

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leche ○ Tostada con mermelada de frambuesa y queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leche ○ Galletas de plátano y avena 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leche ○ Torta de avena y nueces 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leche ○ Tostada con mermelada de frambuesa y queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leche ○ Galletas de plátano y avena 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leche ○ Torta de avena y nueces 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leche ○ Tostada con mermelada de frambuesa y queso fresco
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruta
Comida	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ensalada ○ Cocido sanaco con garbanzos ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Hervido ○ Lomo con salsa de champis ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ensalada completa ○ Lentejas ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Crema de espárragos ○ Pescadilla al vapor ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Verduras salteadas con pollo (proporción adecuada ¾ verdura, ¼ proteína Fruta) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Verduras asadas con romero y tomillo ○ Huevos rellenos sanacos ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ensalada de lechuga y mandarinas ○ Salmón con cebolla ○ Fruta
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruta
Cena	<ul style="list-style-type: none"> ○ Crema de brócoli ○ Tosta de atún con anchoas ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tomates cherry especiados ○ Espinacas con gambas ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Crema de espárragos ○ Emperador al vino ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tomate, pepino y aguacate (1ACEITE) ○ Lomo a la plancha (1ACEITE) ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ensalada ○ Judías verdes con atún y huevo ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ensalada ○ Tortilla de acelgas con atún(2claras+ 1yema) ○ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Moje de ajo picao ○ Queso fresco a la plancha ○ Yogur con fruta (que le añadas tú)

“Trabaja duro y en silencio... y deja que el éxito haga todo el ruido”

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.
- Elige fruta de temporada.
- Si utilizas sal, en **poca cantidad** y que sea **sal yodada**.
- Toma **agua** y evita refrescos, zumos y alcohol.
- Se pueden tomar **café, té e infusiones sin azúcar** (y sin edulcorantes, 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

- **Tostada con mermelada de frambuesa:**
- Frambuesas.
- Semillas de chía (opcional).
- Queso fresco.
- Pan integral
- Limón (opcional).
- Agua (opcional).
- Para la mermelada: poner las frambuesas en un bol, machacar con un tenedor, no del todo para que haya trocitos y simular mejor una mermelada, pero es opcional y al gusto. Con esto ya está hecha la “mermelada”, pero si quieres darle otro toque, puedes continuar la receta.
- Echar una cucharada de semillas de chía, espesarán y simularán más aún la
- textura de la mermelada. Añadir un chorreoncito de limón que conservará 1 o días la mermelada. Montar la tostada con el pan integral, la mermelada y añadir el queso fresco en trozos y a disfrutar.

Galletas de plátano y avena:

- Una taza de copos de avena integral.
- 2 plátanos maduros.
- Un puñado de pasas.
- Canela, cacao o ambas, como prefieras.
- Onzas de chocolate al 85%.

Aplastar el plátano y mezclar con la avena y la pasas. Dar forma a las galletas y poner en el horno 20-25 minutos. Una vez echas sacamos del horno y dejamos enfriar.

Derretimos el chocolate en el micro o al baño María, mojamos las galletas en el choco y dejamos enfriar. ¡Listo!

Torta de avena y nueces, 3 raciones:

- 3 cucharadas de copos de avena.
- 3 cucharadas de queso fresco batido.
- Esencia de vainilla (Mercadona).
- Levadura.
- 1 puñado de nueces.
- 1 manzana.

Cortar la manzana por la mitad, reservar una mitad. Batir todo menos las nueces, poner en molde de silicona para horno, añadir las nueces en trozos y cortar la media manzana en rodajas finas y poner por encima para adornar y meter al horno unos 180 grados hasta que esté cocinado (pinchar cuchillo y que salga limpio).

Cocido sanaco con garbanzos, 2 raciones:

- 1 muslito de pollo, solo el muslito, no el muslo y el contramuslo, no hagas trampas ;).
- 2 puñados de garbanzos.
- Cúrcuma.
- 1 zanahoria.
- 1 puerro.
- 1 puñado de judías verdes.

Cocer todos los ingredientes en abundante agua en olla exprés durante media hora.

Tortilla de acelgas con atún, 1 ración:

- 200 gramos de acelgas.
- 1 lata de atún al natural.
- 2 huevos.
- Sal.
- Aceite: 1 cucharada de postre.

Cocer las acelgas. Saltear las acelgas. Utilizar 2 claras y 1 yemas de huevo. Batir. Mezclar los huevos, acelgas y atún, hacer la tortilla.

Hervido, 1 ración:

- 1 patata pequeña.
- 2 puñados de judías verdes.
- 1 zanahoria.
- Acelgas.
- Aceite: 1 cucharada de postre.

Lomo con salsa de champis, 1 ración:

- 1 filete de lomo fresco sin grasa.
- 1cebolla
- Ajo.
- 200 gramos de champiñones.
- Leche semidesnatada de vaca o bebida vegetal de avena (sin azúcar).
- Pimienta.
- Perejil.
- AOVE.

Sofreír el ajo y cebolla, cuando esté hecha, añadir los champis. Batir añadiendo la leche. Cortar el lomo en cuadraditos y servir el lomo con la salsa.

