



Recetario

1 Buddha Bowl para cada fase del ciclo

María Saiz Coderch - www.menjarte.com



Fase

MENSTRUAL

CONVENCIONAL

Base de lechugas variadas y hojas de espinaca baby.

Arbolitos de brócoli al vapor.

Arroz integral rojo cocido.

Salmón salvaje a la plancha.

Berberechos al natural.

Vinagreta de arándanos con limón.

(Aceite de oliva, sal, pimienta negra, arándanos y el jugo de medio limón. Triturarlo todo)

VEGETARIANO

Base de lechugas variadas y rúcula

Daditos de remolacha, zanahoria y calabaza en crudo.

Pasta integral de espelta.

Themphe rehogado con ajitos tiernos y aceite de oliva

Vinagreta de cilantro con nueces y limón

(triturar un puñado de cilantro con aceite de oliva, sal, pizca de pimienta de cayena, 6 nueces y medio limón)

Fase **PREOVULATORIA**

CONVENCIONAL

Ensalada de algas: Cortar muy fino, lechuga, col kale, alga dulce y nori, pepinillos en vinagre.

Trocitos de naranja y pomelo

Maíz cocido y desgranado

Pollo cocido previamente, desmenuzado con dados de aguacate y nueces a trocitos

Mayonesa de yema de huevo. Montar la yema de huevo con aceite de oliva, vinagre de manzana y una pizca de sal.

VEGETARIANO

Ensalada de algas. Cortar muy fino, lechuga, col kale, alga dulce y wakame (remojada anteriormente), pepinillos en vinagre.

Huevo duro a trocitos con cebolleta picada y maíz dulce.

Arroz integral negro

Salsa de yogur de oveja con queso quark una pizca de mostaza, pimienta negra y zumo de naranja.

Fase OVULATORIA

CONVENCIONAL

Brotes verdes y Zanahoria rallada.

Papaya a cubitos.

Quinoa cocida.

Bacalao en papillote con hierbas secas (orégano y albahaca)
aceite de oliva, sal y pimienta

Vinagreta de mejillones a trocitos, aceite de oliva, limón sal y
semillas de calabaza.

VEGETARIANO

Espaguetis de calabacín.

Patatas al horno con pimentón ahumado, aceite de oliva y
sal

Albóndigas de soja texturizada: Poner una taza de soja
texturizada a hidratar durante media hora. Una vez hidratada
se seca bien y se mezcla con un huevo, pimentón ahumado,
una cucharadita de cúrcuma, una cucharadita de cominos,
sal, pimienta negra. Se forman bolitas, se rebozan con
harina de arroz y se fríen en aceite de oliva.

Salsa de tomate natural con albahaca y levadura nutricional
Semillas de girasol por encima

Fase PREMENSTRUAL

CONVENCIONAL

Ensalada de rúcula

Alcachofas guisaditas con limón y orégano y jamón: limpiar bien las alcachofas, cortarlas a triángulos y ponerlas en agua con limón.

Sofreír un diente de ajo con aceite de oliva, poner las alcachofas con el zumo de un limón, sal, pimienta de cayena, media cucharita de orégano y $\frac{1}{4}$ de taza de agua. Dejar cocer a fuego bajito hasta que las alcachofas estén tiernas.

Arroz Basmati cocido

Hamburguesita de carne de ternera y remolacha: Carne picada de ternera ecológica, triturar junto a media remolacha cocida y una cucharada de pan rallado. Especiar al gusto, dar forma de hamburguesitas pequeñas y hacer a la plancha con un poquito de aceite.

Vinagreta de anchoas con limón: triturar tres anchoas saladas con aceite de oliva y el zumo de medio limón.

Fase **PREMENSTRUAL**

VEGETARIANO

Ensalada de canónigos y espárragos crudos laminados
Tomates cherry macerados en hierbas de Provenza y aceite
de oliva

Bolitas de mijo y ajos tiernos:

Sofreír los ajos tiernos en dos cucharadas de aceite de
oliva, sofreír el mijo y cubrir con el doble de agua que de
mijo. Dejar cocer y cuando enfríe un poco hacer las formas
de las bolitas. Se pueden comer así o hornearlas o freírlas.

Tofu ahumado macerado en salsa de soja y limón durante
una hora y hecho a la plancha: Cortar el tofu a lonchitas muy
finas y dejar macerar con tres cucharadas de salsa tamarí,
una cucharadita de sirope de agave, zumo de limón y una
pizca de pimienta de cayena. Después de media hora como
mínimo, escurrir y hacer a la plancha con una cucharadita de
aceite de sésamo.

Huevo escalfado.

Vinagreta de frambuesa y mostaza:

Triturar 6 frambuesas con aceite de sésamo, sal y pimienta
negra.