

Empovive | Sanación uterina y hormonal

MANUAL DE ALIMENTACIÓN *Para Sanar el VPH*



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	PAG
• Guía de uso del recetario.....	8
• Cómo romper el ayuno correctamente.....	10
• Tu requerimiento proteico diario.....	10
• Alimentos que apoyan tu sanación.....	11
• Alimentos que debes evitar.....	12
• Cómo usar el recetario según tu ciclo.....	13
• Cómo integrar las recetas.....	14
FUNDAMENTOS DE SANACIÓN	15
• ¿Por qué persiste el VPH?.....	16
CÓMO DETENER LA PERSISTENCIA DEL VPH Y EMPEZAR A REDUCIRLO	
• Alimentación antiinflamatoria.....	18
• Hábitos antiinflamatorios clave.....	19
• Plantas medicinales que apoyan hígado y útero.....	20
• Fibra diaria para “barrer” estrógenos.....	21
• Tus días se empezarán a ver así.....	22
• Tabla de equivalencias.....	23
• Checklist Glow.....	24

AYUNAS Y DESAYUNOS

Pág 25 - 41

INFUSIONES Y SHOTS

- Shot antiinflamatorio.....25
- Jugo verde.....26

DESAYUNOS

- Huevos revueltos con verduras
- Waffles de zanahoria con huevo pochado
- Huevos napolitanos
- Green pancakes
- Omelette de pavo y verduras
- Pancakes de zucchini
- Huevos pochados con vegetales en ghee
- Avocado toast con huevo
- Pancakes de almendra con arándanos
- Tortilla de verduras a la zanahoria
- Pancakes de calabaza
- Breakfast bowl
- Golden chía pudín
- Omelette con greens



ALMUERZOS – COMIDAS

Pág 42 - 66

- Wrap integral de espinaca con pollo y cúrcuma
- Vegan Caesar Salad
- Coquitos verdes acompañados
- Albóndigas con spaghetti de zanahoria y zucchini
- Spaghetti de zanahoria y zucchini
- Salsa de tomate natural
- Pasta de zucchini con carne y vegetales
- Ensalada de zanahoria + proteína de tu elección
- Ensalada del bosque
- Ensalada griega de pollo
- Tacos veraniegos
- Pesto salad con salmón
- Estofado de res con champiñones
- Pollo a la naranja
- Puré de coliflor
- Wraps nori
- Salmón con espárragos en salsa de aguacate
- Bowl de lentejas y hummus
- Pollo salteado con vegetales y papa
- Carne molida con papas y aguacate
- Quinoa con vegetales y pollo cúrcuma
- Pavo molido con aguacate y verduras
- Hamburguesa sin pan con plátano macho
- Arroz de brócoli con salmón



CENAS

Pág 67 - 78

- Zucchini relleno con pollo
- Horneado de berenjenas
- Montaditos veraniegos
- Crema de calabaza con jengibre
- Salmón con cebolla y ajo
- Hamburguesa de salmón con ensalada fresca
- Crema de brócoli con cúrcuma
- Wrap de lechuga con pollo y hummus
- Crema de zanahoria y jengibre
- Tacos de lechuga con carne magra
- Puré de camote con verduras salteadas
- Sopa thai antiinflamatoria
- Crema de espinacas con semillas de girasol
- Tortilla de claras con espárragos
- Crema de champiñones con cúrcuma
- Bowl nocturno de quinoa con vegetales
- Ensalada templada de pollo y aguacate
- Crema de coliflor con topping de semillas
- Pescado blanco al horno con ensalada fresca



SNACKS

Pág 79 - 108

BATIDOS & SMOOTHIES

- Batido verde Glow
- Smoothie de frutos rojos y proteína vegetal
- Batido antiinflamatorio de cúrcuma y piña
- Batido detox de espinaca, pepino y limón
- Smoothie cremoso de cacao y aguacate
- Smoothie energético de mango y jengibre
- Batido antioxidante de arándanos con chía

POSTRES TERAPÉUTICOS

- Mousse de cacao y aguacate
- Pudding de chía y leche dorada
- Parfait Glow de yogurt vegetal y frutos rojos
- Crema de maracuyá y coco
- Flan de cúrcuma y vainilla
- Helado de mango y cúrcuma (sin lácteos)
- Frutas congeladas con chocolate Glow
- Mermelada de frutos del bosque sin azúcar
- Cheesecake Glow sin lácteos
- Galletas Glow de almendra y linaza

SNACKS GLOW

- Yogurt con nueces
- Snack de pepino
- Snack de zanahoria
- Yogurt con arándanos
- Yogurt con almendras
- Fruta picada



Amada mujer

Este recetario no es un simple compendio de recetas. Es un mapa que inicia la sanación de tu útero.

Cada plato aquí fue seleccionado y diseñado con amor, con la intención de que cada bocado se convierta en medicina: calmando la inflamación, apoyando la desintoxicación de tu hígado, equilibrando tus hormonas y ayudándote a detener el crecimiento de los miomas.

Tu alimentación es una herramienta sagrada. No se trata solo de nutrir tu cuerpo, sino de sembrar mensajes de amor y esperanza en cada célula. Cada vez que eliges un batido lleno de vida, una ensalada antiinflamatoria o un postre terapéutico, estás diciéndole a tu útero: "Te escucho, te honro, te sano."

Este recetario fue pensado para acompañarte paso a paso:

- Con recetas ricas en proteínas limpias que sostienen tus hormonas.
- Con vegetales y semillas que ayudan a tu cuerpo a eliminar el exceso de estrógenos.
- Con infusiones y batidos que desinflan y desintoxican tu matriz.
- Con postres y snacks que cuidan tus antojos sin dañar tu salud uterina.

Quiero que sepas que no estás sola. Cada receta es un puente entre tu deseo de sanar y la posibilidad real de hacerlo. No es casualidad que hoy tengas este recetario en tus manos: es una señal de que tu útero está listo para renacer y tu cuerpo para florecer en bienestar.

Alimenta tu cuerpo con amor, honra a tu útero con conciencia y recuerda:

Con AMOR,

Lina Mar

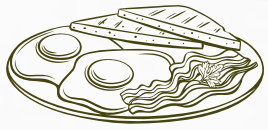
GUÍA DE USO DEL RECETARIO

Este recetario ha sido diseñado no solo para darte recetas, sino para enseñarte a usarlas como medicina natural para tu útero. Aquí encontrarás la forma más sencilla y poderosa de integrar la alimentación para sanar a tu día a día.

Empovive / Sanación uterina y hormonal

CÓMO USAR ESTE RECETARIO

En tu día a día



Desayunos Proteicos: aquí inicia tu energía. Cada mañana rompe tu ayuno con proteína limpia (huevos, pescado, proteína vegetal) para equilibrar insulina y hormonas.



Comidas Anti-Inflamatorias: el plato más importante del día. Debe incluir proteína, verduras de diferentes colores, semillas y grasas saludables.



Cenas Regeneradoras: ligeras y nutritivas, para descansar sin sobrecargar tu hígado ni tus hormonas.



Batidos y Smoothies: ideales como snacks o post-entrenamiento, ricos en antioxidantes y fibra.



Infusiones y Shots: tónicos para el hígado y el útero que puedes integrar entre comidas.



Postres y Snacks Terapéuticos: placeres conscientes que no alimentan el VPH ni alteran tu equilibrio.

CÓMO ROMPER EL AYUNO

Correctamente

El ayuno debe romperse siempre con proteína, nunca con azúcar ni carbohidratos simples.

Ejemplos para romper ayuno:

- Huevos con espinaca + aguacate.
- Smoothie de proteína vegetal + frutos rojos.
- Wrap de espinaca con pollo cúrcuma.

👉 Esto ayuda a evitar picos de insulina, que son uno de los factores que alimentan el sop.

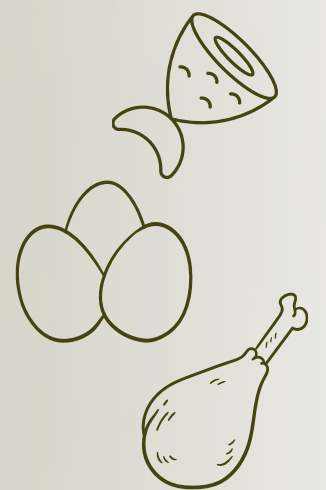
Importante: El ayuno no puede pasar las 13 horas. (Es decir, si cenaste a las 7 pm, lo ideal, es desayunar entre 7:30 - 8:00 am)

Tu requerimiento proteico diario

Para sostener tu salud hormonal y uterina, necesitas entre 1.2 – 1.5 gramos de proteína por kilo de peso.

- Si pesas 60 kg → entre 72 y 90 g de proteína al día.
- Distribúyela en tus comidas principales y snacks.

Opciones de proteína limpia: pescado, pollo orgánico, huevos, garbanzos, lentejas, quinoa, proteína vegetal en polvo sin aditivos.



ALIMENTOS QUE APOYAN TU SANACIÓN

Estos son los ingredientes medicina que encontrarás repetidamente en este recetario porque son tus aliados contra el VPH:

- Brócoli, coles y kale: regulan estrógenos y apoyan el hígado.
- Cúrcuma y jengibre: desinflan y reducen dolor, si no hay hemorragia.
- Linaza, chía y semillas de calabaza: fibra + fitoestrógenos protectores.
- Frutos rojos y cítricos: antioxidantes que fortalecen tu útero.
- Aguacate y aceite de oliva: grasas sanas para el equilibrio hormonal.



ALIMENTOS QUE DEBES EVITAR

Así como hay alimentos medicina, también hay “enemigos del útero y el VPH” que debes reducir o eliminar:

- Azúcar refinada y endulzantes artificiales.
- Harinas blancas y ultraprocesados.
- Lácteos industriales (especialmente leche de vaca).
- Carnes procesadas (salchichas, embutidos).
- Bebidas alcohólicas y gaseosas.



Empovive | Sanación uterina y hormonal



CÓMO USAR EL RECETARIO SEGÚN TU CICLO

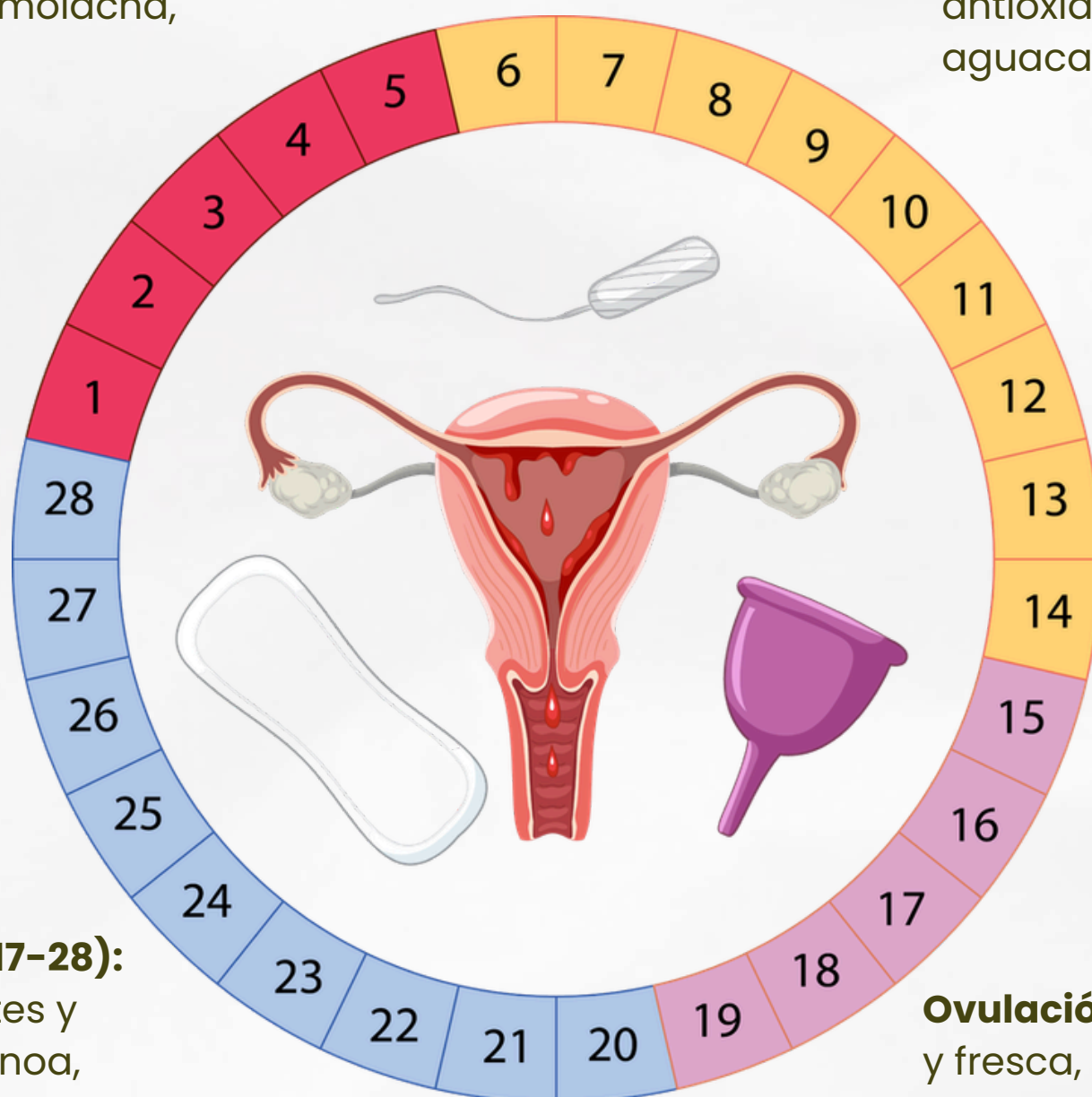
Tus hormonas cambian cada semana y tu alimentación debe acompañar esos cambios.

