trozo grande sin miedo.



BATIDO EXÓTICO

Mango y agua de coco

5 MIN · PARA 1-2 · RECETARIO PÁGINA 47

- 2 tazas de mango congelado
- 1 taza de agua de coco
- 2 cdas de semillas de cáñamo
- 1 cda de tahini (opcional)
- 1 cdta de jarabe de agave (opcional)

1. Pon todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licúa hasta que quede completamente suave.

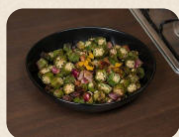


ENSALADA DE QUINOA

Ensalada completa con todo encima

30 MIN · PARA 2-3 · RECETARIO PÁGINA 77

- 1 taza de quinoa
 - 1½ tazas de agua de manantial
 - ½ cdta de sal marina
 - 1 cdta de cebolla en polvo
 - ½ taza de cebollín picado
 - 1 taza de tomates cherry por la mitad
 - 1 aguacate grande en cubos
 - ½ pepino picado
 - 1 taza de garbanzos cocidos (ver Cocer Garbanzos y Aquafaba)
 - ½ taza de calabaza butternut rallada
 - 1 taza de rúcula o lechuga picada
 - 4 cdas de aceite de aguacate
 - 5-6 cdas de eneldo picado
1. Enjuaga la quinoa bajo agua fría. Ponla en una olla con el agua y la sal y cocina a fuego medio-alto hasta que se absorba toda el agua.
 2. Deja enfriar la quinoa.
 3. Pon la quinoa en un bol amplio y añade todas las verduras cortadas, los garbanzos y la calabaza rallada.
 4. Añade el aceite de aguacate, la cebolla en polvo y el eneldo y mezcla todo bien.



OKRA PICANTE

20 MIN · PARA 2 · RECETARIO PÁGINA 121

- 400 g de okra en rodajas
 - 1 cebolla picada
 - 1 ají habanero
 - 2 cdas de aceite de semilla de uva
 - Sal marina
1. Calienta el aceite y saltea la okra 10 minutos a fuego medio-alto. No remuevas demasiado o se pondrá babosa.
 2. Añade la cebolla y el ají y saltea 5 minutos más.
 3. Sazona con sal marina.

CONSEJO DE NATTY

Esta receta es de mi propia mano.



SALSA DE QUESO DE NUEZ DE BRASIL

Para el mac & cheese

10 MIN · PARA 2 TAZAS · RECETARIO PÁGINA 221

- ½ taza de nueces de Brasil remojadas
 - 1½ tazas de agua de manantial
 - 2 cdas de semillas de cáñamo
 - 2 cdas de harina de garbanzo
 - 1 cda de cebolla en polvo
 - 1 cdta de achiote en polvo
 - 1 cdta de sal marina
 - ½ cdta de pimentón
 - ¼ cdta de pimienta de cayena
 - 1 cda de jugo de limón
1. Licúa todo hasta que quede completamente suave.
 2. Vierte en una olla y cocina 5 minutos removiendo hasta que la salsa espese.
 3. Añade agua si queda demasiado espesa.

CONSEJO DE NATTY

Esta receta es de mi propia mano.



GUACAMOLE

Sin ajo, con cebolla en polvo

10 MIN · PARA 3 · RECETARIO PÁGINA 219

- 2 aguacates maduros medianos
 - 1 tomate pera grande
 - 1 cebolla roja pequeña
 - ¼ taza de cilantro picado
 - Jugo de 1 limón criollo
 - ½ cdta de sal marina
 - ½ cdta de cebolla en polvo
 - Pimienta de cayena o un trocito de habanero
1. Parte los aguacates a lo largo y retira el hueso.
 2. Pon la pulpa en un bol amplio y machácala con un tenedor hasta obtener una masa cremosa.
 3. Pica finamente el tomate, la cebolla y el cilantro y mézclalos.
 4. Añade el jugo de limón y las especias y mezcla todo bien.



