

Aquí tienes un menú semanal de dieta alcalina, con opciones de desayuno, almuerzo y cena para cada día. Cada receta incluye los ingredientes necesarios y las instrucciones de preparación.

Lunes

Desayuno: Batido Verde

- **Ingredientes:** 1 taza de espinacas frescas, 1 plátano, 1 manzana verde, 1 cucharada de semillas de chía, 1 taza de agua.
- **Instrucciones:** Mezcla todos los ingredientes en una licuadora hasta obtener una consistencia suave. Sirve inmediatamente.

Almuerzo: Ensalada de Quinoa y Verduras

- **Ingredientes:** 1 taza de quinoa cocida, 1/2 taza de pepino picado, 1/2 taza de tomate cherry, 1/4 taza de cebolla roja picada, jugo de 1 limón, 2 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.
- **Instrucciones:** Mezcla todos los ingredientes en un bol grande. Aliña con el jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta. Sirve fría.

Cena: Sopa de Brócoli

- **Ingredientes:** 1 brócoli pequeño, 2 tazas de caldo de verduras, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1/4 taza de almendras laminadas, sal y pimienta al gusto.
- **Instrucciones:** Saltea la cebolla y el ajo picados en una olla grande hasta que estén dorados. Añade el brócoli y cocina por unos minutos. Vierte el caldo y cocina a fuego lento hasta que el brócoli esté tierno. Licúa la sopa hasta obtener una consistencia suave y sazona al gusto. Decora con almendras laminadas.

Martes

Desayuno: Avena con Frutas

- **Ingredientes:** 1/2 taza de avena, 1 taza de leche de almendras, 1/4 taza de fresas picadas, 1 plátano en rodajas, 1 cucharada de semillas de chía.
- **Instrucciones:** Cocina la avena con la leche de almendras según las instrucciones del paquete. Una vez cocida, añade las fresas, el plátano y las semillas de chía. Mezcla bien y sirve.

Almuerzo: Wrap de Verduras

- **Ingredientes:** 1 tortilla de espinacas, 1/2 aguacate en rodajas, 1/2 taza de pimientos rojos y verdes en rodajas, 1/4 taza de zanahorias ralladas, hojas de espinaca, 2 cucharadas de hummus.
- **Instrucciones:** Unta el hummus en la tortilla. Coloca las rodajas de aguacate, pimientos, zanahorias y espinacas en el centro de la tortilla. Enrolla bien y sirve.

Cena: Tofu Salteado con Vegetales

- **Ingredientes:** 200 g de tofu firme, 1 taza de brócoli, 1 pimiento rojo en rodajas, 1 zanahoria en rodajas, 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio, 1 cucharada de aceite de sésamo, semillas de sésamo para decorar.
- **Instrucciones:** Corta el tofu en cubos y saltea en una sartén con el aceite de sésamo hasta que esté dorado. Añade el brócoli, el pimiento y la zanahoria. Cocina por unos minutos y agrega la salsa de soja. Cocina hasta que las verduras estén tiernas. Decora con semillas de sésamo y sirve.

Miércoles

Desayuno: Tostadas de Aguacate

- **Ingredientes:** 2 rebanadas de pan integral, 1 aguacate maduro, jugo de medio limón, sal y pimienta al gusto.
- **Instrucciones:** Tuesta el pan. Machaca el aguacate y mézclalo con el jugo de limón, sal y pimienta. Unta la mezcla sobre el pan tostado y sirve.

Almuerzo: Ensalada de Espinacas y Almendras

- **Ingredientes:** 2 tazas de espinacas frescas, 1/4 taza de almendras laminadas, 1/4 taza de arándanos secos, 1 manzana verde en rodajas, 2 cucharadas de vinagreta balsámica.
- **Instrucciones:** Mezcla todos los ingredientes en un bol grande. Aliña con la vinagreta balsámica y sirve.

Cena: Pimientos Rellenos de Quinoa

- **Ingredientes:** 2 pimientos rojos, 1 taza de quinoa cocida, 1/2 taza de frijoles negros, 1/2 taza de maíz, 1 tomate picado, 1/2 cebolla picada, 1 cucharadita de comino, sal y pimienta al gusto.
- **Instrucciones:** Precalienta el horno a 180°C. Corta la parte superior de los pimientos y retira las semillas. Mezcla la quinoa, los frijoles, el maíz, el tomate, la cebolla, el comino, la sal y la pimienta en un bol. Rellena los pimientos con la mezcla y colócalos en una bandeja para hornear. Hornea durante 25-30 minutos, hasta que los pimientos estén tiernos.

Jueves

Desayuno: Pudín de Chía

- **Ingredientes:** 3 cucharadas de semillas de chía, 1 taza de leche de almendras, 1 cucharadita de miel, 1/2 taza de frutas frescas (fresas, arándanos, etc.).
- **Instrucciones:** Mezcla las semillas de chía con la leche de almendras y la miel en un recipiente. Refrigerera durante la noche. Al día siguiente, añade las frutas frescas y sirve.

Almuerzo: Sopa de Tomate y Albahaca

- **Ingredientes:** 4 tomates grandes, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 2 tazas de caldo de verduras, 1/4 taza de albahaca fresca, sal y pimienta al gusto.
- **Instrucciones:** Saltea la cebolla y el ajo picados en una olla grande hasta que estén dorados. Añade los tomates picados y cocina por unos minutos. Vierte el caldo y cocina a fuego lento durante 20 minutos. Licúa la sopa hasta obtener una consistencia suave y sazona al gusto. Decora con albahaca fresca y sirve.