Fase Menstrual (días 1-5):

más hierro y magnesio (espinaca, remolacha, cacao).

Fase Folicular (días 6-13):

alimentos regeneradores y antioxidantes (frutos rojos, aguacate, semillas).a).



Fase Lútea (días 17-28):

comidas calmantes y ricas en fibra (quinoa, garbanzos, cúrcuma, canela).

Ovulación (días 14-16): ligera y fresca, con verduras verdes y ensaladas.



CÓMO INTEGRAR *las recetas*

- Elige 1 receta de cada sección para tu día (ejemplo: desayuno + almuerzo + cena + batido + snack).
- Haz variaciones semanales para mantener diversidad y compromiso.
- Usa las infusiones como ritual de autocuidado, no solo como bebida.

RECORDATORIO

Este recetario no es una dieta estricta, es una guía de sanación integral. No se trata de prohibir ni castigarte, sino de reconectar con tu útero a través de elecciones conscientes y amorosas.

Cada vez que eliges estas recetas, te eliges a ti. Te acercas más a un útero sano, a un cuerpo en equilibrio y a la vida plena que mereces.

FUNDAMENTOS DE SANACIÓN DEL SOP

A través de la Alimentación

Lo que comes cada día puede calmar la inflamación, apoyar a tu hígado, equilibrar tus hormonas y ayudar a detener el crecimiento de los miomas.

Este manual no sustituye la atención médica: es un acompañamiento natural e integral.



¿POR QUÉ PERSISTE EL VPH?

Sistema inmune debilitado e inflamación local

El cuerpo no logra eliminar el virus y este se mantiene latente o persistente.

Estrés crónico, tabaquismo, poco sueño y déficits de nutrientes (A, C, D, folato, zinc) debilitan la respuesta inmune.

Disbiosis del microbioma vaginal (menos Lactobacillus) e irritantes locales (duchas vaginales, jabones/perfumes íntimos) favorecen la inflamación y la persistencia.

Señales frecuentes: la mayoría no presenta síntomas.

Cuando aparecen: resultados anormales en Papanicolaou/ prueba de VPH, verrugas genitales (tipos de bajo riesgo), sangrado postcoital, flujo inusual o molestias cervicales.

INFLAMACIÓN CRÓNICA *de bajo grado*

- El exceso de azúcar, harinas refinadas, ultraprocesados y grasas de mala calidad inflaman el organismo.
- La inflamación favorece un entorno donde el VPH progresa.

HÍGADO SOBRECARGADO

- El hígado es el “filtro” que metaboliza estrógenos.
- Alcohol, fármacos, tóxicos, déficit de nutrientes (B, magnesio, azufrados) o comer tarde y pesado saturan su trabajo.

RESISTENCIA A LA INSULINA

- Picos de azúcar repetidos → más insulina → más inflamación y señales de crecimiento tisular.
- Se asocia a subidas de peso, antojos, cansancio y dificultad para perder grasa abdominal.

CÓMO DETENER LA PERSISTENCIA DEL VPH Y *empezar a reducirlo*

ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA

CARBOHIDRATO CONSCIENTE (1/4 DEL PLATO)

Fuente de energía lenta, favorece la salud intestinal y mejora la sensibilidad a la insulina.

Porciones recomendadas: ½ taza cocida

- Evitar harinas refinadas, panes comerciales y azúcar blanca.

PROTEÍNA SANADORA (1/4 DEL PLATO)

Fundamental para regular las hormonas, construir tejidos y estabilizar los niveles de azúcar en sangre.

Porciones recomendadas: 90 a 120g cocido (animal) / ¾ taza cocida (vegetal)

- Evitar carnes rojas frecuentes o embutidos industriales.

VEGETALES VIVOS Y COCIDOS (1/2 DEL PLATO)

Ricos en fibra, antioxidantes, compuestos antiinflamatorios y fitoquímicos antivirales. Porciones recomendadas: 1 taza cocida o 2 tazas crudas

- Usar más vegetales cocidos si hay distensión abdominal o gases.

GRASAS SALUDABLES

Fundamental para producir hormonas, desinflamar, absorber vitaminas y sostener tu sistema nervioso. Porciones recomendadas: 1 cda o ¼ aguacate

- Evitar frituras, aceites vegetales refinados (canola, soya, maíz).



CÓMO DETENER LA PERSISTENCIA DEL VPH Y *empezar a reducirlo*

HÁBITOS ANTIINFLAMATORIOS CLAVE

- **Cocina simple:** horno, plancha, vapor; evita frituras frecuentes.
- **Especias medicina diarias:** cúrcuma + pimienta negra, jengibre, canela, romero.
- **2–3 porciones de fruta baja en azúcar** (frutos rojos, kiwi, cítricos).
- **Hidratación:** 6–8 vasos/día + infusiones.





CÓMO DETENER LA PERSISTENCIA DEL VPH Y *empezar a reducirlo*

PLANTAS MEDICINALES QUE APOYAN HÍGADO Y ÚTERO

Integra en el día (elige 1-2):

- **Diente de león (hojas o té):** ayuda al drenaje hepático.
- **Ortiga:** rica en minerales, apoya sangre y energía.
- **Té verde:** antioxidante, apoya metabolismo.
- **Cúrcuma:** antiinflamatoria + apoyo hepático.
- **Jengibre:** calma cólicos y mejora digestión.

Nota: si estás embarazada, lactando o con condiciones específicas (p. ej., cálculos biliares), consulta a tu profesional de salud antes de usar hierbas de forma sostenida





CÓMO DETENER LA PERSISTENCIA DEL VPH Y *empezar a reducirlo*

FIBRA DIARIA PARA “BARRER” ESTRÓGENOS

Objetivo: 30–40 g de fibra/día.

- 2 cda de linaza molida o chía al día (puedes dividir en 2 tomas).
- Legumbres 4–6 veces/semana (bien remojadas y cocidas para mejor digestión).
- Verduras en cada comida; crucíferas al menos 1–2 porciones/día.
- Fermentos suaves si te sientan bien (chucrut, kéfir de agua, kimchi suave).

Clave: Evacuación diaria (1–2 veces/día). Si no hay tránsito, los estrógenos se reabsorben.

CÓMO DETENER LA PERSISTENCIA DEL VPH Y *empezar a reducirlo*

TU DIAS SE EMPEZARÁN A VER ASÍ

Mañana

- Agua tibia + limón o shot antiinflamatorio.
- Desayuno proteico: huevos con espinaca/omelette + aguacate o smoothie de proteína + frutos rojos + 1 cda de linaza.

Tarde

- Almuerzo Plato: ½ verduras (con brócoli), ¼ proteína (pescado/pollo/legumbre), ¼ carbo bueno (quinoa/camote) + aceite de oliva.
- Infusión: diente de león o té verde.

Noche

- Cena ligera: crema de brócoli con cúrcuma o zoodles de zucchini con pollo marinado.
- Evita comer 2–3 h antes de dormir para descargar el hígado.

Todos los días

- 2 cda de linaza molida o chía.
- Movimiento amable: 30–45 min (caminar, fuerza suave, yoga).
- Sueño: 7–9 h (el hígado depura mejor de noche).
- Minimiza alcohol, azúcar y ultraprocesados.

Usa vidrio en lugar de plástico para almacenar.



TABLA DE EQUIVALENCIAS

GRUPO	OPCIÓN ORIGINAL (PLAN BASE)	ALTERNATIVAS EQUIVALENTES
Proteína vegetal	Lentejas,	Garbanzos, tofu, alubias, edamame, arveja
Proteína animal	Pollo, carne organica,	Pollo orgánico, pavo, (salmón, sardinas), huevos de gallinas libres, hígado de res orgánica (1x semana)
Carbohidrato complejo	Arroz integral	Quinoa, plátano verde, batata, papa
Frutas	Papaya	Mango, melón, pera cocida, ciruelas, manzana asada
Lácteo vegetal	Leche de coco	Leche de almendras, avena, arroz o sésamo sin azúcar añadida
Snack saludable	Dátiles	Semillas de calabaza, garbanzos, avena, nueces, cacao puro.
Grasas saludables	Aguacate	Semillas activadas, aceite de oliva virgen extra, tahini, ghee

NOTAS IMPORTANTES SOBRE LA PROTEÍNA ANIMAL:

- Siempre que sea posible, elegir proteína de origen orgánico, de libre pastoreo o pesca sostenible, para evitar hormonas, antibióticos o metales pesados.
- Incluir pescados azules pequeños (sardinas, anchoas) en vez de grandes (como el atún), para evitar la acumulación de metales.
- Los huevos son altamente nutritivos si provienen de gallinas felices (libres de jaula o criadas en libertad).
- El hígado de res es un tesoro nutricional para la salud hormonal y uterina, pero debe ser de buena procedencia y consumirse solo una vez por semana.

Checklist Glow

(imprime y pega en tu cocina)

- Proteína diaria: _ _ _ g (1.2–1.5 g/kg).
- Crucíferas: 1–2 porciones/día (brócoli, kale, coliflor).
- Fibra: 30–40 g/día (incluye 2 cda linaza/chía).
- Plantas medicinales: 1–2 infusiones/día.
- Agua: 6–8 vasos + infusiones.
- Cocción antiinflamatoria: horno, plancha, vapor; especias medicina.
- Evacuación diaria.
- Sueño 7–9 h + movimiento 30–45 min.



Ayunas

Shot Anti-inflamatorio



¡Tu útero es tu prioridad!

INGREDIENTES

- 1 cdita de cúrcuma
- 1 cdita de jengibre en polvo o una pizca de rallado
- Jugo de ½ limón
- Pizca de pimienta negra
- 1 cdita de vinagre de cidra de manzana con la madre

INSTRUCCIONES

Coloca todos los ingredientes en un vasito pequeño.

Revuelve bien con cuchara de madera o bambú.

Tómalo en ayunas, antes del desayuno, acompañado de un vaso de agua tibia.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Reduce la inflamación crónica que afecta el sistema reproductivo.
- Activa el hígado para metabolizar estrógenos en exceso.
- Mejora la digestión y el tránsito intestinal

IMPORTANTE: NO TOMAR SI HAY HEMORRAGIA O SANGRADO PROLONGADO



Ayunas

Jugo verde



¡Sana tus Miomas con intención!

INGREDIENTES

- 1 taza de espinaca
- ½ pepino
- 1 cda de linaza
- 1 trozo pequeño de jengibre
- 1 taza de agua natural o de coco

Puedes agregar hojas de menta para darle sabor y también el zumo de medio limón

INSTRUCCIONES

Coloca todos los ingredientes en la licuadora.

Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.

Tómalo sin colar, idealmente en ayunas o entre comidas.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Reduce la inflamación crónica que afecta el sistema creador femenino.
- Activa el hígado para metabolizar estrógenos en exceso.
- Mejora la digestión y el tránsito intestinal

IMPORTANTE: Tomar día de por medio



DESAYUNOS

Empovive | Sanación uterina y hormonal



Desayuno

Huevos revueltos con verduras



¡Tu útero es tu prioridad!

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1/4 taza de cebolla morada picada
- 1/4 taza de pimentón rojo en tiras
- 1/4 taza de espinaca fresca o cocida
- 1 cdita de cúrcuma en polvo
- Sal rosada y pimienta al gusto
- 1 cdita de aceite de coco o ghee

INSTRUCCIONES

Calienta el aceite en sartén a fuego medio.

Sofríe la cebolla y el pimentón hasta que estén suaves.

Agrega la espinaca y cocina por 1 minuto.

Bate los huevos con la cúrcuma, sal y pimienta, y añádelos a la sartén.

Revuelve hasta que estén cocidos a tu gusto.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Apoya la función ovárica y la regeneración celular gracias a su alto contenido en proteínas y colina. Las verduras aportan fibra y antioxidantes que reducen la inflamación pélvica y regulan el tránsito intestinal.



Desayuno

Waffles de Zanahoria con huevo pochado



¡Tu útero es tu prioridad!

INGREDIENTES

- 1 zanahoria rallada
- 1 huevo
- Queso mozzarella rayado
- 1 huevo extra para pochar

INSTRUCCIONES

Mezcla la zanahoria rallada con el huevo, y el queso mozzarella

Cocina la mezcla en una wafflera durante 3-5 minutos, hasta que esté dorado.