BITA WIRI

Hoja amarga surinamesa

10 MIN · PARA 2 · RECETARIO PÁGINA 120

- 300 g de bita wiri, lavada
 - 1 cebolla roja
 - 1 ají habanero
 - 10 tomates cherry en cuartos
 - 2 cdas de aceite de semilla de uva
 - Sal marina
1. Calienta el aceite y sofríe la cebolla y el ají.
 2. Añade la bita wiri y los tomates.
 3. Saltea unos 5 minutos y sazona con sal marina.

CONSEJO DE NATTY

Esta receta es de mi propia mano.



PURÉ DE GARBANZOS

La alternativa al puré de papa

20 MIN · PARA 2-3 · RECETARIO PÁGINA 118

- 500 g de garbanzos cocidos (ver Cocer Garbanzos y Aquafaba)
 - 2 cdas de sal marina
 - 3 cdas de aceite de oliva
 - 1 cda de ajo silvestre fresco picado
 - Eneldo fresco
1. Machaca los garbanzos calientes con la sal y el aceite de oliva con un machacador, o licúalos en el procesador hasta que queden suaves.
 2. Incorpora el eneldo.
 3. Decora con ajo silvestre y sirve caliente.



ADEREZO DE TAHINI

Sobre todo lo que sea verde

5 MIN · PARA 1 FRASCO · RECETARIO PÁGINA 226

- 5 cdas de tahini
 - 7 cdas de agua de manantial
 - ¼ cda de sal marina rasa
 - Jugo de ½ limón criollo
 - 1 cda de jarabe de agave
 - ½ cda de cebolla en polvo
 - ¼ cda de pimienta de cayena
1. Pon el tahini en un bol y añade el agua poco a poco.
 2. Bate con fuerza: el tahini primero se endurece y de repente se vuelve suave y cremoso.
 3. Incorpora el jugo de limón, el agave y las especias.



LECHE DE NUEZ DE BRASIL O NUEZ

La mejor para cocinar

5 MIN · PARA 2-3 · RECETARIO PÁGINA 48

- 200 g de nueces de Brasil o nueces
 - ¼ cda de sal marina
 - 4 tazas de agua de manantial
1. Pon las nueces en un colador y enjuágalas bien.
 2. Pon todos los ingredientes en la licuadora y licúa 1 o 2 minutos.
 3. Cuela con un colador fino o una bolsa de leche vegetal y guarda en una botella de vidrio en la nevera.

CONSEJO DE NATTY

No tires la pulpa. Puedes secarla y usarla en galletas, hamburguesas y crumble.



MAYONESA ALCALINA

Con aquafaba

10 MIN · PARA 1 FRASCO · RECETARIO PÁGINA 219

- ¼ taza de aquafaba (ver Cocer Garbanzos y Aquafaba)
 - ¾ taza de aceite de semilla de uva
 - 1 cda de jugo de limón
 - ½ cdta de sal marina
 - ½ cdta de cebolla en polvo
1. Pon la aquafaba, el jugo de limón, la sal y la cebolla en polvo en un vaso alto o en la licuadora.
 2. Bate a velocidad baja y añade el aceite muy despacio en un hilo fino. Si viertes demasiado rápido la mayonesa se corta; entonces empieza de nuevo con aquafaba fresca y añade la masa cortada gota a gota.
 3. Sigue batiendo hasta que quede espesa y cremosa.
 4. Guarda cerrada en la nevera, máximo una semana.



MAYONESA DE CÁÑAMO

Sin colar, en dos minutos

5 MIN · PARA 4 · RECETARIO PÁGINA 227

- 1 taza de semillas de cáñamo peladas
 - Jugo de ½ limón criollo
 - ½ cdta de sal marina
 - 1 taza de agua de manantial, menos para una mayonesa más espesa
 - Pimienta de cayena
 - ¼ cdta de jarabe de agave
1. Pon todos los ingredientes en la licuadora y licúa hasta que quede suave.
 2. Guarda en la nevera.

AHORA INVENTA TU PROPIO PLATO

Mientras sigas recetas, dependerás de las recetas. Este es el ejercicio que acaba con eso.