Cena: Espaguetis de Calabacín con Pesto

- **Ingredientes:** 2 calabacines grandes, 1 taza de hojas de albahaca, 1/4 taza de piñones, 1/4 taza de queso parmesano vegano, 1 diente de ajo, 1/4 taza de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.
- **Instrucciones:** Usa un espiralizador para cortar los calabacines en forma de espaguetis. Para el pesto, mezcla la albahaca, los piñones, el queso parmesano, el ajo, el aceite de oliva, la sal y la pimienta en una licuadora hasta obtener una consistencia suave. Mezcla los espaguetis de calabacín con el pesto y sirve.

Viernes

Desayuno: Smoothie de Fresas y Plátano

- **Ingredientes:** 1 taza de fresas frescas, 1 plátano, 1 taza de leche de almendras, 1 cucharada de semillas de lino.
- **Instrucciones:** Mezcla todos los ingredientes en una licuadora hasta obtener una consistencia suave. Sirve inmediatamente.

Almuerzo: Tacos de Lechuga con Vegetales

- **Ingredientes:** 4 hojas grandes de lechuga romana, 1/2 aguacate en rodajas, 1/2 taza de tomates cherry cortados por la mitad, 1/4 taza de zanahorias ralladas, 1/4 taza de maíz, 1/4 taza de frijoles negros, jugo de 1 limón, 2 cucharadas de cilantro picado.
- **Instrucciones:** Coloca todos los ingredientes en las hojas de lechuga. Aliña con el jugo de limón y el cilantro picado. Enrolla las hojas de lechuga y sirve.

Cena: Curry de Garbanzos y Espinacas

- **Ingredientes:** 1 taza de garbanzos cocidos, 2 tazas de espinacas frescas, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 cucharada de pasta de curry, 1 taza de leche de coco, sal y pimienta al gusto.
- **Instrucciones:** Saltea la cebolla y el ajo picados en una olla grande hasta que estén dorados. Añade la pasta de curry y cocina por 1 minuto. Agrega los garbanzos, las espinacas y la leche de coco. Cocina a fuego lento durante 15-20 minutos. Sazona al gusto y sirve.

Sábado

Desayuno: Yogur de Coco con Granola

- **Ingredientes:** 1 taza de yogur de coco, 1/2 taza de granola sin azúcar, 1/4 taza de frutas frescas (fresas, arándanos, etc.).

- **Instrucciones:** Coloca el yogur de coco en un bol. Añade la granola y las frutas frescas por encima. Sirve inmediatamente.

Almuerzo: Ensalada de Espárragos y Almendras

- **Ingredientes:** 1 manojo de espárragos, 1/4 taza de almendras laminadas, 1/4 taza de queso feta vegano, 2 cucharadas de vinagreta balsámica.
- **Instrucciones:** Cocina los espárragos al vapor hasta que estén tiernos. Coloca los espárragos en un plato, añade las almendras laminadas y el queso feta vegano. Aliña con la vinagreta balsámica y sirve.

Cena: Pizza de Coliflor

- **Ingredientes:** 1 coliflor pequeña, 1 taza de harina de almendra, 1 huevo, 1/2 taza de salsa de tomate, 1 taza de vegetales variados (pimientos, champiñones, espinacas), 1/2 taza de queso mozzarella vegano.
- **Instrucciones:** Precalienta el horno a 200°C. Ralla la coliflor y cocina en el microondas durante 5-7 minutos. Mezcla la coliflor cocida con la harina de almendra y el huevo hasta formar una masa. Extiende la masa en una bandeja para hornear y hornea durante 15 minutos. Añade la salsa de tomate, los vegetales y el queso mozzarella. Hornea por otros 10-15 minutos hasta que el queso esté derretido y dorado. Sirve.

Domingo

Desayuno: Panqueques de Plátano

- **Ingredientes:** 1 plátano maduro, 2 huevos, 1/4 taza de harina de almendra, 1/4 cucharadita de polvo de hornear, 1/4 taza de arándanos frescos.
- **Instrucciones:** Mezcla el plátano, los huevos, la harina de almendra y el polvo de hornear hasta obtener una masa suave. Calienta una sartén antiadherente y vierte pequeñas cantidades de la masa para formar los panqueques. Cocina por 2-3 minutos de cada lado. Sirve con arándanos frescos.

Almuerzo: Ensalada de Col Rizada y Naranjas

- **Ingredientes:** 2 tazas de col rizada picada, 1 naranja pelada y en rodajas, 1/4 taza de nueces picadas, 2 cucharadas de vinagreta de naranja.
- **Instrucciones:** Mezcla la col rizada, las rodajas de naranja y las nueces en un bol grande. Aliña con la vinagreta de naranja y sirve.

Cena: Berenjenas a la Parrilla

- **Ingredientes:** 2 berenjenas medianas, 1/4 taza de aceite de oliva, 2 dientes de ajo picados, 1/4 taza de albahaca fresca picada, sal y pimienta al gusto.
- **Instrucciones:** Precalienta la parrilla a temperatura media-alta. Corta las berenjenas en rodajas de 1 cm de grosor. Mezcla el aceite de oliva, el ajo, la albahaca, la sal y la pimienta. Unta las rodajas de berenjena con la mezcla y colócalas en la parrilla. Cocina por 5-7 minutos de cada lado hasta que estén tiernas. Sirve.