la guía de la dieta
el libro de recetas

bionobo®



El arte de nutrirse

recetas y dieta *para depurar*

Qué comer antes, cómo volver a comer después y cómo nutrirte el resto del año: comida real, pocas reglas y recetas sencillas.

GUÍA · EDICIÓN 2026

COMER · DEPURAR · COCINAR · COMPRAR

una carta para empezar

La sencillez *que transforma*



Nutrirse no va de recetas complicadas ni de pasar horas en la cocina. Va de volver a lo sencillo: alimentos reales, de cerca y de temporada, y tiempo para notar cómo te sientan.

Esta es la guía de la dieta que anunciamos en las guías de re:set, be:liver e ikigen, y sirve igual si llegas de nuevas: qué comer los días de antes de una limpieza, cómo volver a comer después y, sobre todo, cómo nutrirte el resto del año, que es donde de verdad se nota.

No es una dieta cerrada ni un examen: hay cosas que sí, cosas que dejamos fuera y un porqué para cada una.

Toma lo que sí, deja lo que no, y adáptalo a ti.

Y si la cocina no es lo tuyo, tampoco pasa nada: casi todo lo que hay aquí se puede comprar bien hecho. Te contamos dónde (**pág. 29**).

Esto no es una regla más: es lo que hacemos nosotros.

Pruébalo y observa cómo te sienta.

el mapa de la guía

De un vistazo *qué comer, y cuándo*

Cinco momentos, del antes al día a día, y las recetas que encajan en cada uno. Un mapa basado en nuestra experiencia, no un manual.

CINCO MOMENTOS

Antes
de dos semanas a un día

Más limpio y más ligero, a tu nivel.

págs. 9-10

El día del kit
24 horas

Solo el kit y agua tibia.

la guía de tu kit

Mientras ayunas
los días de líquidos

Solo líquidos, sin proteínas ni grasas.

pág. 11

La vuelta
por peldaños

Zumos → caldo de verduras → kéfir y caldo de huesos → pescado y verdura.

pág. 12

Día a día
el resto del año

Densidad nutricional y comida real.

págs. 4–8

ⓘ **¿No conoces los kits?** re:set es nuestro protocolo intestinal de 24 horas, con enzimas kōso fermentadas; be:liver, el segundo, para el hígado y la vesícula; ikigen los reúne en 4 días. **Esta guía sirve con ellos y sin ellos.**

EL ÍNDICE

I Comer *para depurar, y siempre* 4–8

II Depurar *antes y después* 9–13

III Cocinar *16 recetas y dos básicos* 14–27

IV Comprar *la cesta* 28–29

♡ Cierre *one day o day one* 30–31

LAS ETIQUETAS DE CADA RECETA

antes	los días de preparación	págs. 9-10
mientras ayunas	solo líquidos	pág. 11
peldaño 1-4	al volver a comer	pág. 12
la vuelta	la cucharada de fermentados	pág. 21
día a día	todo el año	págs. 4-8

Cada receta dice cuándo encaja.
Si dudas, manda esta regla:

mientras ayunas, solo líquidos,
sin alimentos con proteína ni grasa.

RECETAS POR MOMENTO

ANTES

zumos 15–17
ensaladas 18–19
caldo de verduras 22
infusiones y cacao 26–27

MIENTRAS AYUNAS

tu agua de ayuno 7
El clásico 15
caldo de verduras 22
infusiones 26

LA VUELTA

1 zumos 15–16
2 caldo de verduras 22
3 caldo de huesos y kéfir 23–24
4 pescado y verdura 25
◆ chucrut 21

DÍA A DÍA

todo el recetario 15–27
la lista de la compra 28
dónde comprar 29

PARTE I · PÁGS. 4-8

I Comer *para depurar, y siempre*

Antes de las recetas, cinco ideas: densidad, comida real, grasas, agua y lo que acompaña.

comer · el plato

Densidad nutricional *no «comer variado»*

> *«Te dicen que comas variado, pero se trata de comer con densidad nutricional: densidad de micronutrientes. Hoy sabemos que la comida del supermercado, de normal, crece en suelos empobrecidos y tiene menos densidad de nutrientes que hace unas décadas. Por eso es importante dejar atrás el concepto de "variado" y entender lo que es comer con densidad nutricional. Vamos a tener que hacer cambios.»*
>
> — *Dani* COFUNDADOR DE bionobo®

MEDIO SIGLO, EN DOS CIFRAS

−16 % CALCIO **−15 %** HIERRO

Entre 1950 y 1999, en 43 hortalizas y frutas de EE. UU., el calcio bajó de media un 16 % y el hierro un 15 %.

LO QUE BUSCAMOS

Carne

De pasto y **acabada en pasto**, o de una finca que te cuente cómo viven sus animales.

Pescado

Salvaje, pequeño y de cerca: sardina, boquerón, caballa, merluza, mejillón.

Huevos

Ecológicos: el primer número de la cáscara, un 0.

Vísceras

El hígado es de lo más denso que existe. **Con moderación:** como mucho, una vez por semana. En el embarazo, no (**pág. 14**).

Lácteos y fermentados

Lácteos, crudos o fermentados (**pág. 24**). Chucrut y kimchi, vivos (**pág. 20**).

Caldos

De huesos de pasto, **a fuego lento** (**págs. 23-24**).

Fruta y verdura de temporada y de cerca; ecológico, sobre todo, en lo que comes con piel.

FUENTES Davis DR, Epp MD y Riordan HD, *J Am Coll Nutr*, 2004 · Montgomery y Biklé, *Front Sustain Food Syst*, 2021.

comer · el día a día

Comida real
la de toda la vida

Comer bien es comer *limpio y real*, no lo que muchas veces venden como saludable.

MÁS
Lo que llena tu plato

- **Fruta y verdura de temporada**, ecológica en lo que comes con piel.
- **Fermentados vivos** y caldos de huesos.
- **Huevos, carne y pescado de calidad**, salvo los días de antes de un protocolo (**pág. 9**).
- **Las grasas de siempre** para cocinar (**pág. 6**).

Alimentos reales: ecológico, local y de temporada. Poco a poco, fuera del supermercado común.

MENOS
Lo que va saliendo

Ultraprocesados, azúcar refinado, alcohol, harinas industriales y aceites de semillas refinados. **Poco a poco:** no hace falta que sea de un día para otro.

VENTANAS
Espacio entre comidas

Deja espacio entre comidas; ayunos ligeros, si te sientan bien.

UN DÍA CUALQUIERA, EN NUESTRA MESA — ideas, no reglas

Por la mañana

Huevos en tallow o en mantequilla de pasto, con la verdura que haya. O kéfir con fruta de temporada.

A mediodía

Pescado pequeño o carne de pasto, verdura de temporada y una cucharada de chucrut o de kimchi.

Por la noche

Algo sencillo y temprano: un caldo de huesos y verdura al vapor.

Entre horas

Agua: tu agua (**pág. 7**). Y si hay hambre, fruta entera, de temporada.

◆ PAUSA

¿Cómo te sientes una hora después de comer?

comer · la sartén

Las grasas

con qué cocinas y con qué aliñas



Si solo cambias una cosa en tu cocina, que sea esta.

Para cocinar

Tallow (sebo) de vacuno y mantequilla, de pasto si puedes; ghee o aceite de coco virgen: aguantan bien el calor.

En crudo

Aceite de oliva **virgen extra**: en crudo es donde guarda lo mejor que tiene.

Lo que dejamos fuera

Girasol, soja, maíz, colza, palma, orujo y el «aceite de oliva» sin *virgen extra* en la etiqueta.