Hazlo el día 6 o 7. Abre la guía nutricional, elige una cosa de cada fila y haz con eso una comida. Si todo lo que eliges está en la guía, no puede salir mal.

1 LA BASE

Elige uno: quinoa, fonio, amaranto, arroz salvaje, pasta de garbanzo, garbanzos cocidos o calabaza asada. Es la mayor parte de tu plato.

2 EL VERDE

Elige uno o dos: col rizada, rúcula, bita wiri, callaloo, calabacín, pepino, okra o pimiento. Crudo o salteado brevemente.

3 LA GRASA

Elige una: aguacate, nueces, nueces de Brasil, semillas de cáñamo, tahini o un chorro de aceite de oliva. Sin grasa un plato sabe pobre.

4 EL ÁCIDO

Siempre: jugo de un limón criollo. Eso despierta el plato.

5 EL PICANTE

Elige uno: pimienta de cayena, habanero u hojuelas de chile.

6 LA HIERBA

Elige una o dos frescas: albahaca, cilantro, eneldo, tomillo u orégano. Añádelas al final, no durante la cocción.

7 LA UNIÓN

Opcional: leche de coco, tahini diluido con agua, o una de las salsas del final. Eso convierte ingredientes sueltos en un plato.

UN EJEMPLO

Quinoa, col rizada, aguacate, limón, cayena, eneldo y tahini con agua. No es una receta que alguien inventó — es un plato que armaste tú. Y funciona.

ESCRIBE TU PLATO

Nombre

Qué lleva

.....

COMPÁRTELO

Hazle una foto y mándamela por italnatty.nl. Las mejores creaciones propias las comparto, con nombre.

LO QUE SIEMPRE PREGUNTAN

Ayer fallé. ¿Empiezo de nuevo?

No. Retomas en la siguiente comida. Repetir la semana entera porque comiste un pan es la forma más rápida de abandonar del todo.

Tengo hambre.

Entonces estás comiendo poco. Esta comida tiene menos calorías por bocado de lo que estás acostumbrado. Sírvelte una segunda ración, un aguacate más o un puñado de dátiles. El hambre no forma parte de esto.

¿Puedo entrenar esta semana?

Caminar y moverte con calma: perfecto. Entrenamiento duro: mejor la semana siguiente, porque tu cuerpo ya está trabajando.

No puedo cocinar todos los días.

Haz doble porción de cada cena y come el resto al día siguiente como almuerzo. Así cocinas cuatro veces en lugar de siete.

¿Es caro?

La compra cuesta más o menos lo que una semana normal. Lo que ahorras en carne, queso y comida preparada se va en verdura y fruta.

¿Puedo tomar café si de verdad no puedo sin él?

Esta semana no. Justamente por eso funciona la semana: solo notas lo que te hace la cafeína cuando no está.

¿Qué hago después del día 7?

Elige qué te quedas para siempre. Para la mayoría es el desayuno y el jugo. Construye a partir de ahí.

¿Y AHORA?

La semana terminó. La pregunta no es si aguantas esto para siempre, sino qué te llevas de ella.

Casi nadie come el resto de su vida siguiendo la guía al cien por cien. Tampoco hace falta. Lo que sí funciona es elegir qué te quedas. Para la mayoría son el desayuno y el jugo diario: dos momentos fijos que sostienen el resto del día.

SI QUIERES MÁS

Las recetas de este libro vienen del Alkaline Kookboek 2.0: 296 recetas según la guía nutricional, en dieciséis capítulos. De jugos y batidos a lasaña, jollof, helado y platos de fiesta. Con menús semanales, listas de compra, un calendario de temporada y una guía de conservación.

ALKALINE KOOKBOEK 2.0

296 recetas · 16 capítulos · 260 páginas

Disponible en italnatty.nl

COMPÁRTELO

¿Conoces a alguien a quien esto le sirva? Pásale este libro. Es gratis y va a seguir siéndolo.

— Natty