Pocha el otro huevo en agua caliente con un chorrito de vinagre por 3-4 minutos.

Sirve el waffle con el huevo pochado encima y espolvorea sal marina.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Zanahoria: rica en betacarotenos que nutren el endometrio.
- Huevo: fuente completa de proteína y colina (clave para hormonas y fertilidad).



Desayuno

Huevos Napolitanos



¡Tu útero es tu prioridad!

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1/2 tz de tomates cherrys a la mitad
- 1/2 cebolla blanca en cuadritos pequeños
- Ajo, pimienta, sal y comino
- 1 cdita de ghee
- 2 porciones de pan sin gluten

INSTRUCCIONES

- Coloca el ghee a calentar en la sartén y lleva a saltear el tomate, cebolla y ajo con las especias hasta que este todo lo suficientemente cocido.
- Luego rompe los huevos por encima, deja a fuego bajo y tapa para dejar cocinar al punto de cocción de tu gusto.
- Una vez listos, sirve sobre una cama de espinacas o rúcula y acompaña con el pan sin gluten.
- Acompaña con un poco de cacao orgánico o fruta (Frutos rojos)

Opcional: Puedes acompañarlo con Pan sin gluten o Avocado.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Proteína y licopeno que apoyan el equilibrio hormonal y protegen el tejido uterino.



Desayuno

Green Pancakes



¡Tu útero es tu prioridad!

INGREDIENTES

- ¼ taza de harina de almendras
- 1 taza de espinacas
- 2 huevos
- 1/2 banano mediano
- 1/4 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 Pizca de canela
- Pizca de sal
- Frutos rojos
- 1/2 taza de leche de almendras o coco

INSTRUCCIONES

- Mezcla la harina con el polvo de hornear y la canela, y todos los ingredientes secos.
- A parte mezcla todos los ingredientes húmedos, hasta que estén bien combinados.
- Luego mezcla los secos con los húmedos, combina bien para que no queden grumos.
- Calienta una sartén grande a fuego medio y agrega el ghee o el aceite de coco. Una vez derretido, saca la masa en porciones del mismo tamaño de 1/4 de taza para cocinar. Deje cocinar por unos minutos por cada lado, hasta que estén dorados y cocidos uniformemente.
- Retirar del fuego y servir con fruta de tu elección y miel mapple sugar free
- Sirve tu porción y guarda en la nevera el resto.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Hojas verdes ricas en hierro y clorofila que favorecen la depuración y reducen la inflamación.



Desayuno

Omelette de pavo y verduras



¡Tu útero es tu prioridad!

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 3-4 tiras de pechuga de pavo orgánica
- ½ taza de tomate, champiñones y cebolla picados
- 1 cdita de aceite de coco o ghee
- Sal y cúrcuma al gusto

INSTRUCCIONES

Saltea las verduras y el pavo en el aceite durante 3-4 minutos.

Bate los huevos aparte y vierte sobre las verduras en la sartén.

Cocina a fuego medio hasta que el omelette esté firme y dorado.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Combinación ideal de proteína limpia y vegetales antiinflamatorios.
- El pavo es bajo en grasa y alto en triptófano (ayuda al ánimo premenstrual).
- Cúrcuma apoya la función hepática y reduce el dolor pélvico.



Desayuno

Pancakes de Zucchini



¡Tu útero es tu prioridad!

INGREDIENTES

- 1 Taza de leche de almendras/coco/ajonjolí
- 1/2 Taza de harina de almendra
- 1C de chía
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1/3 Taza de zucchini rallado finamente

INSTRUCCIONES

- En un bowl mezcla todos los ingredientes y deja reposar la mezcla durante 4-5 minutos.
- En un sartén coloca un poco de aceite de coco, vierte un poco la mezcla y cocina por ambos lados hasta que estén dorados y listos.
- Acompaña con tus toppings favoritos (Frutos rojos, banano, kiwi)

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Altos en fibra y antioxidantes que ayudan al hígado a metabolizar estrógenos.



Desayuno

Huevos pochados con vegetales en ghee



¡Tu útero es tu prioridad!

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 taza de brócoli al vapor
- 1/2 taza de zanahoria en bastones cocidos
- 1 cda de ghee
- Sal rosada, pimienta y cúrcuma al gusto
- Agua y vinagre para pochar los huevos

INSTRUCCIONES

En una olla pequeña, hierva agua con una cucharadita de vinagre.

Pocha los huevos: vierte cada uno suavemente en el agua caliente y cocina 5 - 6 min.

En otra sartén, saltea los vegetales cocidos en ghee, añadiendo cúrcuma y sal.

Sirve los vegetales como base y coloca los huevos encima.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Rico en grasas saludables que sostienen las glándulas hormonales. El ghee nutre profundamente el sistema nervioso y la mucosa digestiva, mientras que los vegetales cocidos calman la inflamación intestinal y fortalecen el eje útero-intestino.



Desayuno

Avocado toast + huevo



Tu corazón conoce el camino

INGREDIENTES

- 1 o 2 rebanadas de pan de masa madre sin gluten (o de yuca/casero)
- 1/2 aguacate maduro
- 1 huevo cocido (duro o pochado)
- Jugo de limón, sal rosada y ajonjolí negro

INSTRUCCIONES

Tuesta el pan.

Machaca el aguacate con limón, sal y un poco de aceite de oliva.

Unta sobre el pan y coloca el huevo encima.

Decora con ajonjolí o germinados si deseas.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Combinación rica en grasas monoinsaturadas, colina y vitamina E, que regulan los niveles de estrógeno y apoyan la función hepática. Ideal para calmar la ansiedad hormonal y nutrir el sistema reproductivo.



Desayuno

Pancakes de harina de almendra con arándanos



¡Tu útero, tu centro de poder!

INGREDIENTES

- 1 taza de harina de almendra
- 2 huevos
- 1/2 cdita de canela
- 1/4 taza de bebida vegetal sin azúcar
- 1/2 cdita de polvo de hornear
- 1/4 taza de arándanos frescos o congelados
- Ghee o aceite de coco para cocinar

INSTRUCCIONES

Mezcla los huevos con la leche vegetal.

Agrega harina, canela, polvo de hornear y mezcla bien.

Incorpora los arándanos suavemente.

Cocina a fuego medio en sartén antiadherente con un poco de ghee por 2-3 min por lado.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Almendras ricas en magnesio y vitamina E que mejoran el estado de ánimo y reducen la tensión premenstrual. Los arándanos son potentes antioxidantes que protegen los tejidos uterinos y reducen la inflamación sistémica.



Desayuno

Tortilla de verduras a la zanahoria



**¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!**

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1/4 taza de cebolla blanca o puerro picado
- 1/4 taza de calabacín rallado
- 1/4 taza de zanahoria rallada
- 1 cda de perejil picado
- Sal rosada, pimienta y cúrcuma
- 1 cda de aceite de oliva

INSTRUCCIONES

Bate los huevos y mezcla con todos los ingredientes.

Calienta el aceite en sartén pequeña.

Vierte la mezcla y cocina a fuego bajo con tapa por 5-7 min, hasta que cuaje.

Voltea con cuidado si lo deseas dorado por ambos lados.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Apoyo integral a la síntesis hormonal gracias a su densidad nutricional. Las verduras cocidas favorecen la digestión y la depuración hepática, aliviando síntomas relacionados con el exceso de estrógenos.

Desayuno



Pancakes de Calabaza



¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!

INGREDIENTES

- 1/3 taza avena
- 1/3 taza puré de calabaza
- 2 huevos
- Pumpkin pie spice al gusto o canela molida
- 1/2 cdita polvo para hornear
- Stevia o Monkfruit (Opcional)
- 1 chorrito de leche vegetal
- Toppings (Opcional) Yogurt griego + Nueces

INSTRUCCIONES

Lleva todos los ingredientes al procesador o licuadora, luego agrega la mezcla a una sartén caliente y engrasada, deja cocinar por ambos lados, sirve y disfruta.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Betacarotenos que nutren el endometrio y aportan energía estable.

Desayuno



Breakfast Bowl



¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!

INGREDIENTES

- 1 puñado de tomates cherry
- 1T de papas pequeñas amarillas / platano macho asado
- 1T de espinacas
- 3 huevos o 200gr de pollo
- ¼ cdta cúrcuma
- Sal y pimienta
- ½ aguacate

INSTRUCCIONES

- En una olla con agua hirviendo cocina las papas durante 15 minutos. Pínchalas para comprobar cuándo están listas.
- Corta los tomates cherry por la mitad y ponles un chorrito de aceite de oliva para a continuación pasarlos por una sartén junto a las espinacas a fuego medio 3-4 minutos.
- Cocina en una sartén con un chorrito de aceite los huevos o el pollo y la cúrcuma, durante 10 minutos aproximadamente, o hasta que veas que empieza a dorarse. Añade sal y pimienta.
- Junta todos los alimentos en el plato y ya tienes tu bowl listo.

Opcional: Pasa por la sartén las patatas una vez hervidas, para que estén más crujientes.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

Fibra y proteína vegetal que apoyan la digestión y el balance hormonal.

Desayuno



Golden Chía Puddín



¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!

INGREDIENTES

- 1 taza de leche vegetal
- 2 cdas. Semillas de Chía
- Vainilla líquida 1 cdita.
- Cúrcuma + pizca de pimienta negra molida (opcional)
- Canela
- 1 manzana roja
- 1 scoop proteína vegana y/o colágeno hidrolizado opcional
- Crema de almendras

INSTRUCCIONES

- Pon 2 cucharadas de chía en 1 taza de leche vegetal. Agrega 1/3 de taza de quinoa cocinada, 1 cucharada de vainilla, 1 cucharadita MEZCLA DE GOLDEN MILK (opcional) Revuelves todo y lo dejas remojando por 30 min o toda la noche.
- En un bowl mezcla 2 cucharadas de crema de almendra, un chorrito de vainilla y un chorrito de leche y revuélve hasta que quede una textura cremosa. Parte la manzana en cuadros pequeños.
- Calienta en una ollita a fuego lento la mezcla de chía activada. Cuando esté tibia sirve la mitad en un frasco o plato hondo Agrega una cama de manzana encima. Sirve la otra mitad de chía y luego sirve encima el resto de la manzana y el caramelo.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

Cúrcuma antiinflamatoria y omegas de la chía que calman el tejido uterino.



Desayuno

Omelette con Greens



¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!

INGREDIENTES

- 1 cda aceite de oliva
- ½ cda vinagre balsámico
- 1 taza de greens (espinacas)
- 3 huevos
- Sal y pimienta
- ½ aguacate
- 1 cdta de cilantro

INSTRUCCIONES

- En un bowl mezcla los greens con una cda de aceite y el vinagre balsámico y mezcla bien.
- En un bowl bate los huevos y pon la mitad en una sartén con un chorrito de aceite de oliva a fuego medio por unos 2-3 minutos. Dale la vuelta y cocina unos minutos más hasta que esté listo. Repite el proceso con los huevos restantes.
- Rellena los omelettes con los greens, y el aguacate, agrega el cilantro de toping

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Los huevos aportan proteínas de alta calidad y colina, nutrientes clave para la síntesis hormonal y la salud celular. Los greens (espinaca, kale u hojas verdes) son ricos en hierro, magnesio y antioxidantes, que favorecen la depuración hepática y la oxigenación de la sangre. Esta combinación fortalece tu útero, reduce la inflamación y ayuda a equilibrar los estrógenos vinculados.

A top-down view of a white bowl filled with a healthy meal. The bowl contains a base of brown rice, topped with sliced cherry tomatoes, steamed broccoli florets, sliced cucumbers, and two halves of a hard-boiled egg. The bowl is surrounded by fresh ingredients like basil leaves and more broccoli on a light-colored surface.

ALMUERZOS – COMIDAS

Empovive | Sanación uterina y hormonal

Almuerzo



Wrap Integral de Espinaca con Pollo Cúrcuma



¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!

INGREDIENTES

- 2 wraps de espinaca o integral sin gluten.
- 120 g de pechuga de pollo orgánica.
- 1 cdita cúrcuma en polvo.
- 1 pizca pimienta negra (activa la cúrcuma).
- ½ aguacate en láminas.
- Hojas verdes frescas (rúcula, espinaca).
- 1 cda semillas de linaza molida.

INSTRUCCIONES

- Marina el pollo con cúrcuma, pimienta, sal rosada y unas gotas de limón.
- Cocina a la plancha o al horno.
- Coloca sobre el wrap el pollo en tiras, hojas verdes, aguacate y espolvorea linaza.
- Enrolla y disfruta tibio.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- El pollo magro y la linaza ayudan a cubrir proteína y a eliminar estrógenos en exceso.
- La cúrcuma desinflama y protege el hígado.

Almuerzo



Vegan Caesar Salad



¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!

