

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leche ○ Tostada con tomate, ajo y perejil (1 ACEITE) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leche ○ Mugcake de manzana 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leche ○ Súperbol 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leche ○ Tostada con tomate, ajo y perejil (1 ACEITE) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leche ○ Mugcake de manzana 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leche ○ Súperbol 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leche ○ Tostada con tomate, ajo y perejil (1 ACEITE)
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Biscote con tomate y queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruta ○ Frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Biscote con tomate y queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruta ○ Frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruta
Comida	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ensalada ○ Tortilla de patatas sanaca (mirar receta!) ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Crema de lombarda ○ Salmón a la plancha con ajo y perejil (1ACEITE) ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ensalada Hamburguesa de avena rápida ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ensalada ○ Albóndigas de merluza con salsa y guisantes ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Judías verdes con pavo (proporción adecuada $\frac{3}{4}$ verdura, $\frac{1}{4}$ proteína) ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sopa de verduras ○ Tortilla de calabacín ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ensalada ○ Pollo al limón ○ Fruta
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> ○ Yogur con fruta (que le añadas tú) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Biscote con tomate y queso fresco ○ Ensalada con mojo verde de Julia 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Yogur con fruta (que le añadas tú) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Biscote con tomate y queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruta
Cena	<ul style="list-style-type: none"> ○ Crema de lombarda ○ Sepia con vinagreta ○ Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ensalada ○ Setas con jamón ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lomo a la plancha (1ACEITE) ○ Yogur con fruta (que le añadas tú) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Calabacín al microondas ○ Tortilla de claras y semillas ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ensalada ○ Huevo al plato ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ensalada completa ○ Yogur con fruta (que le añadas tú) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sopa de verduras ○ Berberechos con limón ○ Fruta

“No eres lo que logras, eres lo que superas”

INDICACIONES:

- RESPETA LA CANTIDAD DE ACEITE. **1 ACEITE** significa **1 CUCHARADA DE POSTRE DE AOVE (ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA)**. Es muy sano pero muy calórico, por lo que se ha de utilizar poca cantidad.
- Es muy importante hidratarse correctamente, toma al menos **2 litros de agua** al día.
- Elige fruta de temporada.
- Se pueden tomar **café, té e infusiones sin azúcar** (si se desea puede añadir algún edulcorante, aunque es recomendable empezar a eliminarlos de nuestra dieta, así iremos tolerando menos dulzor y por lo tanto se reducirán las ganas de tomar otros dulces, así como otras patologías derivadas del consumo de edulcorantes).
- Siempre que quieras, puede añadir **limón, vinagre, ajo y especias** al gusto.
- Si nota **mayor apetito**, optar por **fruta**.

¡A por todas!

RECETAS

Súperbol, 1 ración:

- 1 vaso de leche de avena o leche normal
- 1 cucharada de semillas de chía.
- 1 cucharada de copos de avena.
- 2 fresas.
- 1 puñado de arándanos.
- 1 puñado de frambuesas.
- Canela.

Cocer en un cazo la leche, los copos de avena y las semillas de chía. Mientras trocear las frutas. Añadir canela. Juntar todo (si lo prefieres puedes triturar la fruta y después mezclarla con la leche, avena y la chía).

Mugcake de manzana en 3 minutos:

- 2 claras de huevo.
- 3 cucharadas de copos de avena.
- Un chorreoncito de leche de avena o leche normal.
- 1 manzana pequeña.
- Canela.
- 1 dátil.
- Almendras laminadas.
- Cacao puro en polvo sin azúcar.

Pelamos y troceamos la manzana y la trituramos/batimos con el resto de los ingredientes. Troceamos el dátil y lo añadimos a la mezcla. Llevamos la mezcla a una taza GRANDE. La mía es de 450ml, no aseguro resultado en una más pequeña. Podéis usar también un molde de silicona pequeño o un Tupper apto para microondas. ¡Calentamos durante 3 minutos a máxima potencia et voilà! Queda un pastelito tierno muy rico.

La cobertura de choco simplemente es cacao puro en polvo degasado sin azúcar con muuuy poca agua o leche y un poquito de edulcorante. El topping son almendras laminadas.

Ensalada, 1 ración:

- 1 tomate.
- 1 pepino.
- Lechuga, canónigos o similar.
- 1 zanahoria.
- Media cebolla.
- Media manzana.
- AOVE: 1 cucharada de postre.
- Sal.
- Vinagre.

