MENÚ SEMANAL ENERGÉTICO MACROBIÓTICO

Mariano Rodríguez - Asesor nutricional macrobiótico en Macrobiótica Zen

www.macrobioticazen.com mariano@macrobioticazen.com

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
ALMUERZO							
CENA							

TAREAS DE PLANIFICACIÓN PARA CADA TARDE/NOCHE

- [ ] ¿Qué cereales y legumbres debo dejar en remojo para mañana? ¿Qué cantidad?
- [ ] ¿Qué postre y snack puedo preparar para mañana? Ver ideas
- [ ] ¿Qué condimentos macrobióticos necesito preparar/comprar para enriquecer mis platos? Ver ideas
- [ ] ¿Tengo que tostar semillas y frutos secos? ¿Tengo que hacer crema de frutos secos para el desayuno?
- [ ] Moler granos de cereales para conseguir la harina para la crema del desayuno
- [ ] Mirar el menú del día de mañana

NOTAS / CONSEJOS

Los cereales integrales se preparan solos para que se conserven bien y tenerlos listos para preparar recetas. Necesitarán ser hidratados con Nitukés acuosos

Los cereales se pueden mezclar con las verduras preparadas al estilo nituké, o se pueden poner separados en el plato, como más te guste.

Las legumbres cocinadas solas nos permiten añadirlas a sopas, ensaladas y cremas

Te recomiendo que cocines los fines de semana bien temprano, antes de comenzar el día. Sin darte cuenta tendrás todo hecho y disfrutarás de una tarde relajada.

Tener siempre preparado chucrut casero y pickles, pues ayudan mucho a resaltar el sabor y color de cualquier plato y añaden el toque de crudo y frescor que a veces necesitarás

Sopa de miso para 2 días: se prepara la base de la sopa con cualquier verdura, y solo se agrega el miso a la porción que vamos a tomar

Cuando te pongas a cocinar, tienes que comenzar por aquello que tardará más en estar terminado y dejar para el final lo que se cocina enseguida

Centra toda tu atención en la cocina así ahorrarás tiempo, desconecta tu teléfono y otras distracciones

Revueltos: cocinar el cereal solo -Cocción base- y las verduras aparte. Luego se mezcla la porción de cereal que comeremos, así podremos guardar el cereal o las legumbres sin perder calidad.