INGREDIENTES

- 3 tallos de kale
- 1/3T de garbanzos cocidos
- 1 cucharaditas de limón
- 1/2 diente de ajo triturado finamente o 1 cucharaditas de ajo en polvo
- Pizca de paprika ahumada
- Pizca de sal

Aderezo

- 2 cucharadas colmadas de tahini
- 4 Cda de agua (ajusta esta medida según cómo prefieras la textura del aderezo)
- 1/2 cucharadita de levadura nutricional
- 1 cucharadas de jugo de limón
- Pizca de ajo en polvo
- ½ cucharadita de mostaza Dijon
- Sal/pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

- Marina el pollo con cúrcuma, pimienta, sal rosada y unas gotas de limón.
- Cocina a la plancha o al horno.
- Coloca sobre el wrap el pollo en tiras, hojas verdes, aguacate y espolvorea linaza.
- Enrolla y disfruta tibio.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Hojas verdes ricas en fibra y antioxidantes que favorecen la depuración hepática y el equilibrio hormonal.



Almuerzo

Coquitos Verdes Acompañados



¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!

INGREDIENTES

- Brócoli
- 1 cucharada de aceite oliva o de coco
- Sal de mar o del himalaya
- Pimienta negra molida
- Ajo en polvo al gusto
- 2 Huevos
- Tortilla o 2 Galletas de salma
- 5 Tomates Cherrys
- Queso casero campesino

INSTRUCCIONES

- Procedimiento para los Brócolis : Lave el brócoli bebé y agregue sal, pimienta molida, ajo en polvo y una cucharada de aceite de oliva o de coco orgánico y mezcle perfectamente.
- Precaliente una sartén a fuego medio y saltee por 3 a 5 minutos. Al cocinarse, se intensificará su color verde. Retire del fuego y sirva caliente.
- Bate los huevos con una pizca de sal en un bowl.
- Pon Ghee en una sartén y cocina los tomates y luego agrega los huevos moviéndolos despacio con una espátula durante unos 3 minutos. Decide cuán cocinados te gustan a ti y sácalos en su punto.
- Encima de una de las tortillas pon el queso, las espinacas, el cebollino y los huevos revueltos. Tapa con otra tortilla y lleva a una sartén con un chorrito de aceite de oliva y cocina por las dos partes hasta que estén ambas doradas.
- Agregar de toping el cilantro.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Apoyo integral a la síntesis hormonal gracias a su densidad nutricional. Las verduras cocidas favorecen la digestión y la depuración hepática, aliviando síntomas relacionados con el exceso de estrógenos.



Almuerzo

Albóndigas con Spaghetti de Zanahoria y Zucchini



**¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!**

INGREDIENTES ALBONDIGAS

- 1 libra de pechuga de pavo molida
- 1 cucharada de sazónador orgánico sin sal
- Pimienta negra molida y ajo en polvo
- Pan sin gluten, molido (opcional)
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

INSTRUCCIONES

- Mientras se está cocinando la salsa se preparan las albóndigas. En un recipiente, coloca la carne molida de pavo y agrega el sazónador orgánico, la sal, la pimienta molida y el ajo en polvo.
- Mezcla manualmente todos los ingredientes perfectamente y forma las albóndigas. En ocasiones queda pegajosa la mezcla. Humedécete las manos para formar las albóndigas y quedarán más tersas.
- Calienta la salsa de tomate a punto de ebullición y agrega las albóndigas. Si está muy espesa la salsa, agrega media taza de caldo de pollo o agua. Déjalas cocinar por 20 minutos.
- *Opcional: pasa las albóndigas por pan molido y sofríelas en una sartén con aceite de oliva, previamente calentado a fuego medio, y después colócalas en la salsa para terminar su cocción.



Almuerzo

Spaghetti de Zanahoria y Zucchini



**¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!**

INGREDIENTES

- zanahorias medianas
- 3 zucchini medianos
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Queso parmesano sal y pimienta negra recién molida, al gusto

INSTRUCCIONES

- Lava y pela las zanahorias. Ralla, lo más largo posible, las zanahorias y los zucchini (en el mercado, hay una herramienta que las ralla en espiral y se obtiene el espagueti más largo).
- Ya que tenga las tiras, precalienta una sartén y agrégale aceite de oliva, saltea el espagueti y sazónelo con sal, pimienta y perejil picado. Cocínelo por 3 a 5 minutos.



Almuerzo

Salsa de tomate



**¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!**

INGREDIENTES

- 2 libras de tomate roma
- ½ cebolla mediana
- 4 dientes de ajo
- ½ pimiento morrón rojo
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tazas de caldo de pollo natural o agua
- 2 ramitas de albahaca fresca, finamente picada
- 4 ramitas de perejil fresco, picado
- 2 ramitas de tomillo, orégano y romero frescos y picados
- 2 hojas de laurel deshidratado
- 1 Dátil (opcional, para cortar la acidez del tomate) sal de mar y pimienta negra recién molida, al gusto.
- **Nota:** en algunos supermercados venden un ramo de hierbas aromáticas italianas frescas.

INSTRUCCIONES

- Corta el tomate, la cebolla y el pimiento morrón en cubos, por separado. Pica el ajo finamente y reserve.
- En una olla mediana, precalienta el aceite de oliva. Entonces, sofríe la cebolla y agrega el ajo picado. Mezcla por un minuto y agrega el pimiento morrón y el tomate. Mueve todo hasta que se mezclen bien todos los ingredientes. Sazona con pimienta, sal y agrega el caldo de pollo. Cuando suelte el hervor, agregue las hierbas aromáticas y deja cocinar por diez minutos. Rectifique la sazón y agregue el dátil.
- Deje cocinar por cinco minutos más. Saque la olla del calor y deje a enfriar a temperatura ambiente. Luego, retire las ramas de las hierbas y coloque las salsa en una licuadora.
- Licue la salsa, pásela por un colador y colóquela nuevamente en la olla.



Almuerzo

Pasta de zucchini con carne y vegetales



¡Tu útero es tu prioridad!

INGREDIENTES

- 1 zucchini grande en tiras tipo espagueti
- 100g de carne molida de res, pavo o pollo
- 1/4 taza de cebolla, ajo y pimentón picados
- 1/2 taza de tomates cherry o salsa natural de tomate
- Hierbas: orégano, albahaca, cúrcuma

INSTRUCCIONES

Saltea la carne con ajo, cebolla, pimentón y tomate hasta cocer.

Cocina el zucchini al vapor 1-2 min o saltea brevemente.

Sirve la carne sobre la "pasta" de zucchini y decora con albahaca fresca.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Una opción baja en carbohidratos inflamatorios, rica en fibra, hierro y vitamina C. Favorece la salud del endometrio, desinflama el colon y mejora la oxigenación uterina. Ideal en procesos de sangrado excesivo.



Almuerzo

Ensalada de Zanahoria + Proteína de tu Elección



¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!

INGREDIENTES

- 2 zanahorias de buen tamaño
- 1 cda de cebollino picado
- 1 cda de perejil picado
- 200 gr garbanzos cocidos

- ADEREZO
- 1 cda aceite de oliva virgen
- 1 cda jugo de limón
- 1 cda miel mapple sin azúcar
- ½ cda mostaza dijon
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de sal

INSTRUCCIONES

- Pela y ralla con un rallador la zanahoria
- Pon la zanahoria rallada en un bowl y añade el cebollín y el perejil. También los garbanzos.
- Mezcla en un bowl pequeño todos los ingredientes del aderezo.
- Agregar el aderezo sobre la zanahoria rallada y disfruta!
- Servir con proteína de tu elección y disfruta!

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- La zanahoria es rica en betacarotenos y fibra que apoyan la salud del endometrio y ayudan al hígado a metabolizar el exceso de estrógenos, reduciendo riesgos asociados al VPH. Al añadir la proteína de tu preferencia (pollo, pescado, huevo o legumbres), fortaleces la síntesis hormonal y aportas energía sostenida, favoreciendo la reparación y el bienestar uterino.

RECOMENACION: BUSCA LA RECETA DE LA PROTEINA CON LA QUE DESEES ACOMPAÑAR



Almuerzo

Ensalada del Bosque



¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!

INGREDIENTES

- 1 Lechugas mixtas
- Espinacas baby
- Cebolla morada
- Tomates cherry o normales
- 1/2 T de frutos rojos
- 1/4 de aguacate
- 120 gr pechuga de pollo asada
- Aderezo de mostaza miel: 1/2 C mostaza, 1 c aceite de oliva, 1/2 c de maple sugar free o monkfruit, ajo en polvo, sal, pimienta y 1 C de agua

INSTRUCCIONES

- Mezcla los ingredientes del aderezo y reserva.
- Aparte en un bowl mezcla las lechugas mixtas, espinacas baby, cebolla morada, tomates cherry o normales, 1/2 T frutos rojos, 1/4 de aguacate y corona con la pechuga de pollo asada y el aderezo.
- Sirve con Quinoa o Plátano macho asado

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Antioxidantes y fibra que reducen el exceso de estrógenos y apoyan la circulación.

Almuerzo



Ensalada Griega de Pollo



**¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!**

INGREDIENTES

- 250 gr de pechugas de pollo
- 2 cdas aceite de oliva
- ½ cda vinagre balsámico
- ½ cda paprika
- 1 cda orégano seco
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- ½ limón
- 3 tazas de lechuga
- 1/2T garbanzos cocidos
- ½ taza de cherrys
- 1 pepino pequeño
- 75 gr queso feta

INSTRUCCIONES

- En un bowl mezcla el pollo troceado, el aceite de oliva, el vinagre balsámico, la cebolla y el ajo picados, el orégano y la paprika y una pizca de sal. Deja marinando 10 minutos
- En un bowl grande pon la lechuga los garbanzos, los cherrys, el pepino y el queso feta.
- En una sartén pon un chorrito de aceite de oliva y cocina el pollo marinado durante unos 7 minutos.
- Junta todos los ingredientes y aliña con más aceite y sal si es preciso.
- Opcional: Puedes añadir otros toppings a la ensalada, como aguacate, frutos secos, croutons de algún pan de buena calidad...

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Proteína magra y vegetales frescos que fortalecen la síntesis hormonal.



Almuerzo

Tacos Veraniegos



¡Tu útero es tu prioridad!

INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla roja pequeña
- 1/3 taza de tomate triturado
- 1/4 taza agua
- 1 + 3/4 tazas lentejas precocidas
- 1/2 bolsa de arroz de coliflor congelado o arroz, o quinoa
- Tortillas Gluten Free
- 1/2 taza queso mozzarella, feta o vegano

Especias:

- 1/2 cdita de pimentón en polvo (paprika)
- 1/2 cdita de chile (opcional)
- 1/2 cdita de comino

Toppings:

- Lechuga, espinacas o kale
- Aguacate

INSTRUCCIONES

- Precalienta el horno a 450°F.
- Trocea los dientes de ajo y la cebolla y cocínalos por un par de minutos en una sartén antiadherente con aceite de coco o ghee.
- Baja el fuego y añade a la sartén los tomates, el agua, las lentejas, el arroz de coliflor y las especias. Mezcla bien todos los ingredientes y deja cocinando durante 5 minutos.
- Cuando el relleno de los tacos esté listo rellena las tortillas y añade queso mozzarella al gusto, dóblalo a la mitad y mete al horno durante 10 minutos.
- Sirve con los toppings opcionales que te apetezcan.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

Ricos en fibra y antioxidantes que favorecen la depuración hepática.



Almuerzo

Pesto Salad con Salmon



¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!

INGREDIENTES

- Filete de salmón
- 1/2 tz de quinoa cocida
- Mix de lechugas y hojas verdes
- Tomate cherry picados a la mitad
- Champiñones cortados a la mitad
- Pesto hecho con aceite de oliva
- Queso feta
- Un puñito de nueces
- Vinagre balsámico

INSTRUCCIONES

- El salmón prepáralo a la plancha/airfryer/horno con especias al gusto.
- En un bowl coloca todos los ingredientes de la ensalada, incluyendo la quinoa, revolviendo bien y acompaña con el salmón por encima.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Beneficios para tu útero:
- El salmón aporta ácidos grasos omega-3 que reducen la inflamación y apoyan el equilibrio hormonal. El pesto a base de hierbas frescas y frutos secos favorece la depuración hepática, facilitando la eliminación del exceso de estrógenos relacionado con la aparición de miomas.



Almuerzo

Estofado de Carne de Res con Champiñones



**¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!**

INGREDIENTES

- Libra de carne de res en trozos
- 1 cebolla chica
- 1 lata de pasta de tomate orgánica
- 2 cucharaditas azúcar morena o moscabada
- 16 onzas de champiñones
- 4 dientes de ajo
- ¼ taza de albahaca
- ¼ taza de perejil
- 2 chiles chipotles secos, hidratados y desvenados (opcional)
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

INSTRUCCIONES

- Prepara y mide los ingredientes. Corta la cebolla en trozos, pica el ajo y colócalos al fondo de la olla de cocimiento lento.
- Salpimenta el trozo de carne y colócalo sobre la cebolla y el ajo. Agrega el puré de tomate, las hierbas de olor y los champiñones (previamente cortados en rodajas)
- . Agregue los chiles chipotles, la cerveza y tape la olla. Cocínelos en fuego alto por 2 horas. A la hora, da vuelta a la carne para que se mezclen bien todos los ingredientes.
- Rectifica la sazón y sirva caliente. Puedes decorar con albahaca y cebollín picado.
- SIRVE CON PURE DE COLIFLOR

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Hierro y selenio que nutren la sangre y apoyan la salud uterina.