EL CABALLO DE TROYA · LA CADENA DEL REFINADO

1	2	3	4
EXTRACCIÓN	NEUTRALIZACIÓN	DECOLORACIÓN	DESODORIZACIÓN
Disolvente químico	Sosa cáustica	Tierras blanqueantes	Vapor a más de 200 °C

→ *El resultado es una grasa muda: no huele, no sabe y no delata su origen.*

DÓNDE SE ESCONDE

En la mayonesa y en casi todo lo precocinado: salsas, hummus, patés, pesto, conservas, pan de molde, snacks. **Lee la etiqueta.**

COMER FUERA

Es la vía de entrada principal. Pregunta con qué aceite cocinan, elige platos crudos, al vapor, hervidos o a la plancha, y **pide el aceite aparte.**

EN LA SARTÉN

Tres reglas de cocina

- ✓ **Para la sartén fuerte y el horno:** tallow o ghee. **Para fuego suave:** mantequilla de pasto o aceite de coco virgen.
- ✓ **Ninguna grasa tiene que humear:** si humea, baja el fuego. Dorado, no tostado.
- ✓ La grasa de freír **no se usa una y otra vez.**

✓ VERSIÓN MÍNIMA Cambia el aceite con el que cocinas por tallow (sebo) de pasto.

DÓNDE COMPRAR pág. 29

comer · el agua

El agua
la que bebes y la que cocinas

El agua no solo se bebe: también se cocina. Y ahí también cuenta cuál usas.

Cuando en esta guía leas «agua», hablamos de agua filtrada, con el filtro que tú elijas.

El primer cambio es un filtro para el agua que bebes y otro para la ducha. Cómo elegirlo, en la guía «Remineraliza tu agua», en la **biblioteca de guías**.

En la olla

Si cocinas con agua de ósmosis: mejor al vapor, o aprovecha el agua de cocción como caldo (**pág. 22**).

En frío

Zumos, batidos, infusiones frías y cubitos, con tu agua filtrada. Lava también con ella la fruta y la verdura.

Si tu filtro quita los minerales

Como la ósmosis: devuélveselos con unas gotas de alcalina.

BÁSICO 1

Tu agua de ayuno *una costumbre, no un protocolo*

mientras ayunas · día a día

1 MINUTO · 1 VASO

LLEVA para 1 vaso

1 vaso de agua filtrada (unos 200 ml), del tiempo o templada

tus gotas de alcalina

4 → 6 → 10 GOTAS
SUBE DESPACIO

Botella de 500 ml: 4 o 5 gotas.

Jarra de 1 litro: hasta 10 (para adultos).

No son extra: forman parte de tus gotas del día.

alcalina

1. Agita el frasco: el poso es natural.
2. Añade tus gotas al vaso y remueve unos segundos.
3. Bébela por la mañana, o cuando te apetezca.

◆ **CUÁNDO ENCAJA** Cada mañana y los días de ayuno: las gotas no rompen el ayuno.

POR DEBAJO DE
40 °C

UNA SOLA REGLA
Templada, nunca caliente

alcalina, shila:jit y ki:wami nunca van al agua que hierve ni a la olla. En infusiones, caldos o cacao, añádelos en tu taza o en tu plato cuando ya estén templados: por debajo de 40 °C.

EXPLORA LA HIDRATACIÓN

No es nuestro estilo ponerle sal al agua. Te invitamos a explorar la hidratación: si piensas que el agua con sal hidrata, prueba con los biominerales y observa qué tipo de hidratación sientes. Es muy diferente.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada.

comer · lo que suma

Lo que acompaña *más allá de nuestros productos*

En las guías de los kits hablamos solo de nuestros productos, y anunciamos esto: qué más acompaña. Todo natural, y casi todo es comida.

◆ *Aquí no hay listas de pastillas ni dosis de vitaminas sueltas: no es nuestro estilo. Primero, la comida* (***pág. 4***).

EN LA TAZA Y EN EL PLATO

Cacao crudo ceremonial
En lugar del café (**pág. 27**).

Miel cruda
Viva y sin pasteurizar, al gusto.

Espirulina y chlorella
Opcionales, en los zumos de antes (**pág. 16**), como en las guías de los kits.

Hierbas de cocina
Tomillo, orégano, menta, jengibre: en el plato y en infusión (**pág. 26**).



Y LO QUE NO SE COME

Sol
cada día, poco a poco

Mar
bañarte, cuando puedas

Sauna
si tienes acceso

Movimiento
caminar, fuerza, rebounding (trampolín)

Descanso
el que te pida el cuerpo

Y LO NUESTRO, EN SU SITIO

Acompañan lo anterior; no lo sustituyen.

alcalina
Biominerales fúlvicos en gotas: 4 → 6 → 10 gotas en tu agua (**pág. 7**).

ki:wami
Enzimas kōso fermentadas: de 2 a 4 tomas de 30 ml al día, en ayuno y depuración (**pág. 11**).

shila:jit
Un grano de arroz, varias tomas al día, hasta un garbanzo pequeño repartido a lo largo del día.

nutri:zyme
Enzimas digestivas a base de plantas, a diario.

Ningún producto ni ayuno en embarazo o lactancia. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada.

PARTE II · PÁGS. 9-13

II Depurar *antes y después*

Cuanto más ligero llegues, más lejos llega el protocolo. Y a la vuelta, sin prisa.

antes · la dieta previa

Dieta previa *según tu experiencia*

Cómo te preparas depende de dos cosas: si ya has ayunado y cómo comes hoy. Elige tu camino sin compararte con nadie: poco a poco también se llega.

¿Tienes experiencia con ayunos y detox?

Sí

CON EXPERIENCIA EN AYUNOS Y DETOX

De 1 a 3 días de zumos puros

Cualquier combinación de zumos funcionará de maravilla.

ZUMOS CON

remolacha · manzana · zanahoria

PODRÍAN SER DE GRAN AYUDA

espirulina · chlorella

→ **Las recetas:** los zumos de las págs. 15-16.

No

SI ERES NUEVO EN EL AYUNO

Come ligero el día anterior

Las comidas bajas en proteínas son las más fáciles de digerir.

PUEDE BASTAR CON

✓ ensalada ecológica · ✓ zumo · ✓ sopa

EVITA LO MÁS PESADO DE DIGERIR

× carnes · × legumbres · × frutos secos

→ **Las recetas:** págs. 18, 15 y 22. El caldo de verduras, sin colar, es tu sopa.

Tu nivel y tus días previos

¿Tienes la guía de tu kit? Tu nivel sale de su autoevaluación. Si no, elige la columna que más se parezca a tu día a día.

NIVEL 1

1–3 días antes

Comida ecológica; ya has hecho ayunos o dietas.

→ Evita los procesados pesados, las carnes, las legumbres y los frutos secos.

NIVEL 2

3–5 días antes

Comida convencional; sin ayunos previos.

→ Reduce a diario el café y el gluten, de forma progresiva.

NIVEL 3

2 semanas antes

Procesados, alcohol, tabaco, café o azúcar a diario.

→ Elimina de forma progresiva el alcohol, el tabaco, los procesados y el azúcar.

REDUCE PRIMERO Y ELIMINA DESPUÉS

procesados · azúcares refinados · lácteos · cafeína

INCREMENTA

ecológico · verduras · frutas

Lácteos. El kéfir sí tiene sitio en las semanas de antes y vuelve en la escalera (pág. 12). En los últimos días de preparación, reduce y elimina los lácteos.

ki:wami, si quieres. Los días previos puedes hacer de 2 a 4 tomas de 30 ml de ki:wami al día. ¿Sin licuadora? ki:wami en el agua, todo el día, siempre templada (pág. 7).

antes · la cuenta atrás

La cuenta atrás *y el plan del café*

EL CONCEPTO, EN UNA FRASE

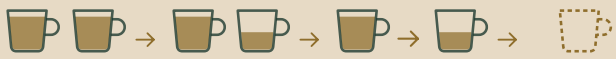
Las enzimas trabajan sobre lo que encuentran. Si llegas con el tracto digestivo lleno, se gastarán digiriendo esa comida reciente. Si llegas ligero, van a lo que de verdad importa.

DÍA	QUÉ HACES	EN LA COCINA
−7	7-5 DÍAS ANTES **Baja el café y los estimulantes** Quitarlos de golpe el mismo día es la causa más común de dolor de cabeza y cansancio.	cacao en lugar del café ····· pág. 27
−5	5-3 DÍAS ANTES **Comida más limpia** Fuera ultraprocesados, azúcares añadidos, alcohol y fritos.	ensaladas ····· págs. 18-19 Golden Bliss ····· pág. 17 caldos ····· págs. 22-24
−2	2 DÍAS ANTES **Aligera** Fuera carnes, legumbres, frutos secos y procesados pesados: caldos de verduras y comida blanda. Si quieres, ki:wami.	caldo de verduras ····· pág. 22 zumos ····· págs. 15-16 verdura al vapor
−1	LA VÍSPERA **Cena ligera y temprana** Si puedes, solo líquidos desde media tarde.	El clásico ····· pág. 15 caldo de verduras ····· pág. 22 una infusión ····· pág. 26
1	**Día 1 · empiezas** Lo que entra ese día y lo que espera, en la pág. 11.	