Sartén de tomates Cherry especiados, 1 ración:

- Tomates cherry (pon muchos, al asarse merman).
- Orégano.
- Tomillo.
- Albahaca.
- Pimienta negra molida.
- Un chorrito de AOVE (aceite de oliva virgen extra).

Precalienta el horno a 220 grados con calor arriba y abajo.

Pon los tomates cherry en una sartén o recipiente apto para horno. Añade un chorrito de AOVE y espolvorea las hierbas por encima (tomillo, orégano, albahaca). Mete los tomates en el horno y deja que se asen durante unos 15-20 minutos. Cuando estén bien asados, sácalos. Haz un hueco entre los tomates para cada huevo que vayas a poner.

Saca del horno, pon un poco de pimienta negra por encima y espolvorea unas hojas de albahaca o perejil frescos.

Espinacas con gambas, 1 ración:

- 200 gramos de espinacas.
- 100 gramos de gambas.
- Ajos.
- Aceite: 1 cucharada de postre.

Cocer las espinacas, saltearlas en la sartén con el aceite indicado y el ajo laminado. Añadir las gambas.

Ensalada completa, 1 ración:

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

Lentejas, 1 ración:

- 2 puñados de lentejas.
- 1 zanahoria.
- Un cuarto de pimiento rojo.
- Ajo.
- Un cuarto cebolla.
- Medio tomate.
- Pimentón rojo.
- Aceite: 1 cucharada de postre.

Se cuecen las lentejas (15-20 minutos). Se sofríe la cebolla, después añadir el pimiento y el tomate y la zanahoria. Añadir agua hasta que cubra todo. Dejar cocer. A los 15-20 minutos añadir las lentejas. Cuando esté casi hecho añadir ajo machacado y pimentón rojo.

Crema de espárragos, 2 raciones:

- 1 manojo de espárragos.
- 1 cebolla morada.
- 1 manzana.
- Media cucharada de cúrcuma.
- Pimienta negra.
- Aceite de oliva: 1 cucharada sopera.

Lava los espárragos con agua y vinagre. Córtalos en trozos pequeños. Trocea la cebolla.

Calienta agua y cuando hierva añade las verduras 15 minutos.

Aparta del fuego y añade una manzana troceada, la cúrcuma y la pimienta. Deja reposar unos minutos.

Tritura todos los ingredientes y añade el aceite. Adorna el plato con unos trocitos de espárrago y unos trocitos de manzana antes de servir.

Emperador al vino, 1 ración:

- 1 filete de emperador
- 10 g de aceite de oliva
- 20 ml de vino blanco
- Medio diente de ajo
- Sal

Quita la piel al pescado. Coloca los filetes de emperador, riega con el vino y el aceite, tapa y cuece en el horno a la máxima potencia 8 minutos, hasta que estén en su punto. Deja que reposen 2 minutos en el horno apagado. Reserva el pescado al calor en una fuente. Agrega las alcaparras picadas y mezcla bien con el jugo de cocción. Rectifica de sal y vierte la salsa sobre los filetes.

Verduras salteadas con pollo, 1 ración:

- 300 gramos de verduras variadas congeladas.
- 1 filete de pechuga de pollo.
- Queso para gratinar.
- Aceite: 1 cucharada de postre.

Cocer las verduras congeladas el tiempo que indique en la bolsa.

Saltear el pollo con el aceite.

Juntar todo y echar por encima un puñado de queso para gratinar, meter en el horno hasta que se gratine.

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.

Pescadilla al vapor, 1 ración:

- 1 filete de pescadilla.
- 1 limón.
- Aceite: 1 cucharada de postre.
- Laurel.
- Cocer la pescadilla en agua con laurel, aceite y gotas de limón.

Judías verdes con jamón, huevo y tomate, 1 ración:

- 200 gramos de judías verdes cocidas.
- Media tarrina de jamón serrano en tacos.
- 1 huevo.
- 1 tomate.
- Aceite: 1 cucharada de postre.

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

Verduras asadas con romero y tomillo, 1 ración:

- Calabaza.
- 2 zanahorias.
- Berenjena.
- 1 rama de romero.
- 1 rama de tomillo.
- AOVE: 1 cucharada de postre.
- Sal.
- Pimienta.

Lavar y pelar las verduras. Cortar en trocitos rectangulares excepto la zanahoria que la dejamos entera.

La disponemos en la bandeja del horno y la salpimentamos. Colocamos las ramas de romero y tomillo, regamos con agua y luego con un poco de aceite de oliva. Remover muy bien con las manos para impregnarlo todo. Meter al horno precalentado a 190° con calor arriba y abajo durante 1 hora hasta que se doren. Mientras las removemos un par de veces. Vigilar que no se quemem.

Huevos rellenos sanacos, 1 ración:

- 2 huevos.
- Un chorrito de tomate frito.
- 8-10 aceitunas.
- Cocer los huevos.
- Cortar por la mitad en horizontal y sacar la yema.

Trocear la yema muy pequeñita, trocear las aceitunas y mezclar con el tomate frito. Rellenar los huevos.