Almuerzo

Pollo a la Naranja



**¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!**

INGREDIENTES

- 208 g de pechuga de pollo en cubos
- Jugo de 1/2 naranja
- Sal y pimienta
- 1/2 c de aceite de aguacate/coco/ghee
- 1 diente de ajo picado
- 2 C de cebolla fileteada
- 1/3 de T de quinoa cocida
- 1 calabacita asada

INSTRUCCIONES

- Marina durante 10 min la pechuga de pollo en cubos con jugo de 1/2 naranja, sal y pimienta.
- Aparte guisa con 1/2 c de aceite de aguacate/coco/ghee 1 diente de ajo picado y 2 C de cebolla fileteada, una vez que la cebolla transparente agrega el pollo y cocina a fuego alto hasta que el pollo este bien cocido y después agrega el liquido sobrante, deja cocinar 2 min más.
- Sirve sobre cama de quinoa cocida y acompaña con la calabacita asada.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Vitamina C y proteína que fortalecen el sistema inmune y hormonal.



Almuerzo

Puré de coliflor



¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!

INGREDIENTES

- 1 Coliflor
- 1 Cucharada de mantequilla y mostaza dijón
- Sal, pimienta, ajo en polvo al gusto

INSTRUCCIONES

- En una vaporera, agrega agua y cocina la coliflor entera, al vapor, por 15 a 20 minutos, hasta que quede suave.
- En un recipiente hondo, coloque la coliflor ya cocida al vapor y caliente. Agregue la cucharada de sal, la pimienta negra molida, el ajo en polvo, la mantequilla y una pizca de mostaza de dijon y muele manualmente, ayudado con un molador de frijoles. La consistencia debe ser de puré; sirva tibio.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Sulforafano que apoya la detoxificación hepática y reduce inflamación.



Almuerzo

Wraps Nori



¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!

INGREDIENTES

- 1 lata de atún drenado (3 proteína)
- 1/3 de T de quinoa cocida (1 cereal)
- 2 varitas de apio picadas
- 1/2 zanahoria rallada
- 2 C cebollín finamente picado
- 1 C yogurt griego
- 1 c aminos o soya baja en sodio
- Sal, pimienta, ajo en polvo
- 1 c vinagre de manzana o arroz
- 2 C semillas de ajonjolí (1 aceite c/p)
- 1/4 de aguacate en total (1 aceite s/p)
- 3 hojas de alga

INSTRUCCIONES

- Mezcla el atún drenado con 2 varitas de apio picadas, 1/2 zanahoria rallada, 2 C cebollín finamente picado, 1 C yogurt griego, 1 c aminos o soya baja en sodio, sal, pimienta, ajo en polvo y 1 c vinagre de manzana o arroz.
- Coloca en hojas de alga extendidas, corona con 2 C semillas de ajonjolí y 1/4 de aguacate (en total, para todos los wraps que hagas. Máximo 3 hojas de alga).
- Enrolla y disfruta!
- Acompaña con la quinoa cocida y alguna ensalada de tu agrado de tu recetario de guía básica de cocina.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Las algas nori son fuente natural de minerales como yodo y hierro, que favorecen la función tiroidea y la síntesis hormonal. Al combinarse con vegetales frescos, estos wraps promueven la depuración y aportan antioxidantes protectores del tejido uterino.



Almuerzo

Salmón con Espárragos en salsa de aguacate



¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!

INGREDIENTES

- 1 filetes de salmón o pescado blanco
- 2 cdas de aceite de oliva
- ½ cda de paprika
- 1T de espárragos o brócolis
- ½ cda de pimienta cayena

PARA LA SALSA

- 1 aguacate
- ¼ de cilantro
- ¼ taza de queso feta o Yogurt griego
- 1 cda aceite de oliva
- 1 cda jugo de limón
- 1/4 taza de semillas

INSTRUCCIONES

- Añade linaza a la salsa de aguacate
- Para finalizar la receta añade semillas de sésamo por encima del salmón.

Miomas uterinos:

- Añade linaza a la salsa de aguacate

PASOS

- Divide el aguacate en dos y remueva la semilla. Puedes remover un poco del aguacate para que tenga suficiente espacio para colocar el huevo.
- Coloca el aguacate en una bandeja para hornear y vierte el huevo dentro de la cavidad del aguacate.
- Corta la tocineta en trozos y coloca sobre el huevo crudo. En este punto puede sazonar a gusto.
- Hornee a 425° F durante 15 a 20 minutos.
- Sirva caliente con tomates cherrys (opcional)

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- La combinación de salmón y aguacate ofrece grasas saludables que nutren tus hormonas y reducen procesos inflamatorios. Los espárragos, ricos en antioxidantes y fibra, promueven la detoxificación del hígado, esencial para aliviar síntomas de exceso estrogénico como sangrados abundantes.



Almuerzo

Bowl de Lentejas y Hummus



**¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!**

INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas cocidas (puedes usar lentejas negras, verdes o pardinas)
- 1/2 taza de quinoa (opcional)
- 1/2 taza de hummus casero
- 1/2 pepino cortado en rodajas finas
- 1 zanahoria rallada o en tiras
- 1/2 aguacate en rebanadas
- 1 puñado de espinacas frescas o rúcula
- 1 cucharada de semillas de sésamo o ajonjolí (opcional)
- 1 cucharada de nueces o almendras picadas (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- **aderezo (opcional)**
- 2 cucharadas de tahini
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 diente de ajo picado muy fino (opcional)
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- 2-3 cucharadas de agua para ajustar la textura
- Sal al gusto

INSTRUCCIONES

- Si no tienes lentejas cocidas, cocina una taza en agua con un poco de sal hasta que estén tiernas, aproximadamente 20-30 minutos. Escúrrelas y déjalas enfriar.
- Mezcla el tahini, jugo de limón, ajo, comino, y agua. Bate bien hasta obtener una textura cremosa y añade más agua si es necesario. Ajusta de sal y reserva.
- En cada bowl, coloca una base de espinacas o rúcula. Agrega un poco de quinoa si deseas un extra de textura y proteínas.
- Coloca una porción de lentejas, pepino, zanahoria rallada, aguacate, y una cucharada generosa de hummus en cada bowl.
- Espolvorea semillas de sésamo y frutos secos para darle un toque crujiente.
- Rocía el aderezo de tahini encima del bowl o acompáñalo aparte.
- Agrega sal y pimienta si lo deseas, y ¡listo para disfrutar!

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

Las lentejas aportan hierro y proteína vegetal, ayudando a recuperar energía frente a pérdidas abundantes de sangre. El hummus, rico en fibra y grasas saludables, apoya la digestión y el equilibrio hormonal

Empovive | Sanación uterina y hormonal



Almuerzo

*Pollo salteado +
vegetales + papa*



**Eres capaz de
transformar tu salud
y tu vida**

INGREDIENTES

- 120g pechuga de pollo orgánico
- ½ taza de vegetales al vapor o salteados (chayote, zanahoria, espinaca)
- ½ papa cocida o al horno
- 1 cdita de aceite de coco o ghee
- Sal, tomillo y cúrcuma

INSTRUCCIONES

Cocina la pechuga al gusto con cúrcuma y sal.

Aparte, cocina la papa y saltea los vegetales en ghee.

Sirve todo en un bowl con un chorrito de limón.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Apoya la energía metabólica de la fase lútea.
- Combinación equilibrada de proteína, carbohidrato y grasa buena.
- Satisface sin inflamar, regula el estado de ánimo.



Almuerzo

Carne molida con papas y aguacate



¡Tu útero es tu prioridad!

INGREDIENTES

- 100g de carne molida magra
- ½ aguacate
- ½ taza de papas cocidas o al airfryer
- 3-4 rodajas de tomate
- Sal marina, romero, pimienta

INSTRUCCIONES

Cocina la carne con sal y especias al gusto.

Acompaña con papas cocidas y el aguacate en gajos.

Añade tomate fresco como fuente de vitamina C y sabor.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Rico en hierro hemo para reponer lo perdido en menstruación.
- Papas y aguacate calman el sistema nervioso y dan saciedad.
- Rico, sencillo y nutritivo: una medicina amorosa para tu cuerpo.



Almuerzos

Quinoa con vegetales + pechuga cúrcuma



¡Tu útero es tu
prioridad!

INGREDIENTES

- ½ taza de quinoa cocida
- ½ taza de vegetales (zucchini, brócoli, cebolla)
- 1 pechuga orgánica de pollo (120g)
- Cúrcuma al gusto
- 1 cdita de ghee o aceite de coco
- Sal marina y pimienta negra

INSTRUCCIONES

Cocina los vegetales al vapor o salteados en ghee.

En una sartén, saltea la pechuga en tiras con cúrcuma, sal y pimienta.

Sirve en un bowl con la quinoa como base, vegetales encima y pollo al final.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- La quinoa es rica en magnesio y proteínas vegetales.
- Cúrcuma y brócoli activan el metabolismo hepático del estrógeno.
- Plato completo para sostener el cuerpo durante o después del sangrado.



Almuerzo

Pavo molido con aguacate y verduras



La paz interior es el primer paso hacia la sanación

INGREDIENTES

- 100g de pavo molido
- ½ aguacate
- ½ taza de verduras cocidas o crudas (zanahoria, kale, col morada)
- 1 cdita de aceite de coco
- Especias: cúrcuma, comino, orégano

INSTRUCCIONES

Cocina el pavo molido con especias y aceite hasta dorar.

Sirve en plato acompañado del aguacate y las verduras.

Puedes añadir semillas de sésamo o jugo de limón si deseas.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- El aguacate y el pavo nutren el sistema nervioso y hormonal.
- Las especias son digestivas y desinflamantes.
- Ideal para días de mayor sensibilidad emocional y apetito elevado.



Almuerzo

Hamburguesa sin pan con plátano macho



Todo comienza cuando sintonizas con tu propia energía

INGREDIENTES

- 1 hamburguesa casera de carne (100% res o pavo, sin aditivos)
- 1 plátano macho maduro en rodajas gruesas
- 1 taza de hojas verdes (rúcula o espinaca)
- 1 cda de guacamole o aguacate machacado
- Aceite de coco o ghee para freír

INSTRUCCIONES

Asa o saltea la hamburguesa hasta que esté cocida. (esta la hacer con carne molida y especias)

Fríe o hornea las rodajas de plátano en ghee hasta dorar.

Sirve como "base" del plato: plátano + hamburguesa + topping de guacamole y hojas verdes.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Provee energía sostenida sin gluten ni harinas refinadas. El plátano macho maduro calma la ansiedad por lo dulce y equilibra el sistema nervioso. Excelente opción para mujeres en recuperación de fatiga crónica o estrés hormonal



Almuerzo

Arroz de brócoli con salmón



El equilibrio comienza con la conexión contigo misma.

INGREDIENTES

- 1 taza de brócoli rallado (como "arroz")
- 120g de salmón fresco
- ½ taza de rúgula fresca
- Jugo de ½ limón
- 1 cdita de aceite de oliva
- Sal marina

INSTRUCCIONES

Saltea el brócoli con un poco de aceite por 2-3 minutos hasta que esté tierno pero firme.

Asa el salmón a la plancha o en airfryer 10-12 minutos con sal y limón.

Sirve acompañado de una ensalada de rúgula con jugo de limón.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- El salmón es rico en omega-3, esencial para reducir inflamación uterina.
- El brócoli ayuda a eliminar exceso de estrógeno.
- La rúgula apoya la oxigenación celular y la circulación pélvica.

CENAS

Empovive | Sanación uterina y hormonal



Cena

Zucchini relleno con pollo



Conectarte contigo misma es el primer paso hacia la armonía

INGREDIENTES

- 1 zucchini grande
- ½ taza de pollo desmenuzado cocido
- ¼ taza de zanahoria rallada
- 1 cdita de aceite de oliva
- Especias: cúrcuma, ajo en polvo, sal

INSTRUCCIONES

Corta el zucchini a lo largo y ahuécalo con una cuchara.

Mezcla el pollo con la zanahoria, especias y el centro del zucchini picado.

Rellena las mitades del zucchini y hornea a 180°C por 15-20 min.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Bajo en calorías, rico en fibra y fitoquímicos depurativos.
- El pollo aporta proteína sin congestionar el sistema digestivo.
- Ideal para días donde se necesita ligereza sin dejar de nutrir.