¿Cuánta antelación? En la comida, la que marque tu nivel (pág. 9). **El café**, siempre desde unos 7 días antes.

EL PLAN DEL CAFÉ

Baja la cantidad, no los días



2 tazas	1 y ½	1	½	0
AL EMPEZAR	TAZAS	TAZA	TAZA	48 H ANTES

De dos tazas a una y media, a una, a media; y **cero desde 48 horas antes**. Lo mejor es, poco a poco, ir quitándolo.

Si aprieta, dos o tres granos de café enteros bajo la lengua alivian sin volver a la taza.

EN LUGAR DEL CAFÉ

Cacao crudo ceremonial

Crudo, sin tostar y sin azúcar: no vale el chocolate de supermercado ni el cacao procesado.

La receta ····· pág. 27

El paso a paso de los días de antes, en la guía **«Preparación»**, en la biblioteca de guías.

durante · lo que entra y lo que espera

Mientras ayunas *solo líquidos*

Tres momentos y una sola regla.
Cuándo se cierra lo decides tú.

1 24 HORAS

El día del kit

Solo las enzimas del kit y agua tibia. Nada más: ni zumos ni caldos. El horario, en la guía de tu kit.

¿Ayunas sin kit? Empieza en el 2.

2 LOS DÍAS DE LÍQUIDOS

Después del kit (liberación), o si alargas el ayuno

Solo líquidos: agua tibia, infusiones, zumos verdes y caldo de verduras colado. Siempre sin proteínas ni grasas: nada de caldo de huesos ni de carne. **Nada de café.**

3 CUANDO DECIDAS

Lo que cierra el ayuno

El primer alimento con proteína o grasa: el peldaño 3 de la escalera (pág. 12).

SE CIERRA EL AYUNO

Y, ENCIMA

ki:wami: de 2 a 4 tomas de 30 ml al día

En agua templada (pág. 7), repartidas a lo largo del día.

bionobo.com/products/kiwami

Entra

SIN PROTEÍNAS NI GRASAS

- **Agua tibia**, y tu agua de ayuno — pág. 7
- **Infusiones**, mejor sin endulzar — pág. 26
- **Zumos verdes colados:** El clásico — pág. 15
- **Caldo de verduras** colado — pág. 22
- **ki:wami**, **alcalina** y **shila:jit**

Todavía no

LLEGAN EN LA ESCALERA

- **Caldo de huesos y kéfir:** peldaño 3 — págs. 23-24
- **Licuados con semillas o aceite:** Espíritu verde con chía y Golden Bliss — págs. 16-17
- **Café**
- **Cualquier sólido** — pág. 12

¿Y si tengo hambre?

Casi nadie la tiene. Si aparece, agua tibia, y pregúntate si es el cuerpo o la costumbre. Si en algún momento necesitas comer, escucha a tu cuerpo: una pieza de fruta lo hará más llevadero, aunque también reducirá la profundidad de la limpieza.

¿Cuánto tiempo?

Uno o varios días: lo que tu cuerpo y tu rutina te permitan. Si quieres ir más allá de unos días, sobre todo si pesas poco o has perdido peso, hazlo de la mano de tu médico.

¿Es para ti? El ayuno no es para el embarazo ni la lactancia, ni si pesas poco o tienes o has tenido un trastorno de la conducta alimentaria. Con diabetes (ki:wami lleva azúcar), medicación diaria o alguna enfermedad, háblalo antes con tu médico. La lista completa, en la guía **«Preparación»**.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada.

después · volver a comer

Romper el ayuno *la escalera*

Cuando decidas romper, hazlo por peldaños. Cada uno puede durar unas horas o medio día, según cómo te sientas.

EL DETALLE QUE MARCA LA DIFERENCIA

Mientras no entren proteínas, grasas ni comida sólida, el trabajo continúa. En cuanto tomas el primer alimento con proteína o grasa, el peldaño 3, el proceso se cierra. *No es un error: es una decisión.* Tómala de forma consciente.

LA ESCALERA, EN ORDEN

De izquierda a derecha, un peldaño cada vez.

1 PELDAÑO 1

Zumos verdes o licuados

Mejor prensados en frío y recién hechos.

El clásico ····· pág. 15
Tierrasana ····· pág. 16

2 PELDAÑO 2

Caldos muy suaves de verduras

Tibios y bien colados. **Sin proteínas ni grasas:** el caldo de huesos, todavía no.

la receta ····· pág. 22

3 PELDAÑO 3

Kéfir y caldo de huesos

SE CIERRA EL AYUNO

Aquí vuelve la proteína. El caldo, tibio y colado.

caldos ····· págs. 23-24
kéfir ····· pág. 24

4 PELDAÑO 4

Proteína suave y verdura al vapor

Pescado antes que carne; calabaza, boniato, calabacín. Poco y bien masticado.

la receta ····· pág. 25

EL AYUNO SIGUE · EL TRABAJO CONTINÚA

EL AYUNO SE HA CERRADO · YA COMES

SIEMPRE

Fermentados vivos

Chucrut, kimchi, natto o encurtidos vivos en cada comida de la vuelta, **sin pasteurizar**: los del supermercado suelen estar pasteurizados.

cómo reconocerlos ····· pág. 20
la cucharada de chucrut ····· pág. 21

DESPUÉS

Verduras al vapor, frutas bajas en azúcar y alimentos con fibra.

◆ SIN PRISA *No hay premio por volver deprisa.*

después · integración

Las semanas de después *un punto de inflexión*

Al terminar tienes dos maneras de seguir. Elige la que de verdad encaje en tu semana, no la más ambiciosa.

1

OPCIÓN 1

Alimentación líquida, 1 o 2 días

Si tu rutina lo permite. Por este orden: zumos verdes, caldos de verduras y, después, kéfir y caldo de huesos.

1 zumos verdes · 2 caldos de verduras · 3 kéfir y caldo de huesos

2

OPCIÓN 2

Sigue en ayunas

Solo líquidos sin proteínas ni grasas y, encima, **de 2 a 4 tomas de 30 ml de ki:wami al día** en lugar de comida, junto con alcalina y shila:jit (pág. 11).

ki:wami · alcalina · shila:jit

Las dos terminan igual: cuando vuelvas a comer, por la escalera (pág. 12).

Cuando ya comes

Agua
Templada, y en abundancia (pág. 7).

Sencillo y digestivo
Las primeras semanas: verdura al vapor, caldos, pescado, huevos. Ve sumando sin prisa.

Fermentados vivos
Una cucharada en cada comida (pág. 21).

Ecológico
Cuida lo que reintroduces: al elegir ecológico, minimizas la exposición a pesticidas y químicos.

A diario: nutri:zyme y ki:wami
nutri:zyme aporta enzimas digestivas a base de plantas; ki:wami, enzimas kōso fermentadas. Juntos acompañan la digestión cada día.

Un punto de inflexión, *no un paréntesis*

Lo fácil al terminar es volver exactamente a lo de antes. Pero después de un protocolo estás más receptivo, y esa ventana no se abre a menudo. No hace falta cambiarlo todo a la vez: empieza por una cosa, y que la siguiente compra sea un poco mejor que la anterior (pág. 28).

Entre un protocolo y el siguiente, **de 3 a 6 meses**: uno por cambio de estación es lo más común.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada.

