NURIA ROURA

Desayunos SEN



COOKED
- BY URANO -

28
RECETAS

Un plan completo para 4 semanas

Recetas Saludables, Energéticas y Nutritivas para empezar el día

Desayunos Sen, de Nuria Roura.

1ª edición Marzo 2017

Copyright © 2017 by Nuria Roura
All Rights Reserved

Copyright © 2017 by Ediciones Urano, S.A.U.
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona
www.edicionesurano.com

Diseño: Laura Hoet

Fotografías de Becky Lawton, (www.beckylawton.com)

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

ISBN: 978-84-7953-975-7
E-ISBN: 978-84-16715-91-6
Depósito legal: B-259-2017

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.

Impreso por: LIBERDÚPLEX
Ctra. BV 2249 Km 7,4 – Polígono Industrial Torrentfondo
08791 Sant Llorenç d'Hortons (Barcelona)

Impreso en España – *Printed in Spain*

28
RECETAS
Un plan completo para 4 semanas

Desayunos
SEN

Recetas Saludables, Energéticas y Nutritivas para empezar el día



Argentina - Chile - Colombia - España
Estados Unidos - México - Perú - Uruguay - Venezuela



© Xavier Torres Bacchetta

Después de escribir mi primer libro, *Detox SEN para estar sanos por dentro y bellos por fuera*, en el que daba pautas de cómo seguir un estilo de vida libre de toxinas, potenciando los alimentos que más nos benefician y eliminando aquellos que nos perjudican, tenía ganas de aportar otro granito de arena y escribir un libro con recetas Saludables, Energéticas y Nutritivas.

Con el deseo de mantener la lógica y la coherencia que he seguido siempre en los procesos de *coaching* y acompañamiento de salud a mis clientes, el libro de recetas que he decidido escribir trata de los desayunos. Y he decidido hacerlo de desayunos por varias razones muy importantes.

Cuando nos planteamos hacer un cambio de hábitos y mejorar nuestra alimentación, muy a menudo nos sentimos abrumados, pues solemos recibir mucha información y recomendaciones de todo tipo. Todos estos consejos, artículos y recetas diciéndonos las cosas que tenemos que cambiar lo único que hacen es estresarnos más, porque nos damos cuenta de que no tenemos tiempo ni capacidad emocional y mental para sostener todos los cambios. Al estresarnos, nos bloqueamos y tiramos la toalla. Cuando estudié *coaching* de salud me explicaron que nunca debía dar al cliente más de dos recomendaciones por sesión. Era una forma de que el cliente no se estresara y sí disfrutara de los cambios que iba haciendo; tomara más conciencia de lo que estaba haciendo y, de resultas, se diera cuenta de lo que realmente le convenía más.

Yo entiendo que el cambio de hábitos es una opción que escogemos, no una obligación. Así que tenemos que disfrutar del proceso. Por ello decidí que a mis clientes les aconsejaría empezar por cambiar sólo el desayuno, como si fuera un experimento y un juego divertido. La idea es que la persona desayune cada día durante unas dos semanas, aproximadamente, una propuesta saludable que le entregamos en la consulta, y anote en un diario de alimentos cómo se ha sentido antes y después de la ingesta a nivel físico y emocional, si le ha gustado, si le ha saciado o le ha dejado con hambre, etc.

Todo ello con la finalidad de que tome conciencia de qué es realmente lo que le hace sentir mejor en todos los aspectos.

Y mejor el desayuno que la comida o la cena porque suele ser un momento del día que nos implica sólo a nosotros, que habitualmente no compartimos con la pareja ni los compañeros de trabajo o los hijos. Desayunamos, por lo general, y si no seguro que lo podemos hacer, en casa. Puede que incluso nadie nos vea ni sepa qué desayunamos. Así que, para las personas a las que al principio les cuesta tener que aguantar los comentarios de quienes les rodean, es ideal hacer cambios en un momento en el que están a solas.

