

Dieta macrobiótico-vegana sin gluten ni histamina

| Horario | Cantidad | Alimento | Preparación |
|--------------------------|-----------------------|----------------------------|--|
| 10:00 | comprimido | Vitamina C | Calentar 100 ml (2 dedos) de agua mineral a fuego 3 y, añadir 5 ml de agua marina . |
| 10:05 | 2 cápsulas | Melena de león | Beberla a sorbitos ensalivándola. |
| | 2 cápsulas | Fermentos lácticos | |
| 11:00 <i>Desayuno</i> | 100 gr + 3 gr | Quinoa y mijo | Lavar con agua fría 150 gr de quinoa y 10 de mijo. Añadir 400 ml de agua mineral ; si el vaso es de 270 ml añadir 1 vaso + 2 dedos. Llevar a ebullición a fuego 7 y, cuando hierva añadir la quinoa y el mijo , retirar la saponina y después, añadir ¼ de c.t. de sal rosa (0,63 gr), 5 ml de agua marina , tapar y bajar el fuego a 2. Cocer 25' a fuego 2 y 5' a fuego 0. |
| | | | Elegir el arroz del día siguiente y remojarlo con agua mineral toda la noche con tapa. Elegir también la quinoa y el mijo. |
| 15:00 <i>Almuerzo</i> | 135 gr + 5 gr | Arroz y alforfón | Lavar con agua fría 270 gr de arroz y 10 de alforfón. Añadir el arroz y el alforfón , 700 ml de agua mineral por los lados (si el vaso es de 270 ml añadir 2 vasos + 2 dedos), ¾ de c.t. de sal rosa (1,88 gr) y 20 ml de agua marina . Tapar, llevar a ebullición a fuego 7 en 11' (1), 13' (1 y ½), 14'30" (2), 18' (3), 21' (4) o 25' (5) según las raciones y, cuando haya salido el segundo anillo naranja, bajar el fuego a 2. Cocer 45' a fuego 2 y 15' a fuego 0 en la olla a presión de 3 L. Si >280 gr cocer 50' a fuego 2 y 10' a fuego 0 en la olla a presión de 6,5 L. |
| | 25 gr + 3 gr | Quinoa y mijo | |
| | 20 gr + 5 gr + 5 gr | Zanahoria, nabo y chirivía | Precalentar la sartén 10' a fuego 2, cortar las hortalizas en láminas transversales, cocer 25' a fuego 2 en la sartén de hierro grande con tapa. |
| 19:00 <i>Cena</i> | 135 gr + 5 gr | Arroz y alforfón | Saltear 13' a fuego 5 en un cazo. |
| | 25 gr + 3 gr | Quinoa y mijo | |
| | 10 gr + 10 gr + 10 gr | Zanahoria, nabo y chirivía | |