PARTE III · PÁGS. 14-27

III Cocinar *lo sencillo, bien hecho*

Dieciséis recetas y dos básicos, con pocas cosas y de verdad. Cada una dice cuándo encaja.

cocinar · antes de empezar

Antes de cocinar *cómo leer cada receta*

Tu agua de ayuno	Zumos y licuados	Ensaladas	Fermentados	Caldos	La vuelta, en el plato	Infusiones	Cacao
7	15–17	18–19	20–21	22–24	25	26	27

LAS ETIQUETAS

- **antes** — los días de preparación (págs. 9-10)
- **mientras ayunas** — líquidos sin proteínas ni grasas (pág. 11)
- **peldaño 1-4** — al volver a comer (pág. 12)
- **la vuelta** — la cucharada de fermentados de cada comida (pág. 21)
- **día a día** — todo el año

LAS MEDIDAS

- 1 cucharada — 15 ml
- 1 cucharadita — 5 ml
- 1 vaso — unos 200 ml
- 1 puñado — lo que cabe en tu mano

CUATRO CUIDADOS, SIEMPRE

- **Lava** lo que vaya crudo, con tu agua filtrada.
- **Bebe los zumos** recién hechos.
- **Guarda en la nevera** lo que sobre antes de dos horas…
- …y **caliéntalo bien** antes de tomarlo.

Para el embarazo, los niños pequeños, las personas mayores o con las defensas bajas: sin leche cruda ni brotes crudos. En el embarazo, tampoco hígado ni paté. La miel, nunca antes del año.

Ecológico, y con piel

Elige ecológico para reducir tu exposición a pesticidas.
Lo que no lo sea, pélalo.

Con qué

Vidrio, acero inoxidable, hierro, cerámica y madera.

Con lo nuestro

alcalina, shila:jit y ki:wami, siempre en la taza o en el plato, ya templados: nunca por encima de 40 °C (pág. 7).

¿La cocina no es lo tuyo? Casi todo se puede comprar bien hecho: pág. 29.

FUENTES AESAN, 2019 y 2024.

cocinar · zumos y licuados · receta 1

El clásico

pepino, apio y manzana verde

El zumo verde más sencillo: fresco, ligero y listo en cinco minutos.

antes · mientras ayunas · peldaño 1

5 MIN · 1 VASO GRANDE



INGREDIENTES

para 1 vaso grande

- **1** pepino
- **2 ramas** de apio
- **1** manzana verde
- **1 puñado** de hojas verdes: lechuga, canónigos o espinaca (opcional)
- **el zumo** de 1 limón o de 1 lima
- **un trocito** de jengibre (unos 2 cm)
- **100–150 ml** de agua filtrada, si usas batidora

1. **Lava todo bien;** un cepillo suave ayuda. Si el pepino no es ecológico, pélalo.
2. **Trocea** el pepino, el apio y la manzana. Pela el jengibre.
3. **Pásalo por el extractor,** o tritúralo en la batidora con el agua hasta que quede fino.
4. **Cuélalo** con un colador fino o una bolsa de tela, exprimiendo bien. Para los días de líquidos, siempre colado.
5. **Bébelo** en el momento.

CUÁNDO ENCAJA

En tres momentos, por este orden.

antes

Los días de zumos de antes

De 1 a 3 días de zumos, si ya tienes experiencia (pág. 9).

mientras ayunas

Los días de solo líquidos

Siempre colado (pág. 11).

peldaño 1

El primer peldaño

Lo primero al volver a comer (pág. 12).

TRES REGLAS DEL ZUMO

1 Un zumo acompaña

En el día a día, no es una comida. Un vaso, recién hecho. Los días de zumos son otra cosa (pág. 9).

2 Que mande la verdura

Pepino, apio, lechuga, hierbas. De fruta, una pieza por vaso.

3 Ve rotando las hojas

La espinaca y la acelga, mejor de vez en cuando que a diario y a puñados.

Vale para todos los zumos: si tienes algún problema de riñón o tomas anticoagulantes, coméntalo con tu médico antes de tomarlos a diario.

cocinar · zumos y licuados

Dos zumos más
Espíritu verde · Tierrasana

RECETA 2

Espíritu verde *cilantro, lima y jengibre*

antes · día a día

5 MIN · 1 VASO GRANDE

Verde intenso, para quien ya está acostumbrado a los zumos.

INGREDIENTES para 1 vaso grande

- **250 ml** de agua filtrada
- **½** pepino
- **1** manzana verde
- **1 puñado** de cilantro fresco
- **el zumo** de 1 limón o de 1 lima
- **un trocito** de jengibre fresco
- **1 cucharada** de semillas de chía (opcional)
- **1 cucharadita** de espirulina y **1** de chlorella (opcionales)

1. **Lava** el cilantro, la manzana y el pepino, y trocéalos. Pela el jengibre.
2. **En la batidora,** mezcla unos segundos a velocidad baja el agua con la espirulina, la chlorella y la chía, si las usas.
3. **Añade el resto** y tritura a máxima potencia hasta que quede fino.
4. **Bébelo** en el momento.

◆ **CUÁNDO ENCAJA** Los días de preparación y el día a día. Para los días de líquidos y el primer peldaño, hazlo sin chía y cuélalo con la bolsa de tela: tal cual, no va colado.

RECETA 3

Tierrasana *remolacha, zanahoria y manzana*

antes · peldaño 1

5 MIN · 2 VASOS PEQUEÑOS

El más dulce y terroso. Sale para dos: con un vaso pequeño basta.

INGREDIENTES para 2 vasos pequeños

- **1** remolacha mediana, cruda
- **2** zanahorias medianas
- **1** manzana verde
- **el zumo** de ½ limón
- **un trocito** de jengibre fresco
- **250 ml** de agua filtrada
- **1 puñado** de hojas verdes (opcional)

1. **Lava y pela** la remolacha y las zanahorias. Trocéalas, y también la manzana.
2. **Pásalo por el extractor;** o, en la batidora, tritúralo todo con el agua a máxima potencia.
3. **Cuélalo** exprimiendo bien con una bolsa de tela.
4. **Sírvelo** y bébelo en el momento.

¿Sin batidora? Ralla fino la zanahoria y la remolacha y estrújalas en un paño.

◆ **CUÁNDO ENCAJA** Los días de zumos de antes (son los «zumos con remolacha, manzana, zanahoria» de las guías de los kits) y el primer peldaño. En los días de solo líquidos, mejor los verdes (pág. 15).

Las tres reglas del zumo y su letra pequeña valen también para estos dos: pág. 15.

cocinar · zumos y licuados · receta 4

Golden Bliss

zanahoria, cúrcuma y canela

Un licuado especiado y cremoso, para tomar templado y despacio.



antes · día a día

5 MIN · 1 VASO

INGREDIENTES

para 1 vaso

- **2** zanahorias medianas
- **250 ml** de agua filtrada templada, o de bebida de almendras hecha en casa
- **½ cucharadita** de cúrcuma, fresca rallada o en polvo
- **½ cucharadita** de jengibre fresco rallado
- **½ cucharadita** de canela de Ceilán
- **un poco** de pimienta negra recién molida
- **1 cucharada** de aceite de coco virgen
- **1 cucharada** de semillas de lino (opcional)
- **el zumo** de ½ limón

1. **Lava y pela las zanahorias;** trocéalas pequeñas. Ralla la cúrcuma y el jengibre si son frescos.
2. **Templa el líquido.** Templado, el aceite de coco se integra; en frío se queda en grumos.
3. **Ponlo todo en la batidora** y tritura a máxima potencia hasta que quede suave y cremoso.
4. **Tómalo** en el momento.

¿Tu batidora no es muy potente? Cuélalo al final.

Con agua queda más ligero; **con bebida de almendras**, más cremoso.

CUÁNDO ENCAJA

En dos momentos; en los días de líquidos, todavía no.

antes

Los días de comida más limpia

De 5 a 3 días antes, en la cuenta atrás (pág. 10).

día a día

Cualquier día del año

Templado y despacio, recién hecho.

~~mientras ayunas~~

Todavía no

Lleva grasa (coco y lino): no es para los días de líquidos (pág. 11).