Puedes añadir o quitar algún ingrediente, siempre que sean verduras.

Para aliñar la ensalada de forma uniforme, echa en un bol el aceite, sal, vinagre y las especias que quieras, bate con un tenedor y echa sobre la ensalada.

Crema de lombarda, 4 raciones:

- Media col lombarda grande o 1 pequeña entera.
- 1 cebolla morada o normal.
- 1 puerro.
- Media manzana grande.
- Un poco de sal.
- Agua.
- AOVE: 2 cucharadas de postre.

Corta la cebolla en juliana y trocea el puerro. Rehógalos 5 minutos en una olla con el AOVE. Pela la manzana y trocéala. Trocea también la lombarda. Añade ambas a la olla y rehoga un par de minutos más junto con la cebolla y el puerro. Cubre con agua y lleva a ebullición. Una vez empiece a hervir, baja el fuego, tapa parcialmente y deja que se cocine durante 30 minutos. Hasta que la lombarda está blanda. Antes de triturar la crema, fijate en la cantidad de caldo que tiene. Si crees que es demasiado y que te puede quedar muy líquida, quita un poco y resérvalo por si tuvieras que añadir más. Añade ahora sal al gusto y tritura bien hasta conseguir una textura suave y cremosa.

Sirve la crema de lombarda con unas semillas de sésamo y un poco de cebollino picado por encima.

Tortilla de patatas sanaca, 2 raciones:

- 2 patatas.
- 2 huevos.
- 1 cebolla.
- Sal.

En vez de freír las patatas y la cebolla, hervirlas. Lavar las patatas y las pelar, al igual que con la cebolla. Luego ponemos agua con sal en una olla y las hervimos hasta que estén hechas.

Mientras se cuecen las patatas y la cebolla, batimos los huevos.

Una vez estén listas las patatas y la cebolla, las troceamos y machacamos un poco, incorporamos el huevo, ajustamos de sal y vertemos el contenido en una

sartén antiadherente. Cocinamos como si fuera una tortilla de patata convencional con la precaución de que esta es un poco menos consistente y listo, ya podemos disfrutar de nuestra tortilla de patata sanaca.

Sepia con vinagreta, 1 ración:

- 200 gramos de sepia.
- Limón.
- Perejil.
- AOVE (aceite de oliva virgen extra).
- Vinagre.
- Especies que más te gusten.

En un bol, batir con el tenedor todos los ingredientes de la vinagreta. Hacer la sepia a la plancha. Una vez hecha, echar la vinagreta por encima.

Setas con jamón y ajo, 1 ración:

- 200 gramos de setas.
- 1 tarrina de jamón serrano en tacos.
- Ajo picado.
- AOVE.
- limón.

Hacer las setas a la plancha. Añadir el ajo picadito y un minuto después añadir el jamón. Añadir limón si se desea para aliñar.

Hamburguesa de avena rápida, 4 raciones:

- 1 calabacín rallado.
- Media taza de avena integral.
- Ajo.
- Cilantro.
- 2 zanahoria rallada.
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional (que le aporta sabor a queso, pero no tanta grasa y calorías).
- AOVE.
- Sal al gusto.
- 1 huevo.

Puedes cambiar el calabacín por berenjena, pero esta tarda más en cocinarse. Rallamos el calabacín y escurrimos el exceso de agua. Cortamos la zanahoria y el cilantro, y picamos un ajo. Lo añadimos junto con el calabacín. Agregamos la avena a la masa. Mezclamos y amasamos con las manos hasta homogeneizar. Agregamos el huevo o el queso para que la masa quede compacta y la separamos en 4 bolas. Con las manos lavadas y húmedas, hacemos 4 redondas y las aplanamos en forma de hamburguesa Calentamos una cucharada de aceite en una cacerola y colocamos las hamburguesas. Volteamos y presionamos hacia abajo para que queden bien cocinadas de cada lado. ¡Y a disfrutar!

Ensalada con mojo verde, 1 ración:

- 1 tomate.
- 1 pepino.
- Lechuga.
- Manzana.
- Medio aguacate.
- 1 lata de atún.
- Ingredientes para el mojo:
- 1 manojo de cilantro fresco.
- 4 dientes de ajo.
- 1 cebolleta.
- 2 cucharaditas de comino molido.
- AOVE: 1 cucharada sopera.
- Media cucharada de vinagre de vino.
- 1 pizca de sal gruesa.