Cena

Horneado de Berenjenas



Conectarte contigo misma es el primer paso hacia la armonía

INGREDIENTES

- 2 berenjenas bien lavadas y cortadas en cubitos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal de ajo con perejil
- 2 dientes de ajo fresco machacado
- 2 cucharaditas de orégano seco en hojitas
- 1 ¼ taza de queso parmesano rallado
- 4 huevos batidos

INSTRUCCIONES

- En un tazón grande, mezcla las berenjenas con el aceite, la sal de ajo, el ajo molido y el orégano.
- Calienta un sartén grande antiadherente y cocina la mezcla, salteando hasta que la berenjena esté blanda. Maje la mezcla y agregue los huevos batidos y el queso.
- Coloca la mezcla en un molde engrasado con aceite de coco y hornea por 30 minutos.
- y cocine la mezcla, salteando hasta que la berenjena esté blanda.
- Triture la mezcla y agrega los huevos batidos y el queso.
- Coloca la mezcla en un molde engrasado con aceite de coco y hornea por 30 minutos.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

Fibra y antioxidantes que ayudan a equilibrar los estrógenos y cuidar el endometrio.

Empovive | Sanación uterina y hormonal



Cena

Montaditos Veraniegos



**¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!**

INGREDIENTES

- Rodajas de pan sin gluten (puedes tostarlo ligeramente)
- Lonchas finas de salmón ahumado
- Hojas de espinaca o rúcula
- Limón exprimido y un poco de pimienta

INSTRUCCIONES

- Si usas pan sin gluten, tuéstalo ligeramente para que quede crujiente.
- Coloca los ingredientes de cada montadito en el orden deseado. Añade un toque de hierbas frescas o semillas para decorar y darles más sabor.
- Sirve los montaditos en una bandeja y disfruta de esta opción ligera, refrescante y saludable. ¡Perfecto para el verano

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Estos montaditos llenos de vegetales frescos son fuente de antioxidantes que ayudan a proteger el tejido uterino. Su aporte de fibra favorece la digestión y la depuración hormonal, contribuyendo a disminuir la sobrecarga estrogénica que alimenta los miomas.



Cena

Crema de calabaza con jengibre



**Conectarte contigo
misma es el primer
paso hacia la
armonía**

INGREDIENTES

- 1 taza de calabaza cocida
- 1 trozo de jengibre (2-3 cm)
- ½ aguacate en láminas
- Hojas verdes suaves (espinaca baby, acelga)
- Agua caliente (cantidad al gusto)
- Sal marina

INSTRUCCIONES

Licúa la calabaza cocida con el jengibre y agua caliente hasta obtener una crema suave.

Sirve en un bowl con aguacate por encima y hojas verdes frescas.

Puedes agregar semillas de calabaza o chía como topping opcional.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- La calabaza aporta betacarotenos que ayudan a reconstruir el endometrio.
- El jengibre reduce el dolor menstrual y mejora la digestión.
- Cena reconfortante y antiinflamatoria.



Cena

Salmón con cebolla y ajo



Conectarte contigo misma es el primer paso hacia la armonía

INGREDIENTES

- 120g de salmón o pescado azul
- 1 cda de cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 1 cdita de aceite de oliva o ghee
- Jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

Coloca el salmón en una bandeja con el ajo y la cebolla encima.

Rocía con aceite de oliva y hornea a 180°C por 12-15 min o cocina en airfryer.

Sirve con ensalada verde o puré de coliflor.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Apoya la saciedad sin sobrecargar el sistema digestivo.
- Vegetales con fibra prebiótica que ayuda al equilibrio hormonal.
- Perfecta para evitar atracones nocturnos.



Cena

Tilapia asada + bowl de ensalada



Conectarte contigo misma es el primer paso hacia la armonía

INGREDIENTES

- 1 filete de tilapia
- Jugo de limón, sal rosada, eneldo o cúrcuma
- 1 taza de lechuga, rúcula o espinaca
- 1/4 taza de pepino y zanahoria rallados
- 1 cda de aceite de oliva y 1 cdita de vinagre de manzana

INSTRUCCIONES

Marina el pescado con limón, especias y hornea 10-15 min a 180°C.

Prepara una ensalada fresca con hojas verdes y vegetales.

Aliña con aceite de oliva, vinagre de manzana y un poco de sal marina.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Fuente de proteína limpia y baja en grasas saturadas. Rico en selenio y omega 3, favorece la desinflamación uterina y apoya la función hepática. La ensalada cruda aporta enzimas digestivas y alcaliniza el sistema.



Cena

Pizza de pollo



Conectarte contigo misma es el primer paso hacia la armonía

INGREDIENTES

- 1 pechuga cocida y procesada
- 1 cda de salsa natural (jitomate, cúrcuma, orégano)
- ½ taza de vegetales (pimiento, cebolla, champiñones)
- Queso vegetal opcional o levadura nutricional

INSTRUCCIONES

Procesa la pechuga cocida hasta formar una masa.

Extiéndela sobre bandeja con papel encerado y da forma de pizza.

Añade salsa, vegetales y hornea 12-15 min a 180°C hasta que los bordes estén dorados.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Rica en proteína, baja en azúcar y almidones.
- Ayuda a evitar picos de insulina que alteran las hormonas sexuales.
- Divertida, saciante y adaptable.



Cena

Pechuga a la plancha + vegetales



**Conectarte contigo
misma es el primer
paso hacia la
armonía**

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo orgánico, abierta tipo mariposa
- 1 taza de vegetales al vapor (brócoli, zanahoria, calabaza)
- Especias: cúrcuma, pimienta, romero
- 1 cda de aceite de oliva o ghee

INSTRUCCIONES

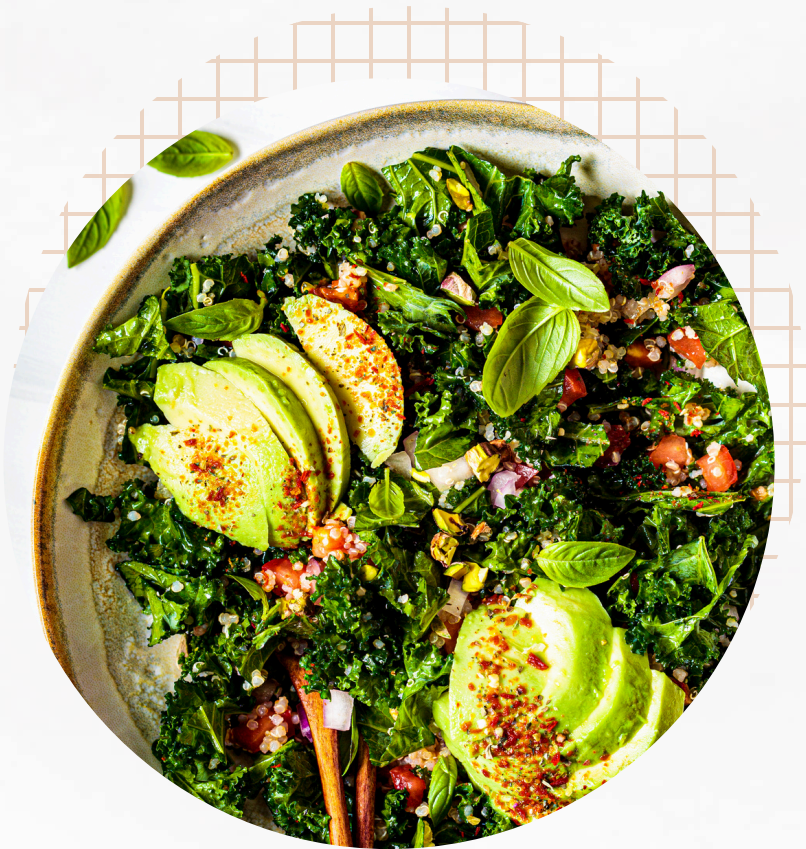
Marina la pechuga con especias y un poco de limón.

Cocina a la plancha o sartén con ghee hasta dorar por ambos lados.

Sirve junto con los vegetales salteados o al vapor.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Aporta proteínas magras necesarias para reparar tejidos uterinos, regular hormonas y sostener el sistema inmune. Los vegetales cocidos ayudan a evitar la fermentación intestinal y reducen la carga inflamatoria sobre la pelvis.



Cena

Ensalada Glow de Kale, Aguacate y Semillas



Conectarte contigo misma es el primer paso hacia la armonía

INGREDIENTES

- 1 taza kale (masajeadado con limón).
- ½ aguacate en cubos.
- 120 g proteína limpia (pollo, pescado o garbanzos).
- 2 cdas mix de semillas (calabaza, sésamo, girasol).
- Aderezo: 1 cda aceite de oliva, ½ limón, pizca de cúrcuma.

INSTRUCCIONES

- Masajea el kale con limón y aceite de oliva.
- Añade aguacate, proteína cocida y semillas.
- Rocía aderezo Glow y sirve fresca.

Añade proteína de tu elección

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- El kale y las semillas aportan fibra y fitoquímicos que modulan estrógenos.
- Ideal para comidas ligeras que no inflamen.



Cena

Bowl Glow de Brócoli, Garbanzos y Quinoa



Conectarte contigo misma es el primer paso hacia la armonía

INGREDIENTES

- 1 taza brócoli al vapor.
- ½ taza quinoa cocida.
- ½ taza garbanzos al horno con cúrcuma.
- 1 cda tahini.
- Jugo de ½ limón.

INSTRUCCIONES

- Cocina los garbanzos al horno con cúrcuma, aceite de oliva y sal.
- Arma un bowl con base de quinoa, añade brócoli y garbanzos.
- Prepara aderezo de tahini con limón y vierte encima.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Brócoli y garbanzos = fibra + fitoquímicos que ayudan a detoxificar el hígado.
- Quinoa aporta proteína vegetal y magnesio.

Cena



Hummus Glow de Cúrcuma con Vegetales



**Conectarte contigo
misma es el primer
paso hacia la
armonía**

INGREDIENTES

- 1 taza garbanzos cocidos.
- 1 cda tahini.
- ½ cdita cúrcuma.
- Jugo de ½ limón.
- Sal rosada y agua c/n.
- Bastones de zanahoria, apio o pepino para acompañar.

INSTRUCCIONES

- Procesa garbanzos, tahini, cúrcuma, limón y sal hasta obtener textura cremosa.
- Añade un poco de agua para suavizar.
- Sirve con bastones de vegetales frescos.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Fuente de proteína y fibra.
- La cúrcuma potencia la acción antiinflamatoria y hepática.



BEBIDAS

Empovive | Sanación uterina y hormonal



Bebida

Smoothie Glow de Piña, Jengibre y Cúrcuma



**Conectarte contigo
misma es el primer
paso hacia la
armonía**

INGREDIENTES

- 1 taza piña congelada.
- ½ cdita cúrcuma.
- 1 trozo de jengibre fresco.
- 1 scoop proteína vegetal natural.
- 1 taza agua de coco.

INSTRUCCIONES

- Licúa todo hasta obtener textura cremosa.
- Sirve frío.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Piña y jengibre reducen inflamación pélvica.
- Ideal como antiinflamatorio natural post-entreno.



Bebida

Smoothie de Spirulina



Conectarte contigo misma es el primer paso hacia la armonía

INGREDIENTES

- 1 taza de té verde frío
- 2 tazas de espinaca orgánica cruda
- 1 medida de espirulina
- 1 taza de piña congelada, coliflor o banana congelada)
- 1/2 limón
- 1 cucharada de miel orgánica cruda (opcional)
- 1/2 cucharadita de jengibre
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 2 cucharadas de semillas de chía

INSTRUCCIONES

- Lleva todo a la licuadora y procesa, sirve y disfruta.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Rico en clorofila, hierro y antioxidantes que fortalecen la sangre, reducen inflamación y apoyan el equilibrio hormonal.



Bebida

Batido Glow de Cacao y Maca



Conectarte contigo misma es el primer paso hacia la armonía

INGREDIENTES

- 1 taza leche de almendras sin azúcar.
- 1 cda cacao puro en polvo.
- 1 cdita maca en polvo.
- 1 scoop proteína vegetal sabor vainilla.
- ½ banano congelado.

INSTRUCCIONES

- Lleva todos los ingredientes a la licuadora.
- Sirve como desayuno rápido o snack energético.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- La maca ayuda a equilibrar hormonas y mejorar energía.
- El cacao calma el sistema nervioso y aporta magnesio.

Bebida



Latte de Cúrcuma



**Conectarte contigo
misma es el primer
paso hacia la
armonía**

INGREDIENTES

- 1/2 taza de leche vegetal
- 1/2 taza de agua caliente
- 1/2 cucharadita de Cúrcuma
- Jengibre en polvo al gusto
- 1/4 de cucharadita de canela en polvo
- Opcional: Stevia natural

INSTRUCCIONES

- Calentar la leche y el agua y agrega las especias y el endulzante (opcional).
- Revolver bien usando un batidor de mano.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- La cúrcuma es un potente antiinflamatorio natural que ayuda a disminuir el dolor pélvico y la inflamación asociada a miomas. Al combinarse con leche vegetal y especias digestivas, favorece la circulación y el bienestar uterino.

