



ÍNDICE DE CONTENIDOS DOCUMENTO 4

ANEXO - Recetas sencillas.....	2
CÓMO USAR ESTE ANEXO.....	2
CREMA SUAVE DE CALABACÍN.....	3
PURÉ DE ZANAHORIA Y CALABAZA.....	3
ARROZ BASMATI DIGESTIVO.....	4
QUINOA BÁSICA.....	4
LENTEJAS ROJAS SUAVES.....	5
CALABACÍN SALTEADO SUAVE.....	6
VERDURAS AL VAPOR.....	6
TORTILLA FRANCESA SUAVE.....	7
POLLO SIMPLE CON VERDURAS.....	7
PESCADO BLANCO AL VAPOR O PLANCHA.....	8
SARDINAS O BOQUERONES A LA PLANCHA.....	8
COMPOTA DE MANZANA O PERA.....	9
INFUSIÓN DE TULSI.....	9
INFUSIÓN CALMANTE.....	10
GEL DE CHÍA PARA MEJORAR EL TRÁNSITO INTESTINAL.....	10
RECORDATORIO.....	12

DOCUMENTO 4

ANEXO – Recetas sencillas

Para: Núria Fortuny Sancho

Fecha: 09/04/2026

CÓMO USAR ESTE ANEXO

Estas recetas están diseñadas para:

- reducir el esfuerzo diario
- facilitar la digestión
- aportar nutrición sin generar pesadez
- ahorrar tiempo en la cocina

No es necesario preparar todas las recetas. Puedes elegir solo algunas e ir repitiéndolas.

La repetición en esta fase es positiva porque:

- reduce la carga mental
- facilita la organización
- permite sostener el plan con más facilidad

La mayoría de las recetas requieren:

- menos de 20 minutos
- pocos ingredientes
- preparación sencilla

CREMA SUAVE DE CALABACÍN



Muy digestiva, ligera y calmante.
Ideal para cenas.

Ingredientes

2 calabacines
1 zanahoria (opcional)
1 cucharada de aceite de oliva
una pizca de sal
agua

Preparación

Lavar y cortar el calabacín.
Pelar la zanahoria si se utiliza.
Colocar en una olla con agua.
Hervir durante 12-15 minutos.
Triturar hasta obtener textura suave.
Añadir aceite de oliva al final.

Se puede conservar 1-2 días en nevera.

PURÉ DE ZANAHORIA Y CALABAZA



Suave y reconfortante.

Ingredientes

3 zanahorias
un trozo pequeño de calabaza
aceite de oliva
pizca de sal
agua

Preparación

Cortar las verduras.

Hervir 15 minutos.

Triturar hasta textura cremosa.

Añadir aceite de oliva al servir.

ARROZ BASMATI DIGESTIVO



Base muy fácil de combinar.

Ingredientes

1 taza de arroz basmati

2 tazas de agua

pizca de sal

Preparación

Lavar el arroz.

Añadir agua y sal.

Cocer 12-15 minutos.

Dejar reposar 5 minutos.

Puede guardarse 1-2 días en nevera.

QUINOA BÁSICA



Muy nutritiva y fácil de combinar.

Ingredientes

1 taza de quinoa

2 tazas de agua

Preparación

Lavar bien la quinoa.

Cocer durante 12-15 minutos.

Dejar reposar 5 minutos.

Combinar con verduras o aceite de oliva.

LENTEJAS ROJAS SUAVES



Legumbre fácil de digerir.

Ingredientes

1 taza de lentejas rojas

1 zanahoria

1 cucharadita de comino

agua

Preparación

Lavar las lentejas.

Cortar la zanahoria.

Añadir agua suficiente.

Cocer 15-20 minutos.

Añadir comino al final.

Textura suave y digestiva.

CALABACÍN SALTEADO SUAVE



Muy rápido y fácil.

Ingredientes

1 calabacín
aceite de oliva
pizca de sal

Preparación

Cortar el calabacín.
Saltear a fuego medio 8-10 minutos.
Añadir sal al final.