PARA ESTA RECETA

Bebida de almendras, en casa

una noche de remojo · sale medio litro

- **1 puñado** de almendras crudas (unos 40 g)
- **500 ml** de agua filtrada

1. **Remoja** las almendras toda la noche.
2. **Escúrrelas** y tritúralas con el agua.
3. **Cuela** con la bolsa de tela. En la nevera, dos días.

cocinar · ensaladas · receta 5

Sinfonía

hojas, aguacate y rabanitos

Hojas tiernas, aguacate, rabanitos y un aliño de limón: ligera y con muchas texturas.



antes · día a día

15 MIN · 2 RACIONES

INGREDIENTES

para 2 raciones

- **2 puñados grandes** de espinacas tiernas (unos 60 g)
- **1 puñado** de rúcula
- **1 puñado** de hojas amargas: escarola o diente de león (opcional)
- **½** pepino en rodajas finas
- **½** aguacate en dados
- **4 o 5** rabanitos en rodajas finas
- **1** zanahoria rallada
- **1 puñado pequeño** de col lombarda picada
- **1 puñado pequeño** de brotes de alfalfa o de brócoli (opcional)
- **1 cucharada** de semillas de chía o de lino (opcional)

1. **Lava bien** las hojas y las verduras, y escúrrelas.
2. **Corta** el pepino, el aguacate y los rabanitos; pica la lombarda y ralla la zanahoria.
3. **En un bol grande,** mezcla las hojas. Añade el resto y, por encima, las semillas y los brotes.
4. **Bate el aliño** en un cuenco hasta que ligue, y sazónalo.
5. **Aliña** justo antes de servir y mezcla bien.

Los brotes crudos no son para todo el mundo (pág. 14): si es tu caso, saltéalos un momento o déjalos fuera.

El aceite: virgen extra y en crudo (pág. 6).

CUÁNDO ENCAJA

En dos momentos; mientras ayunas, todavía no.

antes

La comida ligera de la víspera

Es la «ensalada · zumo · sopa» del día anterior (pág. 9).

día a día

Cualquier día del año

Sola, o para empezar la comida.

~~mientras ayunas~~

Todavía no

Esos días, solo líquidos (pág. 11).

EL ALIÑO

De limón

para 2 raciones

- **2 cucharadas** de aceite de oliva virgen extra
- **el zumo** de ½ limón
- **1 cucharadita** de vinagre de manzana
- **1 cucharadita** de mostaza de Dijon (opcional)
- **1 cucharadita** de miel cruda (opcional)
- **sal marina** y pimienta negra, al gusto

cocinar · ensaladas · receta 6

Armonía

kale, calabaza al vapor y tahini

Hojas, calabaza al vapor y un aliño de tahini y limón: una ensalada que llena sin pesar.



antes · día a día

25 MIN · 2 RACIONES

INGREDIENTES — para 2 raciones

- **150 g** de calabaza pelada, en dados
- **½** lechuga romana, en trozos
- **2 hojas grandes** de kale, sin el tallo y picadas
- **1 puñado** de espinacas tiernas
- **½** pepino en rodajas finas
- **1 rama** de apio en rodajas finas
- **1 puñado pequeño** de col lombarda picada
- **3 o 4** rabanitos en rodajas finas
- **1 puñado pequeño** de brotes (opcional; mira la pág. 14)

1. **Cuece la calabaza al vapor** de 10 a 15 minutos, hasta que esté tierna pero firme. Deja que se enfríe.
2. **Lava las hojas.** Masajea el kale con unas gotas de limón y un poco de sal marina 2 o 3 minutos, hasta que se ablande.
3. **Corta** el pepino, el apio y los rabanitos; pica la lombarda.
4. **En un bol grande,** mezcla la lechuga, el kale y las espinacas. Añade el pepino, la calabaza, el apio, la lombarda, los rabanitos y los brotes.
5. **Bate el tahini** con el limón, el vinagre, la miel y el ajo; añade agua poco a poco hasta que quede una crema ligera. Sazona, vierte y mezcla.

El tahini es sésamo molido: que la etiqueta solo diga sésamo.

Masajear el kale lo deja tierno y más fácil de comer.

CUÁNDO ENCAJA

En dos momentos; mientras ayunas, todavía no.

antes

Los días de comida más limpia

De 5 a 3 días antes, en la cuenta atrás (pág. 10).

día a día

Cualquier día del año

Llena sin pesar: vale de plato único.

~~mientras ayunas~~

Todavía no

Esos días, solo líquidos (pág. 11).

EL ALIÑO

De tahini

con limón · para 2 raciones

- **2 cucharadas** de tahini
- **el zumo** de ½ limón
- **1 cucharada** de vinagre de manzana
- **1 cucharadita** de miel cruda
- **1 o 2 cucharadas** de agua filtrada, para aligerarlo
- **1 diente** de ajo pequeño, picado muy fino
- **sal marina** y pimienta negra, al gusto

cocinar · fermentados

Fermentados vivos
dos ensaladas en cinco minutos

Un fermentado vivo está en la nevera, no en el estante, y su líquido es turbio.

Si la etiqueta pone «pasteurizado», es un condimento, no un fermentado vivo.
→ DÓNDE COMPRAR · PÁG. 29

RECETA 7

Cultivo ancestral *kimchi, chucrut y cilantro*

día a día · 5 MIN · 2 RACIONES

Picante, ácida y crujiente.

INGREDIENTES para 2

- **150 g** de kimchi
- **150 g** de chucrut
- **1** zanahoria rallada
- **1** pepino en rodajas finas
- **¼** de cebolla roja, picada fina
- **2 cucharadas** de cilantro fresco picado

ALIÑO 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra · el zumo de ½ lima · 1 cucharadita de jengibre fresco rallado · 1 cucharadita de miel cruda (opcional)

1. Si el kimchi y el chucrut vienen en trozos grandes, córtalos.
2. Mézclalos en un bol con la zanahoria, el pepino, la cebolla y el cilantro.
3. Bate el aliño, viértelo y mezcla. **Sin sal:** los fermentados ya llevan la suya.

RECETA 8

Vitaleza *remolacha fermentada, manzana y perejil*

día a día · 5 MIN · 2 RACIONES

Ácida, crujiente y lista en cinco minutos.

INGREDIENTES para 2

- **150 g** de remolacha fermentada, en tiras o en dados
- **1** manzana verde en dados
- **1** zanahoria rallada
- **½** pepino en rodajas finas
- **¼** de cebolla roja, picada fina
- **2 cucharadas** de perejil fresco picado
- 1 cucharada de semillas de calabaza (opcional)

ALIÑO 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra · el zumo de ½ naranja · 1 cucharada de vinagre de manzana · 1 cucharadita de miel cruda (opcional) · sal marina y pimienta negra, al gusto

1. Corta la remolacha, la manzana y el pepino; ralla la zanahoria y pica la cebolla.
2. Mézclalo en un bol con el perejil.
3. Bate el aliño, viértelo y mezcla. Las semillas, por encima, al servir.

¿No encuentras remolacha fermentada? Búscala con los fermentados vivos (**pág. 29**); si no, remolacha cocida y dos cucharadas de chucrut con su líquido.

◆ **CUÁNDO ENCAJA** Día a día: un cuenco para compartir, al lado del plato. En las comidas de la vuelta, empieza por una cucharada de chucrut (**pág. 21**) y deja estas ensaladas para cuando ya comas de todo.

Si tomas medicación a diario o la histamina te sienta mal, coméntalo con tu médico antes de tomar fermentados cada día.

cocinar · fermentados · receta 9

El chucrut

en casa, con col y sal

Dos ingredientes y paciencia. El fermentado más sencillo para empezar.



la vuelta · día a día

20 MIN + 3 O 4 SEMANAS

1 TARRO GRANDE

NECESITAS para 1 tarro grande

- **1 kg** de col blanca o lombarda, ya limpia
- **de 20 a 25 g** de sal marina sin refinar (por cada kilo de col)
- **1 tarro** de vidrio de 1,5 litros, limpio
- **un peso:** un vasito o un peso de vidrio
- 1 cucharadita de alcaravea o unas bayas de enebro (opcional)

Si tu cocina es más fresca, tardará **5 o 6 semanas**.

¿Sin tiempo? Cómpralo vivo (pág. 29).

1. Quita las hojas de fuera y guarda una entera. Corta la col en tiras finas.
2. En un bol grande, mézclala con la sal y amásala con las manos limpias de 5 a 10 minutos, hasta que suelte su líquido.
3. Métela en el tarro apretando bien con el puño, para que el líquido la cubra. Deja tres o cuatro dedos libres arriba.
4. Tapa la col con la hoja guardada y pon el peso encima: **la col, siempre bajo su líquido.** Si no llega, añade salmuera: de 25 a 30 g de sal por litro de agua filtrada.
5. Cierra sin apretar del todo y déjalo sobre un plato, a temperatura de casa (18–24 °C) y lejos del sol. La primera semana, abre un momento cada día para que salga el gas.
6. Pruébalo a partir de la tercera semana. Cuando te guste, a la nevera: aguanta meses.