Bebida



Moon Té



Conectarte contigo misma es el primer paso hacia la armonía

INGREDIENTES

- ½ taza de hojas de frambuesa
- ½ taza de hojas de ortiga
- ¼ taza de manzanilla
- ¼ taza de Flor de Jamaica

INSTRUCCIONES

- Combina todos los ingredientes en una recipiente y mezcla bien.
- Puedes tomar 2-3 cucharadas y colocarlas en agua hirviendo y luego colar, o preferiblemente dejar reposar hasta el día siguiente como infusión.
- Para hacer una infusión vierte el agua caliente encima de las hierbas y cubre sin tapar del todo. Luego, cuélalo la mañana siguiente.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Infusión suave y nutritiva que apoya el equilibrio hormonal y calma el sistema nervioso. Sus hierbas favorecen la depuración del hígado y la relajación uterina, reduciendo la tensión y ayudando a regular el ciclo menstrual.



Bebida

Batido de calabaza



Conectarte contigo misma es el primer paso hacia la armonía

INGREDIENTES

- 1/2 taza de ahuyama cocinada y congelada
- 1/2 banano congelado
- 1 Taza de leche vegetal
- Canela al gusto
- 1/4 de taza de avena en hojuelas (remojadas)
- 1 scoop de proteína o colágeno (opcional)
- 1C mantequilla de almendras

INSTRUCCIONES

- Procesa todo en una licuadora y listo! disfruta esta deliciosa bebida.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- La calabaza aporta betacarotenos y fibra que apoyan la salud endometrial y la digestión. Su dulzor natural estabiliza la energía sin elevar el azúcar en sangre, contribuyendo a un ambiente hormonal más equilibrado para tu útero.

Bebida



Batido de zanahoria



Conectarte contigo misma es el primer paso hacia la armonía

INGREDIENTES

- 8 onzas de leche de almendras o de coco sin endulzar
- ½ cucharada extracto de vainilla
- ½ cucharada de canela en polvo
- 1 zanahoria pequeña cortada en trozos o 6 "baby carrots"
- 1 puñado de walnuts (Nueces) opcional
- 1 Banano

INSTRUCCIONES

- Lleva todo a la licuadora, procesa y disfruta.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- La zanahoria, rica en vitamina A y antioxidantes, protege el tejido uterino y ayuda al hígado en la metabolización de estrógenos. Este batido favorece la depuración hormonal y aporta vitalidad, aliviando síntomas asociados a miomas.

Bebida



Batido de Aguacate y Chocolate



Conectarte contigo misma es el primer paso hacia la armonía

INGREDIENTES

- Leche de almendras sin endulzar
- 4 onzas de agua
- ½ aguacate pequeño
- 1 cucharada extracto de vainilla
- 1 cucharada de cacao rallado oscuro sin endulzar

INSTRUCCIONES

- Mezcla todos los ingredientes para el pudín en tazón mediano, cúbrelo y refrigera durante la noche.
- Para hacer las pacanas pegajosas, mezcla todos los ingredientes y calienta en una cacerola hasta ebullición. Retira del fuego y deja enfriar para luego servir sobre una porción del pudín.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- El aguacate aporta grasas saludables que sostienen la producción hormonal y reducen la inflamación. El cacao puro es rico en magnesio y antioxidantes, favoreciendo la relajación muscular y el bienestar uterino. Juntos apoyan la depuración hepática y ayudan a equilibrar los estrógenos vinculados al crecimiento de miomas.

Bebida



manzanilla latte



Conectarte contigo misma es el primer paso hacia la armonía

INGREDIENTES

- Taza de leche / bebida vegetal
- 1 cda manzanilla
- 2 clavos
- 1 ramita de canela
- Canela en polvo

INSTRUCCIONES

- En una olla coloca a calentar la leche, la manzanilla, los clavos y la ramita de canela y déjalo durante 5-10 minutos
- Pasa la manzanilla latte a una taza usando un pequeño colador o una prensa francesa
- Añade canela en polvo y disfruta de esta sencilla pero poderosa receta.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- La manzanilla calma el sistema nervioso y reduce la inflamación pélvica, aliviando cólicos y tensión uterina. Al combinarse en forma de latte, brinda calor reconfortante y apoya la digestión, favoreciendo la depuración hormonal y el descanso profundo, clave para la salud uterina.



Bebida

horchata de ajonjolí



Conectarte contigo misma es el primer paso hacia la armonía

INGREDIENTES

- 1 taza de semillas de ajonjolí
- 4 tazas de agua
- 2 cucharadas de estevia (opcional)

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- El ajonjolí es fuente de calcio, zinc y grasas saludables que nutren el sistema hormonal y fortalecen los huesos, especialmente en mujeres con sangrados abundantes. Esta bebida apoya el hígado en la regulación de estrógenos y ofrece minerales esenciales para proteger y revitalizar el útero.

INSTRUCCIONES

- Tuesta el ajonjolí en un sartén grande. Mueve las semillas constantemente hasta que comiencen a dorar; no muy oscuras porque si no le dará un sabor amargo al jugo. Échalas en la licuadora con el agua o, si prefieres, puede usar leche de almendras o de coco sin azúcar.
- Muélelas, hasta que la mezcla se vea blanca como la leche. Después, pasa el líquido por un colador de tela. Exprime las semillas con una cuchara. Si deseas, puedes volver a agregar las semillas a la licuadora con más agua y volver a procesar para sacar más, ve probando la horchata para que no se diluya demasiado y quede muy aguada.
- Endulza con estevia. Sirve con cubitos de hielo o hazla tipo frappé. También puede colocar la mezcla en molde de para paletas heladas o preparar en vasitos como limbers.



POSTRES

Empovive | Sanación uterina y hormonal

Postres



Cheesecake Glow sin Lácteos



**¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!**

INGREDIENTES

Base:

- 1 taza nueces.
- 6 dátiles sin semilla.

Relleno:

- 1 taza castañas de cajú remojadas (mínimo 4h).
- ½ taza leche de coco ligera.
- monk fruit.
- Jugo de 1 limón.
- ½ cdita cúrcuma.

INSTRUCCIONES

- Procesa nueces y dátiles hasta formar masa pegajosa. Presiona en un molde.
- Licúa todos los ingredientes del relleno hasta cremoso.
- Vierte sobre la base y refrigera mínimo 4h.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Altas en fibra → regulan tránsito intestinal y eliminación de estrógenos.
- Snack saciante, ideal para sustituir galletas procesadas.



Postres

Crackers de Linaza y Chía



¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!

INGREDIENTES

- 1 taza linaza molida.
- ½ taza chía (activada en agua 20 min).
- ½ cdita cúrcuma.
- ½ cdita ajo en polvo.
- Sal rosada al gusto.

INSTRUCCIONES

- Mezcla linaza, chía y especias.
- Extiende en bandeja sobre papel vegetal.
- Hornea 30 min a 160°C.
- Deja enfriar y corta en crackers.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Altas en fibra → regulan tránsito intestinal y eliminación de estrógenos.
- Snack saciante, ideal para sustituir galletas procesadas.



Postres

Galletas Glow de Almendra y Linaza



**¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!**

INGREDIENTES

- 1 taza harina de almendras.
- 2 cdas linaza molida.
- 2 cdas mantequilla de almendras.
- 1 huevo.
- 1 cdita extracto de vainilla.
- Stevia o monk fruit al gusto.

INSTRUCCIONES

- Mezcla todos los ingredientes hasta formar masa suave.
- Forma bolitas, aplástalas y colócalas en bandeja.
- Hornea 15 min a 180°C.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Sin harinas inflamatorias ni azúcar.
- Perfectas para controlar antojos sin alterar hormonas.



Postres

Mousse de Cacao y Aguacate



¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!

INGREDIENTES

- 1 aguacate maduro
- 2 cucharadas de cacao puro en polvo
- 1 cucharada de mantequilla de almendras o tahini
- 2 cucharadas de sirope de dátiles o monk fruit al gusto
- ½ cucharadita de canela
- 1 chorrit de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de bebida vegetal (almendra o coco)

INSTRUCCIONES

- Corta el aguacate por la mitad, retira la semilla y extrae toda la pulpa con una cuchara. Asegúrate de que esté bien maduro para obtener una textura suave.
- Coloca en la licuadora o procesador el aguacate junto con el cacao en polvo, la mantequilla de almendras (o tahini), el endulzante, la canela, el extracto de vainilla y la bebida vegetal.
- Licúa a velocidad media-alta durante 1 a 2 minutos o hasta obtener una mezcla homogénea, sin grumos. Si es necesario, detén la licuadora y raspa los bordes para integrar bien todos los ingredientes.
- Ajusta la consistencia si lo deseas agregando más bebida vegetal, de a poco.
- Refrigera al menos 30 minutos antes de servir para que tome mejor textura. Puedes conservarlo en la nevera hasta por 2 días en recipiente cerrado.

Fase ideal del ciclo: premenstrual y menstrual

Beneficio: eleva el ánimo, regula el sistema nervioso, rica en magnesio

Postres



Pudding de Chía y Leche Dorada



**¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!**

INGREDIENTES

- 1 taza de leche de coco o almendra
- 2 cucharaditas de cúrcuma en polvo
- ¼ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de jengibre en polvo
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1 cucharada de miel cruda o monk fruit
- Pizca de pimienta negra (activa la cúrcuma)

INSTRUCCIONES

- En un frasco o recipiente con tapa, mezcla la leche vegetal, semillas de chía, extracto de vainilla y el endulzante elegido.
- Revuelve bien durante 1 minuto para evitar que las semillas se agrupen.
- Deja reposar 10 minutos y revuelve nuevamente para asegurar una distribución uniforme.
- Tapa y lleva al refrigerador por al menos 4 horas o toda la noche.
- Al momento de servir, mezcla nuevamente y decora con frutas frescas o granola.

Fase ideal: menstrual

Beneficio: antiinflamatorio, ayuda al hígado y sistema inmune



Postres

Parfait Glow de Yogurt Vegetal y Frutos Rojos



¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!

INGREDIENTES

- 1 taza de yogurt vegetal (coco o almendra)
- ½ taza de frutos rojos frescos o congelados
- 2 cucharadas de granola sin azúcar
- 1 cucharadita de semillas de cáñamo o chía

INSTRUCCIONES

- En un vaso o frasco de vidrio, coloca una capa de yogurt vegetal.
- Agrega una capa de frutos rojos frescos.
- Continúa con una capa de granola.
- Repite el proceso si deseas más capas.
- Finaliza decorando con semillas de cáñamo, chía o flores comestibles.
- Consume al momento para mantener la textura crujiente de la granola.

Fase ideal: ovulatoria

Beneficio: antioxidante, aporta probióticos, embellece piel y flora intestinal



Postres

Crema de Maracuyá y Coco



¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!

INGREDIENTES

- 1 taza de leche de coco
- 1/3 taza de pulpa de maracuyá sin semillas
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 2 cucharadas de sirope de yacón o monk fruit
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de fécula de maíz (opcional para espesar)

INSTRUCCIONES

- Calienta en una olla la leche de coco con el aceite de coco a fuego bajo.
- Añade la pulpa de maracuyá, la ralladura de limón y el sirope.
- Si deseas una textura más espesa, disuelve la fécula de maíz en un poco de agua fría y agrégala a la mezcla.
- Cocina a fuego medio, removiendo constantemente hasta que espese ligeramente (2-3 minutos).
- Retira del fuego, deja entibiar y vierte en recipientes individuales.
- Refrigerera por mínimo 2 horas antes de servir.

Fase ideal: lútea

Beneficio: rica en vitamina C, magnesio y reguladora del cortisol



Postres

Flan de Cúrcuma y Vainilla



¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!

INGREDIENTES

- 1 taza de leche de almendras
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 cucharadas de almidón de yuca o maicena
- 1 cucharada de miel o monk fruit
- Pizca de sal marina

INSTRUCCIONES

- En una olla, mezcla todos los ingredientes en frío con un batidor de mano.
- Lleva a fuego medio y cocina removiendo constantemente para evitar grumos.
- Una vez que espese (aprox. 6–8 minutos), retira del fuego.
- Vierte en moldes individuales y deja enfriar a temperatura ambiente.
- Luego refrigera por 1–2 horas hasta que tome consistencia de flan.

Fase ideal: menstrual

Beneficio: desinflama, depura el hígado y calma cólicos

Postres



Helado de Mango y Cúrcuma (sin lácteos)



**¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!**

INGREDIENTES

- 1 taza de mango congelado
- ¼ taza de leche de coco
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 cucharadita de miel cruda o monk fruit

INSTRUCCIONES

- Pela y corta el mango en trozos.
- Coloca todos los ingredientes en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave y sin grumos.
- Vierte en vasitos individuales y refrigera mínimo 1 hora antes de servir.
- Decora con ralladura de limón o semillas si lo deseas.