VERDURAS AL VAPOR



Preparación muy sencilla.

Ingredientes

calabacín
zanahoria
judía verde

Preparación

Cortar verduras.
Cocer al vapor 10-12 minutos.
Añadir aceite de oliva al servir.

TORTILLA FRANCESA SUAVE



Proteína fácil de digerir.

Ingredientes

2 huevos
aceite de oliva
pizca de sal

Preparación

Batir los huevos.
Calentar sartén con aceite.
Cocinar a fuego medio 3-4 minutos.

Se puede acompañar con verduras.

POLLO SIMPLE CON VERDURAS



Fuente de proteína ligera.

Ingredientes

pechuga de pollo
calabacín
zanahoria
aceite de oliva

Preparación

Cortar el pollo en trozos pequeños.
Cocinar a fuego medio 10-12 minutos.

Añadir verduras cortadas.
Cocinar hasta que estén blandas.

PESCADO BLANCO AL VAPOR O PLANCHA



Muy digestivo.

Ingredientes

filete de merluza o similar
aceite de oliva
pizca de sal

Preparación

Cocinar al vapor o a la plancha 8-10 minutos.
Añadir aceite de oliva al final.

SARDINAS O BOQUERONES A LA PLANCHA



Ricos en omega 3 antiinflamatorio.

Ingredientes

sardinas o boquerones frescos
aceite de oliva

Preparación

Cocinar a la plancha 5-7 minutos.
Consumir 1-2 veces por semana.

COMPOTA DE MANZANA O PERA



Muy útil para el desayuno o snack.

Ingredientes

2 manzanas o peras
agua
canela opcional

Preparación

Pelar y cortar la fruta.
Cocer 10-12 minutos.
Añadir canela si se desea.

Se puede conservar 2 días.

INFUSIÓN DE TULSI



Planta principal del proceso.

Preparación

1 cucharadita de tulsi
agua caliente
reposar 8-10 minutos

Tomar preferiblemente por la mañana.

Te recomiendo no endulzar.

Si no sabes dónde comprar Tulsi, puedes hacerlo en indiaveda.com

Tienen en formato sobre o planta seca.

Usa el código de descuento válido en toda la tienda: **ENATUR**

INFUSIÓN CALMANTE



Para la noche.

Se prepara igual que la infusión de tulsi.

Mejores opciones para ti:

- melisa
- tila
- manzanilla

reposar 8-10 minutos.

GEL DE CHÍA PARA MEJORAR EL TRÁNSITO INTESTINAL



Te ayuda a regular el estreñimiento de forma suave.

Ingredientes

1 cucharada sopera de semillas de chía
1 vaso de agua o bebida vegetal
opcional: pizca de canela

Preparación

Añadir 1 cucharada de semillas de chía en un vaso de agua o bebida vegetal.

Remover bien.

Dejar reposar al menos 20-30 minutos.

Lo ideal: prepararlo la noche anterior y dejarlo en la nevera.
Las semillas formarán un gel natural.

Cómo tomarlo

Preferiblemente por la mañana.

Puedes tomarlo:

- solo
- junto al desayuno (opción C)
- o a media mañana si hay estreñimiento persistente

Beber un poco de agua después puede mejorar su efecto. Si el agua es templada, mejor.

Consejo importante

Empieza con 1 cucharada al día. Si el intestino responde bien, puedes mantener esa cantidad.

Es importante acompañarlo de una buena hidratación durante el día.

Variante más digestiva (opcional)

Puedes añadir:

- canela
- o una pequeña cantidad de compota de manzana

Esto lo hace más agradable y fácil de tomar.

<p>NOTA: Si el estreñimiento ha sido persistente durante mucho tiempo, el intestino puede necesitar unos días para responder.</p>

RECORDATORIO

No necesitas cocinar recetas complejas. La simplicidad es parte de este abordaje.

Cuanto más fácil sea sostener el plan, mayor beneficio obtendrá tu sistema nervioso.

La repetición en esta fase es positiva. Estás creando una base de energía estable. Paso a paso.