

Sugerencia: Lista de Alimentos para reemplazar en el Ayuno para Adultos, niños y jóvenes

Desayunos

1-Reemplace cereales azucarados por Avena con blueberry, fresas, o banano

2- Batidos de banano, fresas, blueberry, leche de almendra, o leche de coco, o de avena.

3-Batido de espinaca, banano, fresa, en leche de almendra, o de ajonjolí, o de Avena.

4- **tortitas ligeras con avena y arándanos**, que es muy sencilla de preparar, además de ser saciante y con pocas grasas.

- Harina de avena **50 g**
- Sal 1 pizca
- Huevos **2**
- Leche de avena o almendras 1 cucharada
- Yogur natural 3 cucharadas
- Arándanos frescos un puñado

Colocar en una vasija la harina de avena, la sal. Mezclar con unas varillas.

Añadir las claras de huevo, la leche, el yogur y batir ligeramente

Agregar los arándanos lavados y mezclar con suavidad.

Calentar una buena sartén antiadherente (engrasar ligeramente si es necesario). Echar 1/3 de la masa en el centro y dar forma redondeada girando la sartén. Calentar a temperatura media-alta hasta que salgan bastantes burbujas.

Levantar con cuidado usando una espátula antiadherente y dar la vuelta.

Cocinar un par de minutos más, retirar y repetir con el resto de masa. Servir recién hechas.

5- Ensalada de frutas: Naranja, kiwi, fresas, arandanos, manzana, mango. Sin agregar dulce

Snack

Manzana, con mantequilla de mani, sin azúcar
Humus con pan pita sin levadura
Humus con celery
Semillas de girasol, almendras, uva pasa,
Pina a la plancha con canela en polvo
Palomitas de maíz hechas en casa.
Tostadas integrales, con guacamole
Verdura picada a la juliana, pimentón, zanahoria, apio, naranja
Sweet potato partido a la juliana al horno

Lunch

Pasta hecha de granos, (como garbanzo, lenteja), guisada con carne vegetal
Hamburguesa a base de vegetales con pan integral
Ensalada mediterránea
Ensalada de aguacate, blackberry, mango, frutos secos
Guisado de frijoles, papa, o platano asado, aguacate, imitación carne de vegetal

Dinner

Sopa de vegetales con galletas integrales
Crema de ahuyama, espinaca,
Quinoa con vegetales, jugo natural o te
Sopa o guisado de Lentejas
Vegetales calientes, quinoa y ajonjolí
Pasta fría con vegetales

Desarrolle Creatividad, ingenio, es parte del propósito de este ayuno, salir de la rutina de la alimentación, para cuidar nuestro cuerpo, mente, espíritu, alma.

Antes de hacer el mercado, haga una lista o un menú de cosas que desea comer.