Por otra parte, cuando cambiamos el desayuno habitual poco saludable por uno energético y nutritivo, rápidamente notamos los beneficios: buenas digestiones, muchísima energía mantenida durante toda la mañana, mejor estado de ánimo… Y, muy importante, un buen desayuno nos mantiene con la fuerza de voluntad y la motivación de seguir el resto del día comiendo saludable. En cambio, cuando empezamos el día con alimentos que nos dan energía falsa, atiborrados de azúcar, o con excitantes o hidratos de carbono refinados, estamos condenados a pasarnos el día en un sube y baja de energía, de glucosa en sangre inestable y de estrés físico que nos hace desestabilizar el comportamiento con la comida y que recurramos durante todo el día a falsos alimentos que nos vuelvan a dar falsa energía cuando ésta haya bajado bruscamente.

Así que la idea es empezar el cambio de hábitos y de alimentación por los desayunos. Y que, sólo cuando tengamos este momento del día «solucionado», pasemos a cambiar las comidas y/o las cenas, dependiendo de cada persona y teniendo en cuenta de nuevo qué momento del día es el más adecuado para ella. Es decir, qué es lo que resulta más fácil cambiar sin que «implique» en nada a otras personas. Lo bueno de hacerlo así es que nos mostraremos a los otros cuando nosotros ya estemos estables con nuestros nuevos hábitos, contentos, sin dudas y sin agobios. Y ese estado es lo que transmitiremos a las personas que nos rodean. De esta manera será más fácil crear un ejemplo y un espejo a los demás para que el estilo de vida saludable sea también atractivo para ellos. Y sin obligar a nadie, y sin que sea éste nuestro objetivo, conseguiremos que la revolución saludable se extienda cada vez más, empezando cada uno con nuestro entorno.

Como decían en la escuela donde estudié: «*Our mission is to play a crucial role in improving health and happiness, and through that process, create a ripple effect that transforms the world*». Es decir: «Nuestra misión es desempeñar un papel crucial en mejorar la salud y la felicidad, y, a través de este proceso, crear un efecto dominó que transforme el mundo».

Además, con este libro deseo enseñar que es posible elaborar recetas veganas, sin gluten y sin ningún tipo de azúcar (excepto la stevia y la fruta), fáciles de preparar, con una combinación de alimentos que favorezca las digestiones fáciles y, por supuesto, agradables a la vista y deliciosas al paladar. Muy a menudo encuentro por las redes sociales recetas muy atractivas pero que requieren mucho tiempo de preparación y/o en las que, para que se vean visualmente muy bonitas, hacen unas mezclas de ingredientes que no favorecen en absoluto las buenas digestiones. Si las consumiéramos a diario, notaríamos gases, ardor, hinchazón y falta de energía.

Al ser yo una persona que valora muchísimo que las cosas sean prácticas, he escrito este libro teniendo en cuenta este aporte de valor que me caracteriza. Así que a continuación encontrarás una receta de desayuno ¡para cada día de la semana durante cuatro semanas! ¿Por qué y para qué así? En un principio pensé en hacer un libro con 21 recetas, por eso que dicen de que tardamos 21 días en hacer un cambio de hábitos. Pero luego pensé que el libro se quedaba corto y me animé a añadir más recetas, de manera que pudieras despreocuparte de pensar qué desayunar durante cuatro semanas. Pero no solo eso. Verás que cada receta te permitirá hacer tus propias variaciones, con lo que puedes empezar cada mes por el principio del libro y cambiar la fruta, o la semilla, o la verdura de hoja verde o lo que te apetezca en cada momento.

Para hacer tus propias versiones de las recetas sin miedo a equivocarte en los alimentos que añades o eliminas, te explico algún consejo relacionado con esto, como, por ejemplo: «En una receta con plátano, dátil y mango, puedes cambiar el mango por papaya pero no por kiwi, para no combinar frutas muy dulces, como el plátano y el dátil, con frutas ácidas, como el kiwi».