Fase ideal: ovulatoria o menstrual

Beneficio: refrescante, antioxidante y desinflamante

Postres



Frutas Congeladas con Chocolate Glow



**¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!**

INGREDIENTES

- Fresas, uvas o banano en trozos
- ½ taza de chocolate 70% o más (derretido al baño maría)
- 1 cucharadita de aceite de coco
- Pizca de sal rosa

INSTRUCCIONES

- Lava y seca muy bien las frutas elegidas. Córtalas si es necesario en trozos del tamaño de un bocado.
- Derrite el chocolate junto con el aceite de coco a baño maría, removiendo hasta lograr una textura homogénea.
- Agrega una pizca de sal rosa para potenciar el sabor del chocolate.
- Sumerge cada fruta en el chocolate usando un palillo o tenedor, escurriendo el exceso.
- Coloca las frutas bañadas en una bandeja con papel vegetal.
- Lleva al congelador por al menos 15–20 minutos hasta que el chocolate esté firme.
- Sirve frío como snack o postre. Puedes conservarlas en un recipiente hermético en el congelador.

Fase ideal: fase lútea o días de deseo emocional

Beneficio: placer consciente, antioxidantes y efecto antiestrés



Postres

Mermelada de Frutos del Bosque sin Azúcar



**¡Nutrir tu útero,
nutrir tu vida!**

INGREDIENTES

- 1 taza de frutos rojos (fresas, moras, arándanos)
- 1 cucharada de semillas de chía
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de limón
- 1 dátil (opcional)

INSTRUCCIONES

- Coloca los frutos rojos en una olla pequeña junto con el agua y el jugo de limón.
- Cocina a fuego medio durante 5–7 minutos, removiendo ocasionalmente. Si las frutas están congeladas, cocina unos minutos extra.
- Cuando las frutas estén blandas, aplástalas ligeramente con un tenedor o cuchara de madera.
- Agrega las semillas de chía y mezcla bien. Cocina 5 minutos más hasta que espese.
- Retira del fuego y añade si lo deseas el sirope de dátiles.
- Deja enfriar completamente antes de guardar en frasco de vidrio esterilizado.
- Refrigerera hasta por 1 semana. Ideal como topping de yogur vegetal, pan de masa madre o pancakes.

Fase ideal: ovulatoria

Beneficio: alto poder antioxidante, fortalece piel y matriz

A top-down view of various healthy snacks arranged on a light-colored wooden surface. The snacks include several round cookies, some with a textured surface, and others with a smoother finish. There are also several slices of kiwi fruit, some whole and some cut in half. Almonds are scattered throughout the scene, some whole and some in small clusters. Orange slices are also present, some whole and some cut in half. The overall composition is clean and visually appealing, with a focus on natural and wholesome ingredients.

SNACKS

MARITGLOW

Empovive | Sanación uterina y hormonal



Snack

Yogurt con nueces



¡Tu útero es tu prioridad!

INGREDIENTES

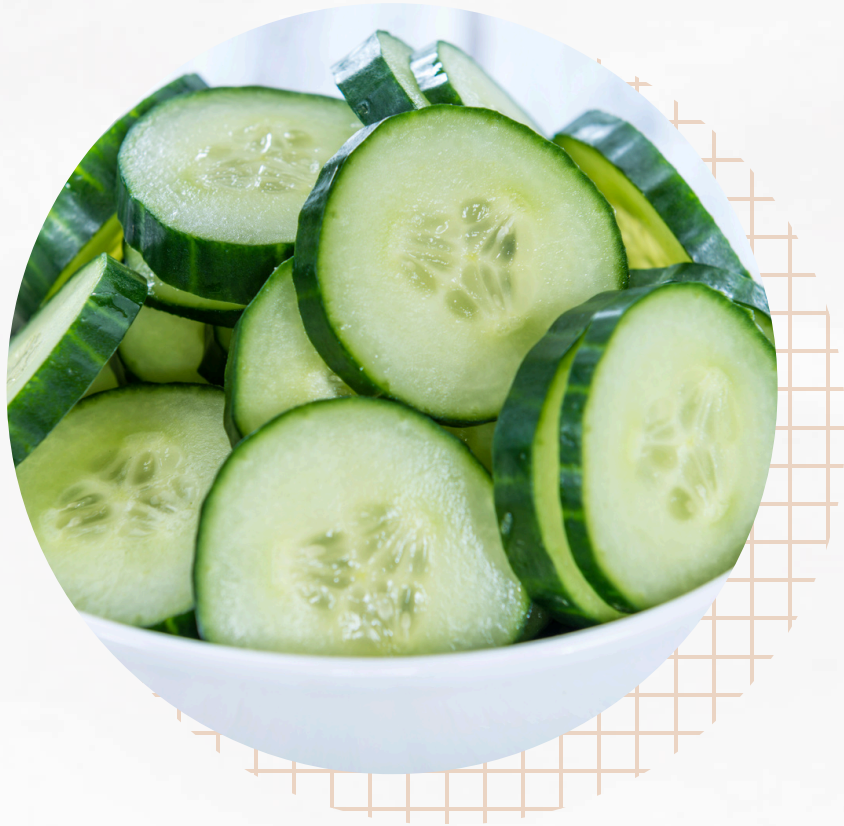
- ½ taza de yogurt griego o coco sin azúcar
- 1 pizca de canela
- 1 cda de mix de nueces

INSTRUCCIONES

Mezclar todo y consumir frío como snack.

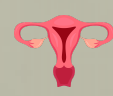
BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Fuente de probióticos que ayudan a la microbiota vaginal e intestinal.
- Las nueces contienen ácidos grasos que apoyan la síntesis de hormonas.
- Calma el sistema nervioso y estabiliza la glucosa.



Snack

Snack de pepino



¡Tu útero es tu prioridad!

INGREDIENTES

- 1 pepino
- Sal marina
- Jugo de limón

INSTRUCCIONES

Cortar el pepino en rodajas. Agregar sal y limón.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Hidratación profunda para las mucosas y tejidos.
- Favorece la eliminación de toxinas hepáticas.
- Estimula la digestión y alivia la hinchazón.



Snack

Snack de zanahoria



¡Tu útero es tu prioridad!

INGREDIENTES

- Zanahoria en bastones

INSTRUCCIONES

Lavar, pelar y cortar la zanahoria. Ideal con limón o sola.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Rica en betacarotenos que ayudan al equilibrio de estrógenos.
- Aporta fibra, favorece la digestión y ayuda a eliminar exceso hormonal.
- Apoya el tránsito intestinal.



Snack

Yogurt con arándanos



¡Tu útero es tu prioridad!

INGREDIENTES

- ½ taza de yogurt griego
- 1 cda de arándanos frescos

INSTRUCCIONES

Mezcla el yogurt con los arándanos.

Puedes añadir canela o unas gotas de vainilla natural si lo deseas.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Arándanos = antioxidantes uterinos y protectores del ADN celular.
- Yogurt = microbiota saludable, clave en equilibrio hormonal.
- Suave, fresco, delicioso.



Snack

Yogurt con almendras



¡Tu útero es tu prioridad!

INGREDIENTES

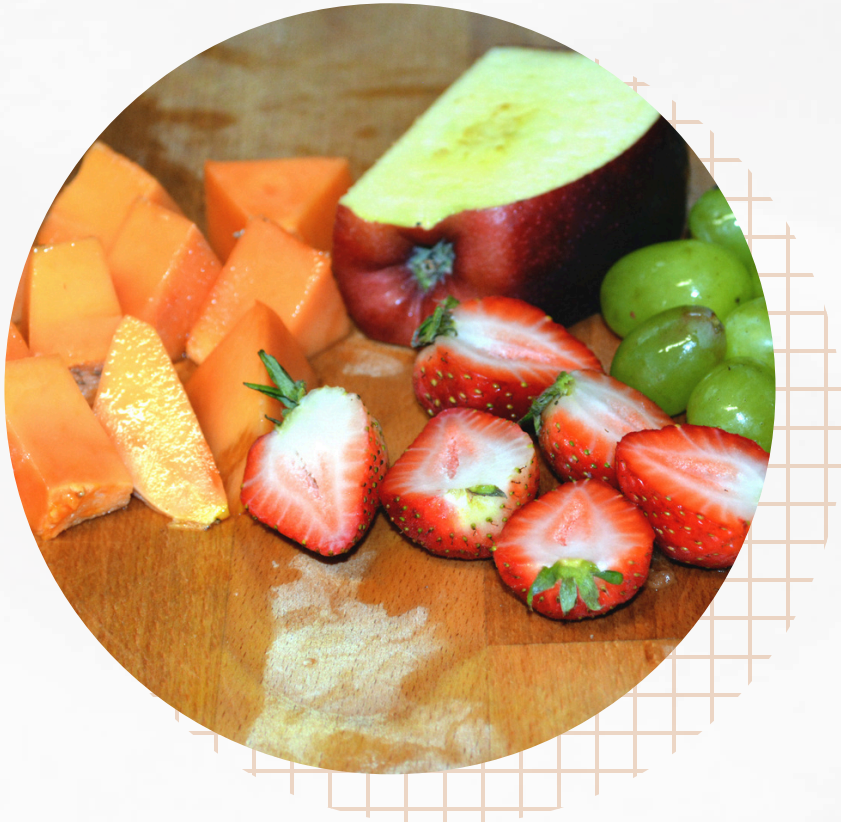
- ½ taza de yogurt griego
- 1 cda de almendras picadas

INSTRUCCIONES

Mezclar y servir como snack nutritivo post ejercicio.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Ricas en magnesio, ayudan a calmar el sistema nervioso y reducir calambres.
- Proveen proteínas y grasas buenas para la fase lútea.
- Sacia sin inflamar.



Snack

Fruta picada



¡Tu útero es tu prioridad!

INGREDIENTES

- 1 taza de frutas (papaya, manzana, pera, kiwi)

INSTRUCCIONES

Mezclar y servir como snack nutritivo post ejercicio.

BENEFICIOS PARA TU ÚTERO:

- Vitaminas vivas, enzimas y fibra suave.
- Energía natural que no sobrecarga el sistema hormonal.
- Desinflama y aporta dulzor sin procesados.

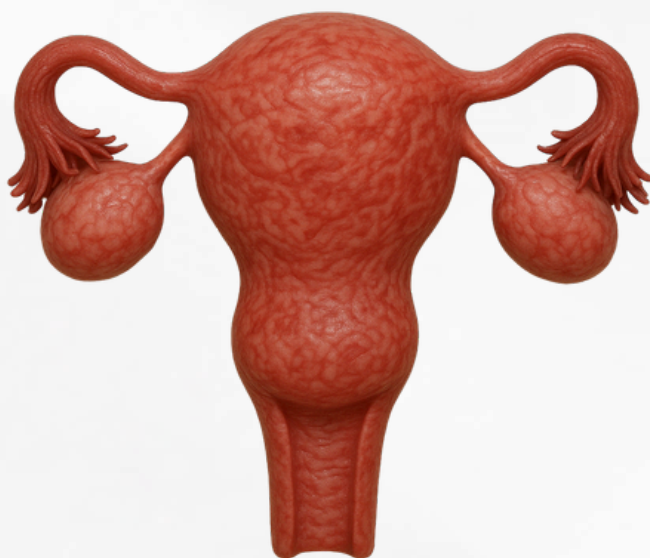
Hermosa,

Recuerda que, si tu útero pudo gestar Miomas, también tiene la posibilidad de gestar tu sanación.

Alimentarte de esta manera es decirle sí a tu vida, a tu energía y a tu sanación natural e integral.

Este camino no es perfecto ni lineal, pero es profundamente transformador. Celebra cada pequeño avance: un plato más natural, una infusión que calma, una noche de mejor descanso. Tu cuerpo escucha, tu útero responde y tu corazón recuerda.

Si sentiste que este manual de alimentación te habló, si algo dentro de ti dice “quiero ir más profundo”, quiero invitarte a **dar el siguiente paso** con nosotras en el **Programa de Sanación Uterina especializado**. Un programa diseñado para acompañarte con estructura, contención y herramientas prácticas para llevar tu proceso **a un nivel de sanación más profundo**.



¿Qué encontrarás en el programa?

- **Plan de alimentación personalizado** según tus síntomas y ritmo de vida.
- **Protocolos de plantas medicinales y ginecología natural:** seguros y guiados para apoyar hígado, intestino y matriz.
- **Prácticas uterinas y emocionales** (mapeo uterino, códigos emocionales, entre otras) para sanar desde la raíz.
- **Limpieza hepática:** Para regular tus hormonas y desintoxicar tu hígado por el exceso de estrógeno
- **Sanación de memorias uterinas:** Donde sanarás cada etapa de tu vida
- **Acompañamiento y comunidad** de mujeres que caminan contigo.
- **Sesiones en vivo** de educación y resolución de dudas.
- **Seguimiento y ajustes** para sostener resultados reales y sostenibles.

Si definitivamente **estás lista para empezar a sanar desde la raíz**, tenemos todas las herramientas para ti.

 **[“Da click aquí.”](#)**

Para ponerte en contacto con tu agente en sanación uterina y reclamar tu cupon de descuento que tiene validez 15 días después de la compra de tu manual de alimentación.

Con Amor,

Lina Mar y Equipo Empovive



EMPOVIVE