EL CALENDARIO DEL TARRO

HOY
Al tarro
Veinte minutos de manos: cortar, salar, amasar y apretar.

SEMANA 1
Deja salir el gas
Abre un momento cada día.

SEMANAS 3 Y 4
Pruébalo
Cada pocos días, hasta que te guste su punto.

DESPUÉS
A la nevera
Ahí aguanta meses.

La sal aquí no es opcional
Es la que deja trabajar a las bacterias buenas y frena a las demás. No la reduzcas.

Fíate de tus sentidos
Tiene que oler ácido y limpio, y crujir. Un velo blanco se retira sin más. Si aparece moho de colores o con pelusa, si está viscoso o huele mal, se tira entero y se empieza de nuevo. Le pasa a todo el mundo alguna vez.

CUÁNDO ENCAJA Una cucharada con cada comida de la vuelta y, después, a diario.

FUENTES Proporciones de sal y temperaturas: National Center for Home Food Preservation (USDA) · AESAN, 2019.

cocinar · caldos · receta 10

Caldo de verduras

colado, sin proteínas ni grasas

El único caldo de los días de solo líquidos: suave, tibio y bien colado.



antes · mientras ayunas · peldaño 2

10 MIN + 50 MIN · UNOS 2 LITROS

INGREDIENTES

para unos 2 litros

- **2** zanahorias
- **2 ramas** de apio, con sus hojas
- **1** puerro
- **1** cebolla
- **1** calabacín
- **150 g** de calabaza
- **1 puñado** de perejil
- **1 hoja** de laurel
- un trocito de jengibre (opcional)
- **2,5 litros** de agua filtrada
- sal marina, muy poca y al final (opcional)

1. Lava bien las verduras y trocéalas grandes. Si son ecológicas, no hace falta pelarlas.
2. Ponlas en una olla grande con el agua fría, el perejil, el laurel y el jengibre. **Sin aceite y sin sofrito.**
3. Lleva a ebullición, baja el fuego y cuece tapado, a fuego suave, de 45 a 60 minutos.
4. Cuela con un colador fino o una gasa, sin aplastar la verdura: solo el líquido.
5. Tómalo tibio.

El de huesos, todavía no. Lleva proteína y grasa y cierra el ayuno: llega en el peldaño 3 (**págs. 23–24**).

Guárdalo

En tarros de vidrio, a la nevera antes de dos horas: tres días. Lo demás, congelado en raciones (**pág. 23**). Calienta solo la taza que vayas a tomar.

La verdura cocida

La víspera, sin colar, es tu sopa. En los días de líquidos, solo el caldo.

Con agua de ósmosis, este caldo aprovecha lo que suelta la verdura (**pág. 7**).

Con lo nuestro: en tu taza, ya templada (**pág. 14**).

CUÁNDO ENCAJA

En tres momentos, por este orden.

antes

Los dos días de antes

«Caldos de verduras y comida blanda» (**pág. 10**).

mientras ayunas

Los días de solo líquidos

Con el agua tibia, las infusiones y los zumos verdes (**pág. 11**).

peldaño 2

El segundo peldaño

Al volver a comer: después de los zumos verdes, antes del kéfir y del caldo de huesos (**pág. 12**).

cocinar · caldos · receta 11

Caldo de huesos

de vacuno, con especias

Huesos de pasto, agua filtrada y muchas horas: gelatina, sabor y cuchara. Las especias le dan un aire de pho.



peldaño 3 · día a día

45 MIN + DE 8 A 12 H · UNOS 2,5 LITROS

INGREDIENTES

para unos 2,5 litros

LO PRINCIPAL

- **1 kg** de huesos de vacuno de pasto (caña, rodilla, con tuétano)
- **de 3 a 4 litros** de agua filtrada, hasta cubrir
- **2 cucharadas** de vinagre de manzana
- **1 cucharada** de tallow, de ghee o de aceite de coco virgen
- sal marina, al final

LA VERDURA

- **1** cebolla grande, partida por la mitad
- **1** puerro en trozos grandes
- **4 dientes** de ajo, aplastados
- **1 trozo** de jengibre fresco (unos 5 cm)
- para servir: cilantro y albahaca frescos

LAS ESPECIAS

- **1 rama** de canela de Ceilán
- **2 estrellas** de anís
- **4** clavos
- **3 vainas** de cardamomo
- **1 cucharadita** de semillas de cilantro
- **1 cucharadita** de semillas de hinojo

1. Asa los huesos en el horno a 200 °C unos 30 minutos, hasta que se doren.
2. En una olla grande, calienta la grasa a fuego medio y dora la cebolla, el ajo y el jengibre unos 5 minutos.
3. Añade las especias y remueve 2 o 3 minutos, hasta que huelan.
4. Agrega los huesos, el puerro, el agua y el vinagre. Lleva a ebullición y baja el fuego al mínimo: que apenas tiemble.
5. Déjalo de 8 a 12 horas; las primeras, retira la espuma. Lo más cómodo es una olla lenta.
6. Cuela con un colador fino o una gasa y sazona con sal marina. Sírvelo caliente, con cilantro y albahaca.

¿No llegas a tantas horas seguidas? Guárdalo en la nevera por la noche y sigue al día siguiente. Con olla a presión, mucho menos tiempo.

LA REGLA DE LOS CALDOS

Guárdalo

Vale igual para el caldo de verduras (**pág. 22**) y para la sopa de la abuela (**pág. 24**).

2 h

Repártelo en tarros de vidrio no muy llenos, para que se enfríe pronto: **a la nevera antes de dos horas.**

3 días

En la nevera, tres días. Lo que no vayas a tomar en tres días, congélalo en raciones el mismo día.

2 min

Calienta solo tu taza y deja que hierva un par de minutos.

◆ **CUÁNDO ENCAJA** Tercer peldaño de la vuelta, tibio y colado: aquí vuelve la proteína y se cierra el ayuno. Mientras ayunas, todavía no. Después, todo el año. Con lo nuestro: en tu taza, ya templada (**pág. 14**).

cocinar · caldos · peldaño 3

Sopa de la abuela *y el kéfir: el tercer peldaño*



El caldo de huesos y el kéfir comparten peldaño: el tercero.
→ LA ESCALERA ENTERA · PÁG. 12

RECETA 12

Sopa de la abuela *caldo de huesos de pollo*

peldaño 3 · día a día · 20 MIN + DE 8 A 12 H · UNOS 3 LITROS

El caldo de pollo de toda la vida, con jengibre y cúrcuma.

INGREDIENTES para unos 3 litros

- **2 kg** de huesos de pollo ecológico, criado al aire libre (carcasas y patas: dan más gelatina)
- **4 litros** de agua filtrada
- **1** cebolla grande, en cuartos
- **2** zanahorias medianas, en trozos grandes
- **1** nabo o 1 rábano, en rodajas
- **2** cebolletas, en trozos grandes
- **1 trozo** de jengibre fresco (unos 5 cm), en rodajas
- **1 cucharada** de cúrcuma fresca rallada (o 1 cucharadita en polvo)
- un chorrito de vinagre de manzana (opcional)
- sal marina y pimienta negra, al gusto

1. Lava y corta las verduras; ralla la cúrcuma. **El pollo crudo no se lava: se cocina.** Lávate las manos y lo que haya tocado.
2. Para más sabor (opcional), dora los huesos en la olla, sin grasa, de 5 a 7 minutos.
3. Añade las verduras, el jengibre, la cúrcuma, el agua y, si quieres, el vinagre. Lleva a ebullición.
4. Baja el fuego al mínimo y deja que apenas tiemble de 8 a 12 horas. La primera hora, retira la espuma.
5. Pasadas las primeras horas, sazona con sal marina y pimienta.
6. Cuela con un colador fino o una gasa. Las horas y la nevera, como en el de vacuno (**pág. 23**).