Crema de brócoli, 3-4 raciones:

- 500 gramos de brócoli.
- 1 puerro.
- Leche semidesnatada.
- AOVE: 1 cucharada de postre.
- Sal.
- Pimienta blanca.
- Cocer el puerro y el brócoli en agua y sal.

Una vez estén blandas las verduras, eliminamos la mayor parte del agua, reservamos unos trocitos de brócoli y lo trituramos en el mismo cazo.

Añadimos la leche, sal y pimienta. Lo ponemos a calentar de nuevo. Antes de que hierva, lo servimos y echamos un poquito de AOVE.

Tosta de atún con anchoas, 1 ración:

- 1 rebanada de pan integral.
- 1 lata de atún.
- 2 anchoas.
- Tomate natural.
- Triturar el tomate natural. Tostar el pan. Colocar el tomate, atún y anchoas sobre el pan.

Ensalada de lechuga y mandarinas, 1 ración:

- Lechugas variadas.
- ¼ de cebolla blanca o morada cortada en julianas.
- 1 zanahoria cortada en tiras con el pelador.
- Cilantro finamente picado.
- Sésamo.
- 1 limón.
- Pimienta.
- 1 mandarina.
- AOVE.

Prepara la lechuga en un bol. Pela la zanahoria y córtala en tiras. Corta la cebolla en juliana y déjala un rato en el zumo de limón. Pica finamente el cilantro. Pela la mandarina. Junta todo en el bol. Agrega el zumo de limón y el AOVE. ¡Listo!

Salmón con cebolla, 1 ración:

- 1 rodaja de salmón.
- 1 cebolla.
- 1 limón.
- 1 vasito de vino blanco.
- Pimienta.
- Perejil.
- AOVE: 1 cucharada de postre.

Echar el aceite en la sartén y extender con el pincel o servilleta. Cortar la cebolla en rodajas y poner en la sartén. Poner encima de la cebolla el salmón, exprimir un limón, añadir el vino, perejil y pimienta. Tapar y dejar que se haga. Y listo.

Moje de ajo picao, 1 ración:

- 200 gramos de tomate en conserva.
- 2 dientes de ajo.
- Sal.
- Cominos.
- Aceite: 1 cucharada de postre.
- 1 puñado de aceitunas negras con hueso.

En un recipiente se pone el tomate en trozos. En un mortero se machacan los ajos con la sal y los cominos. Se añade un poco de agua y el aceite. Se mezcla bien y se adorna con 1 puñado de aceitunas.

LISTA DE LA COMPRA

LÁCTEOS

- 2 litros de leche semidesnatada.
- Queso para gratinar.
- 1 yogur natural sin azúcares ni edulcorantes añadidos.
- 3 tarrina de queso fresco 0%.

HUEVOS 6

CARNE

- 1 muslito de pollo, solo el muslo, no el muslo y el contramuslo, no hagas trampas.
- 1 filete de lomo fresco sin grasa.
- 1 filete de pechuga de pollo.
- 2 tarrinas de taquitos de jamón.

PESCADO

- 4 latas de atún al natural.
- 100 gramos de gambas.
- 2 anchoas.
- 1 filete de emperador.
- 1 filete de pescadilla.
- 1 rodaja de salmón.

CEREALES, LEGUMBRES, PATATAS

- Pan de barra integral (para saber si lo es, lee la etiqueta o pregunta a tu panadero).
- Copos de avena integral.
- 1 patata.
- 2 puñados de lentejas.
- 2 puñados de garbanzos

VERDURA Y HORTALIZAS

- 1 kilo de tomates.
- 1 kilo de pepinos.
- 1 kilo de cebollas.
- 1 kilo de zanahorias.
- Lechuga, canónigos o similares.
- 2 manojos de acelgas.
- 4 puñados de judías verdes.
- 1 manojo de espinacas.
- 1 pimiento rojo.
- 1 manojo de espárragos.
- 1 cebolla morada.
- 300 gramos de verduras variadas congeladas.
- 2 puerros.
- Una bandeja de champiñones laminados.

- Tomates Cherry.
- 1 brócoli.
- Tomate natural triturado.
- Un trozo de calabaza
- Una berenjena.
- 200 gramos de tomate en conserva.

FRUTA

- 28 piezas de fruta de temporada.
- 3 manzanas.
- Frambuesas.
- 1 aguacate.
- Uvas pasas.
- 3 limones.
- 1 mandarina.

OTROS

- Semillas de chía.
- Canela.
- Cacao puro en polvo.
- Chocolate del 85%.
- Esencia vainilla.
- Levadura.
- Nueces.
- Ajo picado.
- Ajo.
- Romero.
- Tomillo.
- Pimentón rojo.
- Pimienta negra.
- Azafrán.
- Orégano.
- Cúrcuma.
- Laurel.
- Nuez moscada.
- Albahaca.
- Pimienta.
- Cilantro.
- Sésamo.
- Eneldo.
- Vinagre.
- Perejil.
- Pimentón picante.
- Pimienta blanca.
- Cominos.
- Pimienta en grano.
- Pimienta negra molida.
- Vino blanco (para cocinar, no para beber ☺).
- Pimentón.