Se pelan y se pican los ajos. Se corta la cebolleta en trozos. Se pone el cilantro (picado), los ajo, la sal, la cebolleta y el comino en el mortero y se machaca todo bien. Posteriormente se le añade AOVE y se sigue removiendo todo. Añadir el vinagre.

Albóndigas de merluza con salsa y guisantes, 4 raciones:

- 1 cebolleta pequeña.
- 3 dientes de ajo.
- 400 de merluza (fresca o congelada).
- 1 calabacín.
- Sal.
- Pimienta.
- 1 cebolla grande.
- 1 puerro.
- 1 lata de guisantes.
- 80 ml. de vino blanco.
- 450 ml. de agua.
- Sal.
- Pimienta.
- Perejil.
- AOVE: 1 cucharada de postre por ración.

Para hacer las albóndigas: pica la cebolleta y el ajo muy finos y póchalos en una sartén con un poco de aceite de oliva.

Pela el calabacín eliminando la parte verde, pártelo en trozos pequeños y añádelo a la sartén. Trocea la merluza e incorpórala también a la sartén. Salpimentar, y cocina todo junto hasta que el calabacín esté blando y la merluza hecha. Una vez esté listo, tritúralo con un robot de cocina hasta conseguir una masa blanda. Al pasarla luego por la sartén cogerá más consistencia, pero si queda demasiado blanda podemos añadir un poco de pan rallado integral. Esperamos a que enfríe y formamos las albóndigas.

Calentamos una sartén con unas gotas de aceite de oliva y pasamos las albóndigas por ella un par de minutos. Solo para marcarlas un poquito por fuera y queden algo doraditas. Para la salsa: trocea la cebolla, los ajos y el puerro. Póchalos en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que estén blandos.

Agrega el vino blanco, déjalo reducir hasta que se evapore y añade el agua. Salpimentar, y deja que se cocine a fuego medio durante 10 minutos. Tritura la salsa, añade las albóndigas, los guisantes y déjalo cocer todo junto 5 minutos más. Espolvorea un poco de perejil picado y listo. La salsa no lleva harina ni nada que le ayude a espesar, por eso, deja que se evapore gran parte del agua de la salsa para que al triturarla te quede espesita.

Calabacín al microondas, 1 ración:

- 1 calabacín.
- AOVE: 1 cucharada de postre.

Cortar en rodajas finas el calabacín. Poner en un plato y echar el aceite. Meter en el microondas unos minutos hasta que se haga. Puede añadir hielo o agua. Enfriar.

Tortilla de claras y semillas, 1 ración:

- 2 claras.
- Una pizca de semillas de lino.
- Una pizca de sésamo.
- Albahaca fresca.
- Pimienta.
- Sal.
- AOVE: 1 cucharada de postre.

Echa el aceite en una sartén antiadherente, restriega bien para que no se pegue. Rompe los huevos y utiliza solo las claras. Añade las semillas, la sal y la albahaca en trocitos. Bate con un tenedor y haz la tortilla.

Judías verdes con pavo, 1 ración:

- 200 gramos de judías verdes cocidas.
- 1 filete de pechuga de pavo.
- 1 tomate.
- AOVE: 1 cucharada de postre.

Cocer las judías verdes. Saltear el pavo, añadir las judías cocidas y saltear. Apartar en un plato y añadir el tomate en trozos.

Huevo al plato con cebolla y albahaca, 1 ración:

- 1 huevo.
- Albahaca fresca.
- Media cebolla.
- Tomate frito.
- AOVE: 1 cucharada sopera.
- Sal.

Cortar la cebolla en medias lunas. Pochar con poquito aceite. Añadir a la sartén el tomate frito, el huevo y la albahaca. Dejar que se haga.

Tortilla de calabacín, 2 raciones:

- 1 calabacín.
- 1 cebolla.
- 3 huevos.

Cocer el calabacín. Cortar en cuadritos. Saltear el calabacín. Echar cebolla en el salteado. Batir huevos, echar huevos en la sartén y hacer la tortilla. Se puede cambiar el calabacín por el pepino, calabaza o pimiento.

Ensalada completa, 1 ración:

- 1 lata de atún.
- 1 huevo duro.
- 1 zanahoria.
- Lechuga.
- Canónigos.
- 1 manzana.
- 1 tomate.
- 1 pepino.
- Media cebolla.
- Pasas.
- AOVE: 1 cucharada de postre.
- Vinagre.

Pollo al limón, 1 ración:

- 1 filete de pechuga de pollo.
- 1 limón.
- Ajo.
- Cúrcuma.
- Vino blanco: un chorrito.
- AOVE: 1 cucharada de postre.

En una sartén añadir el aceite, pollo, el limón, el vino, la cúrcuma y la pimienta (en ese orden).

Sopa de verduras, 2 raciones:

- Media cebolla.
- Medio puerro.
- 1 tomate.
- 1 zanahorias.
- 1 puñado de judías verdes.
- Medio ramito de apio (opcional, sabor fuerte).
- Cúrcuma, especia anticancerígena por excelencia.
- Pimienta negra (hace que la cúrcuma se absorba mejor, asique siempre que uses la cúrcuma no olvides añadir pimienta).
- AOVE: 1 cucharada de postre.

Cortar las verduras en pequeños trocitos (juliana). Rehogarlas con aceite. Cubrir con agua (3 vasos por ración), añadir la cúrcuma. La pimienta y todas las especias que quieras usar. Calentar a fuego lento durante 30 minutos.

LISTA DE LA COMPRA

LÁCTEOS

- Ⓛ 2 litros de leche semidesnatada.
- Ⓛ Queso rallado.
- Ⓛ 4 tarrinas de queso fresco.
- Ⓛ 5 yogures naturales (sin azúcar y sin edulcorantes).

HUEVOS 8

- Ⓛ Claras de huevo 4

CARNE

- Ⓛ 1 tarrina de jamón serrano en tacos.
- Ⓛ 1 filete de pechuga de pavo.
- Ⓛ 1 filete de pechuga de pollo.
- Ⓛ 1 filete de lomo.

PESCADO

- Ⓛ 200 gramos de sepia.
- Ⓛ 1 filete de salmón.
- Ⓛ 2 latas de atún.
- Ⓛ 400 gramos de merluza.
- Ⓛ 1 lata de berberechos.

CEREALES, LEGUMBRES, PATATAS

- Ⓛ Pan de barra integral (para saber si lo es, lee la etiqueta o pregunta a tu panadero).
- Ⓛ 2 patatas.
- Ⓛ 4 biscotes integrales.
- Ⓛ 1 lata de guisantes en conserva.
- Ⓛ Copos de avena integral.

VERDURA Y HORTALIZAS

- Ⓛ 1 kilo de tomates.
- Ⓛ 1 kilo de pepinos.
- Ⓛ 1 kilo de cebollas.
- Ⓛ 1 kilo de zanahorias.
- Ⓛ Lechuga.
- Ⓛ Canónigos.
- Ⓛ 3 puerros.
- Ⓛ Media col lombarda.
- Ⓛ 200 gramos de setas.
- Ⓛ 4 calabacines.
- Ⓛ 2 cebolletas.
- Ⓛ 1 bote de judías verdes cocidas.
- Ⓛ 2 puñados de judías verdes.
- Ⓛ 1 ramita de apio.

FRUTA

- Ⓛ 28 piezas de fruta de temporada.
- Ⓛ 5 manzanas.
- Ⓛ Fresas.
- Ⓛ Arándanos.
- Ⓛ Frambuesas.
- Ⓛ 1 aguacate.
- Ⓛ 1 limón.

OTROS

- Ⓛ Ajos.
- Ⓛ Pimienta.
- Ⓛ Tomate frito.
- Ⓛ Vino blanco.
- Ⓛ Cúrcuma.
- Ⓛ Albahaca fresca.
- Ⓛ 2 manojos de cilantro fresco.
- Ⓛ Levadura nutricional (opcional).
- Ⓛ Comino molido.
- Ⓛ Sal gruesa.
- Ⓛ Semillas de lino.
- Ⓛ Semillas de chía.
- Ⓛ Dátiles.
- Ⓛ Cacao puro en polvo.
- Ⓛ Frutos secos naturales.
- Ⓛ Almendra en laminas.
- Ⓛ Semillas de sésamo.
- Ⓛ Pasas.