◆ **CUÁNDO ENCAJA** Tercer peldaño de la vuelta, junto al kéfir, y cualquier día del año. Cuando ya comas de todo, con la verdura al vapor de la **pág. 25**.

BÁSICO 2

El kéfir *cuanto más vivo, mejor*

peldaño 3 · día a día · 5 MIN + 24 H

El nuestro, de leche cruda de pasto y fermentado en casa, donde sea legal y esté disponible. Si la leche cruda no es para ti, o no la encuentras, uno comprado, natural y con cultivos vivos.

EN CASA

1. **1 cucharada** de gránulos de kéfir por cada **250 ml** de leche cruda, en un tarro de vidrio tapado con un paño.
2. **24 horas** a temperatura de casa, lejos del sol.
3. Cuela: el kéfir, a la nevera; los gránulos, a la siguiente tanda.

Al volver a comer, empieza por medio vaso.
→ DÓNDE COMPRAR · PÁG. 29

La leche cruda no es para el embarazo, los niños pequeños, las personas mayores ni las personas con las defensas bajas. Y lo mismo para el kéfir hecho con ella: fermentarla no cambia esto.

cocinar · la vuelta · receta 13

El primer plato

pescado blanco y verdura al vapor

Pescado antes que carne. Después de los líquidos, el primer plato es sencillo: al vapor, en ración pequeña y sin prisa.



peldaño 4 · día a día

25 MIN · 2 RACIONES

INGREDIENTES

para 2 raciones

- **2 lomos** de merluza o de pescadilla, salvaje (unos 150 g cada uno)
- **200 g** de calabaza en dados
- **1** boniato pequeño, en dados
- **1** calabacín en rodajas gruesas
- sal marina

PARA ALIÑAR, EN EL PLATO

- aceite de oliva virgen extra, en crudo
- **½** limón
- perejil fresco

¿Sin vaporera? Un colador metálico sobre la olla, tapado.

1. Pon agua filtrada a hervir en una olla con vaporera.
2. Cuece al vapor el boniato y la calabaza 10 minutos.
3. Añade el calabacín y, encima, el pescado con un poco de sal marina: de 6 a 8 minutos más, hasta que el pescado se separe en lascas y la verdura esté tierna.
4. Sirve una ración pequeña. Aliña en el plato con un hilo de aceite, limón y perejil.
5. Acompaña con una cucharada de chucrut (pág. 21).

CUÁNDO ENCAJA Cuarto peldaño de la vuelta. Lo que viene después, en la pág. 12.

Poco

Una ración pequeña: es tu primera comida sólida.

Tierno

Al vapor, hasta que el tenedor entre solo.

Bien masticado

Despacio. Deja el tenedor en el plato entre bocado y bocado.

LA ESCALERA, EN LA COCINA

Dónde se cocina cada peldaño de la vuelta. La escalera entera, en la pág. 12.

PELDAÑO 1
Zumos
págs. 15-16

PELDAÑO 2
Caldo de verduras
pág. 22

PELDAÑO 3
Caldo de huesos y kéfir
págs. 23-24

PELDAÑO 4
Este plato *pescado y verdura al vapor*
ESTÁS AQUÍ

cocinar · infusiones

Infusiones
dos tazas calientes

Una infusión es una taza caliente que acompaña. Una o dos al día, y cambia de planta de vez en cuando.

RECETA 14

Jengibre, limón y miel

antes · mientras ayunas · día a día

20 MIN · 3 TAZAS

Picante, cítrica y reconfortante.

INGREDIENTES para 3 tazas

- **750 ml** de agua filtrada
- **1 trozo** de jengibre fresco (unos 5 cm), pelado y en rodajas finas
- **1** limón: su zumo, o en rodajas
- **1 o 2 cucharaditas** de miel cruda
- un poco de canela de Ceilán o de cúrcuma en polvo (opcional)

1. Lleva el agua a ebullición, añade el jengibre y baja el fuego: de 10 a 15 minutos a fuego suave.
2. Apaga, añade el limón y deja reposar 2 o 3 minutos.
3. Cuela en la taza.
4. La miel, al final, cuando la taza esté templada.

CUÁNDO ENCAJA A cualquier hora. Los días de ayuno, mejor sin endulzar.

RECETA 15

Tomillo, orégano y menta

antes · mientras ayunas · día a día

15 MIN · 2 TAZAS

Las hierbas de la cocina, en la taza.

INGREDIENTES para 2 tazas

- **500 ml** de agua filtrada
- **1 cucharadita** de tomillo seco
- **1 cucharadita** de orégano seco
- **1 cucharadita** de menta seca
- si son frescas, un poco más

1. Lleva el agua a ebullición y apaga el fuego.
2. Añade las hierbas, tapa y deja reposar 10 minutos.
3. Cuela y sirve.

CUÁNDO ENCAJA Antes, durante y después.

CON LO NUESTRO

¿Le pones alcalina o shila:jit a tu infusión? En tu taza, ya templada (pág. 14).

En el embarazo y la lactancia, las plantas en infusión se hablan antes con tu matrona. La miel, nunca antes del año (pág. 14).

cocinar · un ritual · receta 16

Cacao ceremonial

con shila:jit, *en lugar del café*

Mucho antes de llegar a Europa, el cacao fue bebida ceremonial de olmecas, mayas y mexicas.



EN LUGAR DEL CAFÉ, NO JUNTO A ÉL

Una taza (unos 25 g de pasta de cacao) lleva teobromina y muy poca cafeína: unos 20 mg, frente a unos 80 en un espresso.

CAFEÍNA

tu cacao	unos 20 mg
un espresso	unos 80 mg

antes · día a día

10 MIN · 1 TAZA

al baño maría · sin hervir · antes de las 17 h

Ingredientes

PARA UNA TAZA

Cacao crudo ceremonial — UNOS 25 G
De origen trazable (dónde: pág. 29).

Leche de tu elección — UNOS 200 ML
Vegetal hecha en casa (de almendras, pág. 17, o de coco) o leche cruda de pasto (pág. 24).

Miel cruda — AL GUSTO

Especias
Canela de Ceilán, nuez moscada, cardamomo o clavo.

shila:jit — TU TOMA
Un grano de arroz, el toque mineral final. **Es una de tus tomas del día, no una más.**

Preparación consciente

SEIS PASOS

1. **Al baño maría.** O a fuego muy suave: templa el cacao troceado con un poco de leche, sin superar los 40 °C.
2. **La leche.** Añade el resto, también templada, y remueve hasta que quede fino.
3. **Las especias.** Removiendo con calma.
4. **La miel.** Al final, con el cacao ya templado.
5. **El shila:jit.** Lo último, con el cacao ya templado (pág. 14), removiendo con intención.
6. **Bebe despacio.** Siente cada sorbo: es tu momento.

Tox-free también es tu cacao. El árbol absorbe del suelo minerales como el cadmio. Elige un cacao ceremonial de origen trazable cuyo productor publique sus análisis.

Si eres sensible a la cafeína, tómalo por la mañana.

Honrar este ritual es decirle a tu cuerpo:

«Estoy aquí contigo, no contra ti.»

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada.

FUENTES Dillinger et al., J Nutr, 2000 · USDA FoodData Central 167568 · EFSA, 2015 · Consumer Reports, 2022 · Reg. (UE) 2023/915

PARTE IV · PÁGS. 28-29

IV Comprar *menos cosas, mejor elegidas*

Nadie lo cambia todo de golpe, y nadie tiene por qué hacerlo.

comprar · la cesta

La lista de la compra
para antes, para la vuelta y para siempre

Para imprimir y llevar. Es la base: lo propio de cada receta, en su página. *Uno cada vez, al reponer:* no tires nada ni rehagas la compra entera; cuando se te acabe algo, cámbialo por una versión mejor.

