



SANA TU CICLO

OTOÑO

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA

Desayuno lúteo

Ingredientes (por persona):

2 Huevosh
2 puñados de espinacas
1 puñado de champiñones
AOVE, sal y pimienta

Preparación

Saltea los champiñones a fuego medio con AOVE hasta que empiecen a dorarse.

Añade las espinacas (poco a poco si no caben todas de una) y saltea.(puedes poner una tapa para que sea más rápido)

Crea un par de huecos y añade los huevos. Vuelve a tapar y cocina 2-3 minutos o hasta que los huevos estén cocinados al gusto.

Añade sal y pimienta.

Puedes complementar con: aguacate, tomate, pequeña ensalada, porción de queso...

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

Crema lútea

Ingredientes (por 4 raciones):

2 cucharadas de aceite de coco
2 chalotas
5 dientes de ajo
1 cucharadita de sal
2 brócolis
4 tazas / 1 l de agua
1 puñado de albahaca
1 puñado de espinacas
400 ml de leche de coco
Pimienta

Preparación

En una olla, pon las 2 cucharadas de aceite de coco. Añade las chalotas troceadas y cocina unos 6-8 minutos a fuego medio. Añade los 5 dientes de ajo picados finamente, 1 cucharadita de sal, una pizca de cayena y cocina 3 minutos, hasta que los ajos se doren un poco.

Añade las 2 cabezas de brócoli desmenuzadas y el agua (que cubra bien las verduras) y lleva a ebullición. Cubre, baja el fuego y cocina unos 18-20 minutos, o hasta que el brócoli esté tierno. (Si lo cocinas menos, la crema será super fuerte de sabor).

SANA TU CICLO

LUNA MUJER

Lentejas al curry

Ingredientes (por 4 raciones):

Bote mediano lentejas cocidas o 1 taza
½ bolsa espinacas frescas
1 lata tomate pelado
1 taza leche coco
Especias (curry, jengibre, comino, canela, pimienta y sal)
Limón (Vit C para mejorar absorción hierro)
Arroz basmati (para acompañamiento)

Preparación

Refrie especias a fuego medio un par de minutos
(hasta que desprendan olor).

Añade bote de tomate y dejar 10´ a fuego medio.

Incluye lentejas y espinacas (estas previamente
triturada o troceadas con leche de coco).

Añade limón, sal y pimienta al gusto y cocinar 7´

Servir con arroz y congelar sobrante (incluso del
arroz, pero por separado)

SANA TU CICLO

LUNA WUWER

Hummus de remolacha

Ingredientes:

- 1 bote de garbanzos de bote enjuagados
- 1 cucharada tahini
- 2 cucharadas AOVE
- 1 trocito de ajo
- Sal y pimienta
- Zumo de limón
- 1 remolacha cocida y pelada

Preparación

Triturar y ajustar ingredientes en función del gusto.

Almacenar en tarro de cristal en la nevera.

Puedes servirlos con crackers, crudités de verduras como zanahoria, calabacín, pepino o apio, untarlo en tus tostadas...

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

Mousse de cacao

Ingredientes (4 raciones):

1 aguacate maduro
4 dátiles medjool
125 ml o 1 taza bebida vegetal
4 cdas cacao puro
Sal

Preparación

Pon todos los ingredientes en batidora o thermomix y bate hasta tener una textura cremosa y homogénea sin grumos. Si se queda una textura espesa puedes ponerle un poco de agua o más bebida vegetal.

Aguanta en la nevera 24 horas sin problema, pero lo ideal es consumirlo el mismo día.

Puedes añadirle toppings a tu gusto: coco rallado, cacao nibs, granada, frutos rojos...

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

PLANIFICADOR SEMANAL

DESAYUNO

COMIDA

CENA

LUNES

MARTES

MIÉRCO

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA

LISTA COMPRAS

FRESCOS

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

DESPENSA

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

OTROS

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	



©2022 LUNAMULIER TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS QUEDA PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN DE ESTE MATERIAL, TOTAL O PARCIAL, POR CUALQUIER MEDIO.

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA