

PROGRAMA NATURAL · 21 DÍAS

Recetario Completo

Mounjaro Natural — Bebidas, desayunos, comidas y snacks

Aviso: este recetario es una guía de estilo de vida. **No es un tratamiento médico, no cura la diabetes y no sustituye tu medicación.** Consulta a tu médico o nutricionista antes de cambiar tu alimentación, especialmente si usas insulina o fármacos para la glucosa.

Bebidas funcionales

La Bebida Violeta

Ingredientes: ½ taza de arándanos · 1 vaso de agua · 1 cdita de chía · ½ cdita de canela · 1 cdita de vinagre de manzana · unas gotas de limón. **Preparación:** licúa los arándanos con el agua, añade el resto, deja reposar 5 minutos y bebe. Ideal a media mañana.

El Acelerador Japonés

Ingredientes: 1 taza de agua caliente · ½ cdita de cúrcuma · un trozo de jengibre rallado · ½ cdita de canela · jugo de medio limón · una pizca de pimienta negra. **Preparación:** mezcla todo en el agua caliente. La pimienta activa la cúrcuma. Tómalo tibio, en ayunas.

Agua de Pepino y Limón

Ingredientes: pepino en rebanadas · limón en rodajas · hojas de menta · agua fría. **Preparación:** deja infusionar 1 hora en una jarra. Tu hidratación del día, sin azúcar.

Té de Canela y Laurel

Ingredientes: 1 rama de canela · 2 hojas de laurel · 2 tazas de agua. **Preparación:** hierva 5 minutos, cuela y bebe tibio por la tarde. Sin cafeína.

Desayunos

Avena Nocturna con Chía y Arándanos

Mezcla 4 cdas de avena, 1 cda de chía y 1 taza de leche o bebida vegetal. Refrigera toda la noche. Por la mañana, añade arándanos y canela.

Tortilla de Espinaca y Champiñones

Saltea espinaca y champiñones, añade 2 huevos batidos y cuaja a fuego medio.

Yogur Natural con Nueces y Semillas

1 taza de yogur natural sin azúcar + un puñado de nueces + 1 cda de semillas + canela.

Pan Integral con Aguacate y Huevo

1 rebanada de pan integral, aguacate machacado y un huevo a la plancha.

Almuerzos y cenas

Plato Inteligente de Pollo y Verduras

½ plato de verduras, ¼ de pollo a la plancha, ¼ de quinoa. Aliña con aceite de oliva y limón.

Salmón al Horno con Espárragos

Hornea salmón con espárragos, limón y aceite de oliva a 200 °C, 15 minutos.

Lentejas Guisadas con Verduras

Guisa lentejas con zanahoria, apio, cebolla y tomate hasta que estén tiernas.

Salteado de Tofu y Vegetales

Saltea tofu en cubos con brócoli y pimiento a fuego alto, con soja baja en sodio y jengibre.

Crema de Calabaza con Semillas

Cuece calabaza con cebolla y caldo de verduras, tritura y corona con semillas de calabaza.

Snacks inteligentes

- Hummus con bastones de pepino y zanahoria
- Un puñado de nueces y almendras
- Manzana con canela y mantequilla de almendra
- Yogur natural con frutos rojos
- Huevo cocido con una pizca de sal
- Bastones de apio con queso fresco