Además, cada receta viene acompañada de una recomendación para incorporar algún hábito saludable o librarte de alguno considerado tóxico, ya sea a nivel de alimentación, emociones, mental, espiritual o del hogar. No tienes por qué incorporar todos los hábitos, ¡por supuesto que no! Haz los que más te apetezcan y te resuenen. No tienes que rendir cuentas con nadie, ni tienes por qué hacer nada por obligación. Déjate sentir. Aprovecha para reconocer qué es lo que te apetece y qué no; es una forma de indagar en tu autoconocimiento. Sin saber quién eres, qué quieres y qué deseas, te resultaría muy difícil hacer el cambio de hábitos y de estilo de vida profundo y progresivo que te propongo a través de este libro. Si el consejo que te doy en el primer desayuno te resuena, aplícatelo hasta que, si te hace sentir bien, lo tengas integrado como parte de ti. Si te molesta hacerlo busca otro, ya sea el del segundo día o el de cualquier otro. Lo mismo con las recetas. No hace falta que sigas el orden propuesto en el libro, ni tan siquiera que cada día cambies de receta para seguirlo al pie de la letra. Si llegas a una receta que te gusta mucho, puedes repetirla el tiempo que quieras, probar diferentes versiones de la misma y, cuando estés lista o con ganas de probar otra, adelante. Piensa que todas las recetas que te propongo en este libro son Saludables, Energéticas y Nutritivas como para poder comerlas cada día. Ya irás conociendo tus necesidades bioindividuales y tus preferencias. Quizás alguna receta te guste mucho pero no para tu desayuno diario. No pasa nada. Ya la tienes para prepararla en el momento y día que te guste. Por ejemplo, la receta de batido de plátano y cacao la puedes preparar por la tarde si haces deporte, o algún día al mediodía si no tienes tiempo para comer, o dejarla para el fin de semana.

O las recetas más elaboradas de los desayunos del domingo las puedes preparar otro día si resulta que trabajas en fin de semana. Me refiero con todo esto a que este libro y la alimentación saludable es algo flexible. Se trata de aprender a escucharnos en cada momento para detectar qué es lo que realmente necesitamos. Y recordar que siempre debemos priorizar lo que es mejor para nosotros en cada instante. De nuevo, la clave está en el AUTOCONOCIMIENTO y la toma de CONCIENCIA.

Por otra parte, te invito a que no te olvides del diario de alimentos que encontrarás en mi primer libro. Anotar en el diario de alimentos lo que has comido y cómo te has sentido antes y después de comer a nivel físico y emocional, por una parte, te ayudará a saber detectar cuál de los desayunos te sienta mejor, es decir, te da energía, lo digieres bien y lo disfrutas. Y, por otra, te permitirá observar cómo, dependiendo de tu estado emocional, te apetece más un tipo de desayuno u otro. Es normal que cuando sufras estrés te tiente más algo crujiente o los alimentos más dulces, el aguacate, las semillas o los frutos secos… Ya verás qué interesante es ser capaz de darse cuenta de esto y «jugar» con esta información personal, para proporcionarte en cada momento el equilibrio justo entre lo que te apetece emocional y físicamente.

Los beneficios de un desayuno SEN

Un desayuno Saludable, Energético y Nutritivo tiene, en mi opinión, muchos beneficios que son increíbles por su poder transformador en el cambio de hábitos y en la inmersión en un estilo de vida saludable.

Hace tiempo que me di cuenta de que terminamos el día igual que lo empezamos. O al menos es así la mayoría de las veces. Y sé que no es algo que me ocurre sólo a mí: he visitado a muchos clientes a quienes les pasa lo mismo. Me explico. Si empezamos el día estresados, corriendo, con la sensación de que no llegamos a hacer lo que debemos y agobiados por las tareas que tenemos por delante, terminaremos el día agotados física, mental y emocionalmente, con dolores en alguna parte de nuestro cuerpo y con la sensación de no ser felices con nuestra vida. Con la comida nos ocurre lo mismo. Si empezamos el día sin desayunar o comiendo cualquier cosa sin prestarle atención, lo más probable es que el resto de las comidas del día sigan el mismo patrón. Además, es un pez que se muerde la cola, porque si nos levantamos estresados desayunaremos algo perjudicial, pero es que si desayunamos de manera inadecuada seguro que nos afectará a nuestra actitud frente a lo que nos ocurra durante el día.

Somos lo que comemos, pero también comemos según lo que somos. Comer alimentos procesados y refinados, azúcares, lácteos, café, bollería, etcétera, nos hará estar de mal humor, apáticos, sin energía, desvitalizados, tristes o deprimidos. Pero es que, si estamos estresados, o si tenemos relaciones con los otros y con nosotros mismos insatisfactorias, o si seguimos en un trabajo sin saber cuál es nuestro propósito o somos sedentarios, nos apetecerá comer alimentos con poca vibración y con la misma baja energía en la que nos encontramos.