Antes
y los días de solo líquidos

- [ ] Pepino
- [ ] Apio
- [ ] Manzana verde
- [ ] Limones y limas
- [ ] Jengibre fresco
- [ ] Zanahorias
- [ ] Remolacha
- [ ] Hojas verdes, col y lombarda
- [ ] Aguacate y rabanitos
- [ ] Cilantro y perejil
- [ ] Puerro, cebolla, ajo, calabacín y calabaza
- [ ] Tomillo, orégano, menta y laurel secos
- [ ] Cacao crudo ceremonial, si dejas el café

La vuelta
déjalo comprado antes

- [ ] Verduras para zumos verdes y caldos
- [ ] Kéfir
- [ ] Caldo de huesos, o huesos de pasto para hacerlo
- [ ] Fermentados vivos, sin pasteurizar: chucrut, kimchi
- [ ] Pescado blanco salvaje
- [ ] Calabaza, boniato y calabacín

> *Así nadie sale corriendo al súper el día de la vuelta.*

En la cocina

- [ ] Tarros de vidrio
- [ ] Colador fino y bolsa de tela o gasa
- [ ] Olla grande y vaporera
- [ ] Sartén de hierro o de acero

Siempre
la despensa de diario

- [ ] Huevos ecológicos (un 0 en la cáscara)
- [ ] Carne de pasto
- [ ] Pescado pequeño y salvaje
- [ ] Hígado, de vez en cuando
- [ ] Tallow, mantequilla de pasto, ghee, aceite de coco virgen
- [ ] Aceite de oliva virgen extra, para crudo
- [ ] Fruta y verdura de temporada
- [ ] Vinagre de manzana
- [ ] Miel cruda
- [ ] Sal marina sin refinar
- [ ] Cúrcuma, canela de Ceilán, pimienta, clavo, cardamomo, anís estrellado
- [ ] Tahini (solo sésamo)
- [ ] Semillas y almendras crudas

SI NO PUEDES CON TODO A LA VEZ · POR ORDEN DE IMPACTO

1. **El agua** — la que bebes y la de la ducha, con filtro (**pág. 7**)
2. **La proteína animal** — carne, pescado y huevos
3. **Las grasas** — con las que cocinas (**pág. 6**)
4. **La fruta y verdura** — que comes con piel

Lee siempre las etiquetas, y compara el precio por kilo, no por paquete.

Menos cantidad y mejor origen rinde más que al revés.

comprar · dónde

Tus aliados en España *la despensa*

«Busca una alimentación consciente, alimentos reales. Probablemente tendrás que dejar de comprar en los supermercados comunes, poco a poco: la comida de los supermercados comunes va hasta arriba de pesticidas. No son realmente comida real, aunque lo parezcan.»
— Dani

LOS QUE CONOCEMOS

Tiendas y productores que hemos elegido, probado y en los que confiamos.

FRUTA Y VERDURA

Freshvana

freshvana.com

Fruta y verdura ecológica de temporada, directa del agricultor, desde Murcia. Solo Península.

PESCADO · DÓNDE ENCONTRARLO

Salmón salvaje de Alaska

alaskaseafood.es

No es una tienda: en «Dónde comprar», su web oficial indica qué pescaderías y tiendas lo tienen.

FERMENTADOS

Ferment9

ferment9.com

Chucrut, kimchi y lácteos fermentados, sin pasteurizar, de su obrador de Barcelona. En frío: Península, Baleares y Portugal.

CACAO

Amrita Cacao UE

amritacacao.com

Cacao ceremonial crudo. Península, Portugal y Europa.

CARNE DE VACUNO

Ecobovis

ecobovis.es

Vacuno ecológico y a pasto, de una ganadería familiar de Castilla-La Mancha. Península.

LÁCTEOS

Crica

crica.es

Leche cruda y yogur de una granja ecológica. **Leche cruda: no en embarazo, niños pequeños, personas mayores o con las defensas bajas** (**pág. 24**). Toda España.

CALDO DE HUESOS

Caldo Santa Paciencia

caldosantapaciencia.com

Ingredientes ecológicos, más de 24 horas a fuego lento y sin pasteurizar. En frío: Península, Baleares, Portugal y Francia.

ANTES DE COMPRAR

Comprueba siempre la etiqueta: las tiendas cambian. Webs y envíos comprobados en octubre de 2026. UE = también envía al resto de Europa.

PARA COMPLETAR LA CESTA

*Cumplen lo que buscamos (**pág. 4**).*

Huevos

ecológicos, con un 0 en la cáscara

Dehesa El Milagro — dehesaelmilagro.com

Gallinas con salida diaria al campo, en una finca ecológica de Toledo. Península y Baleares.

Huevos Aizcorbe — huevosecologicos.com

Ecológicos certificados, de granjas familiares, en cajas de 6 a 30 o por suscripción. Península.

Pollo

ecológico, criado al aire libre

Campos Carne Ecológica — camposcarneecologica.com

Ecológico y criado en dehesa, de una empresa familiar de Pilas (Sevilla). En frío a toda España.

Dehesa El Milagro — dehesaelmilagro.com

Entero o por piezas, de una finca que rota a sus animales por los pastos. Península y Baleares.

¿Lees esto fuera de España? Estos criterios valen en cualquier sitio: busca lo mismo cerca de ti.

Pescado salvaje

con zona y arte de pesca

Pescados Saturnino — pescadosaturnino.com

Pescadería de Zaragoza: cada pieza salvaje indica zona de captura y arte de pesca. Península.

Lonja de Ayamonte — lonjadeayamonte.es

De los pescadores de Ayamonte (Huelva): sale el mismo día en que se pesca. Península y Baleares.

Aceite y tallow

AOVE con origen y cosecha; tallow de pasto

Oleícola Jaén — oleicolajaen.es

Almazara de Baeza (Jaén) con picual ecológico; el de cosecha temprana indica el año de cosecha. Península.

Aceites Navarro García UE — aceitesnavarrogarcia.com

Almazara familiar de Granada: su picual ecológico indica variedad y cosecha. Península y Europa.

Omnívoro — somosomnivoro.com

Tallow ecológico, 100 % de pasto. Península y Baleares.

cierre · la mesa



Nutrirte es una oportunidad que se repite cada día, en cada comida.

No hace falta hacerlo perfecto: hace falta empezar.

Cambiar lo que comes cuesta, y a veces parecerá que renuncias a algo. Pero tu versión del futuro te lo agradecerá. Depurar no es solo físico, no es solo lo que sale: es todo lo que llevaba tiempo atascado. Hábitos, emociones… de todo.

Empieza por una sola cosa: la grasa de tu sartén, el agua de tu vaso, un caldo el domingo. Y a partir de ahí, poco a poco.

La rigidez mata el progreso. *Permítete no hacerlo perfecto.*

◆

Tú eliges: one day o day one. Tu momento empieza hoy.

one day o day one: algún día, o el día uno.

contacto

El arte de nutrirse

recetas y dieta para depurar

Gracias por llegar hasta aquí. Empieza por una sola receta, la que más te apetezca, y vuelve a esta guía siempre que la necesites.

Tú eliges: one day o day one.
Tu momento empieza hoy.

BIBLIOTECA DE GUÍAS

Todas nuestras guías, gratis

Las de re:set, be:liver e ikigen, «Preparación», la guía para principiantes, «Remineraliza tu agua», la de enemas y las demás, siempre en su última versión.

bionobo.com/pages/biblioteca-de-guias

Antes — LA DIETA PREVIA — PÁG. 9
Mientras ayunas — SOLO LÍQUIDOS — PÁG. 11
La escalera — VOLVER A COMER — PÁG. 12
Recetas — 16 Y DOS BÁSICOS — PÁG. 14
La compra — LA LISTA Y LAS TIENDAS — PÁG. 28

AVISO

Esta guía es inspiración, no una recomendación de salud, y no sirve para diagnosticar, tratar ni curar nada. No somos un equipo médico. **Si padeces alguna enfermedad, estás embarazada o das el pecho, o tomas medicación, consulta siempre con tu especialista antes de cambiar tu alimentación o de ayunar.** Ningún producto ni ayuno en embarazo o lactancia.

hola@bionobo.com
Cualquier duda sobre las recetas o por dónde empezar.

bionobo.com
La biblioteca de guías y las fichas de producto.

alcalina, shila:jit, ki:wami, nutri:zyme, re:set y be:liver son complementos alimenticios. No están destinados a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad, y no sustituyen una alimentación variada y equilibrada ni el criterio de un profesional sanitario. No superes la dosis diaria recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños.

© 2026 bionobo® · marca registrada de Follow The Plants OÜ