



SANA TU CICLO

INVIERNO

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA

Cúrcuma latte

Ingredientes (por persona):

1 cucharadita de cúrcuma
1 cucharadita de canela de ceilan
1 pizca de pimienta negra
1 vaso de bebida vegetal (por ejemplo de avellanas o coco)

Preparación

Mezcla removiendo en una olla durante 5 minutos,
sirve y disfruta caliente o frío.

Puedes añadir un extra antiinflamatorio con
untoque de jengibre.

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

Crema menstrual

Ingredientes (por 4 raciones):

1 Calabaza
2 tazas leche coco
2 tazas caldo verduras
2 cda curry en polvo
Sal, pimienta, chillie y cúrcuma
Salsa: yogur coco + cúrcuma + chillie
Acompañamiento (opcional):
Arroz blanco + verduras al vapor (brócoli, coliflor y zanahoria)

Preparación

Corta la calabaza en trozos y hornea 30 minutos a 200 grados o hasta que esté caramelizada. Cuando esté fría, tritura.

Calienta caldo de verduras con puré triturado durante 15 minutos.

Añadir coco, chillie y sal + curry y remueve con calor medio durante 10 minutos.

Arroz cocido y verdura al vapor. (opcional)

SANA TU CICLO
LUNA MULIER

Ensalada de azukis

Ingredientes (por 4 raciones):

- 1 puñado de azukis cocidos (son un tipo de legumbre puedes combiarlos por la que más te guste)
- 2 huevos cocidos templados
- Resto de calabaza asada (de la crema)
- 1/4 de aguacate
- Pipas de girasol
- Opcional: brotes verdes

Preparación

Mezcla los ingredientes y disfruta.

Propuesta de aliño: aceite de oliva, sal, pimienta y mostaza de dijón.

SANA TU CICLO

LUNA WUWER

Pollo super hierro

Ingredientes (por 1 ración):

1 pechuga de pollo
Perejil y limón al gusto
1 cucharada de aceite de oliva
2 cucharadas de mantequilla o ghee
3 cucharadas de perejil fresco picado
1/2 limón
1 diente de ajo
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Cortamos la pechuga en taquitos.

Aliña con sal, pimienta y ajo en polvo o picado finito.

Dora en la sartén con el aceite de oliva y 1 cucharada de mantequilla o ghee.

Apaga el fuego y cuando no esté muy caliente (tras un par de minutos al menos) añade la otra cucharada de mantequilla o ghee, el limón y el perejil.

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

Poción de cacao

Ingredientes (1 ración):

125 ml o 1 taza bebida vegetal
1-2 cdas cacao puro
1 cucharada de aswghawanda (adaptógeno)
1 cucharadita de maca (adaptógeno)

Preparación

Consume calentito y disfruta.

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