Dieta Cetogénica

Dieta cetógenica: **inquebrantables**

WWW.INQUEBRANTABLES.ES

Dieta cetogénica 9-12% de HC

Dieta Cetogénica

Día 1

Desayuno

300 G. de Bebida de coco con cacao

Ingredientes: 1½ Vaso de Bebida de coco (286 g.), 3 Cucharadas de Postre de Cacao soluble (14 g.).

70 G. de Tortilla jardinera

Ingredientes: un poco de Huevo (25 g.), un poco de Patatas (22 g.), un poco de Zanahorias (13 g.), una pizca de Guisantes frescos o congelados (9 g.), una pizca de Aceite de oliva (1 g.).
Elaboración: Se pueden utilizar las verduras ya cocinadas (tipo ensaladilla). Añadir el huevo en una sartén y añadir las verduras. Cocinar al gusto.

Almuerzo

200 G. de Milhojas de calabacin y tomate con queso

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Calabacín (68 g.), ½ Ración Individual de Tomate (47 g.), ½ Ración de Queso de cabra semicurado (27 g.), un poco de Puerros (20 g.), un poco de Queso manchego semicurado (20 g.), un poco de Cebollas (14 g.), una pizca de Aceite de oliva (3 g.), una pizca de Azúcar (1 g.).
Elaboración: Rehogar la cebolla picada en 2 cucharadas de aceite y 1 de agua hasta que esté transparente; añadir los calabacines sin pelar y cortados en rodajas y rehogarlos 10 minutos a fuego suave, removiendo de vez en cuando. Rehogar los puerros cortados en rodajas en 2 cucharadas más de aceite y cocerlo 15 minutos. Espolvorear el azúcar y dejarlo cocer 20 minutos más, removiendo de vez en cuando. Con ayuda de un aro formar 4 pasteles, a capas, de calabacín, salsa de tomate y láminas de queso, terminando con una de calabacín y espolvoreándolo con orégano y una rodaja de queso de cabra. Gratinar en el horno previamente calentado, unos minutos para que el queso se funda ligeramente.

250 G. de Atún fresco plancha

Ingredientes: 1½ Ración Individual de Atún fresco (245 g.), una pizca de Aceite de oliva (5 g.).
Elaboración: Utilice con moderación la sal y pimienta.

140 G. de Cuajada

Ingredientes: 1 Cuajada (140 g.).

Cena

150 G. de Alcachofas al ajillo

Ingredientes: 2 Alcachofas frescas (130 g.), 6½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (13 g.), 1½ Ajo (7 g.).
Elaboración: Cocer el corazón de las alcachofas en poca agua. Machacar el ajo junto con el aceite y un poco de perejil. Calentar a fuego muy lento en una sartén añadiendo después las alcachofas y algo de caldo natural. Dejar cocer con la cacerola tapada unos minutos.

300 G. de Cerdo Chuleta

Ingredientes: 2½ Cerdo Chuleta (300 g.).

Reparto de Nutrientes: 31,7% de Prótidos, 10,4% de Glúcidos y 58,0% de Lípidos en 2.085 Kcal.

Día 2

Desayuno

200 G. de Bebida de coco con café

Ingredientes: 1 Vaso de Bebida de coco (150 g.), 1 Taza de Café de Café Natural (50 g.).

125 G. de Muesli de avena y melocotón

Ingredientes: ½ Yogur Natural desnatado (68 g.), ½ Unidad mediana de Manzanas (27 g.), un poco de Melocotón (16 g.), un poco de Cereales Copos de Avena (14 g.).
Elaboración: Mezclar los ingredientes lavados y troceados con su piel.

Almuerzo

220 G. de Acelgas gratinadas

Ingredientes: ½ Ración de Acelgas (155 g.), 1½ Ración Individual de Queso emmental (62 g.), una pizca de Mantequilla (2 g.).
Elaboración: Cortar los tallos de las acelgas en trozos y echarlos en agua hirviendo con sal, dejándolos cocer durante una hora aproximadamente. Escurrir las acelgas y secarlas bien. Untar con mantequilla una fuente de horno y disponer por capas acelgas y gruyere rallado. Gratinar de 5 a 10 minutos y servir en seguida.

150 G. de Lomo plancha

Ingredientes: 3 Lonchas de Cerdo - Lomo (147 g.), 1½ Cucharadita de Café de Aceite de oliva (3 g.).
Elaboración: La plancha debe estar muy caliente antes de poner el lomo.

60 G. de Frutos secos

Ingredientes: 22½ Avellanas (23 g.), 4½ Nueces sin cáscara (23 g.), un poco de Cacahuetes tostados (15 g.).
Elaboración: 30

Cena

170 G. de Espárragos con jamón

Ingredientes: 4½ Espárragos (139 g.), 1½ Loncha de Jamón serrano (31 g.).

270 G. de Filete de ternera a la plancha

Ingredientes: 2 Raciones Individuales de Ternera - solomillo (262 g.), 4 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (8 g.).
Elaboración: Cocinar la carne y añadir una pizca de sal y pimienta.

Reparto de Nutrientes: 25,1% de Prótidos, 9,8% de Glúcidos y 65,0% de Lípidos en 2.013 Kcal.

Día 3

Desayuno

300 G. de Bebida de coco

Ingredientes: 1½ Vaso de Bebida de coco (300 g.).

140 G. de Tortilla de calabacín

Ingredientes: 1½ Huevo (72 g.), ½ Unidad mediana de Calabacín (65 g.), una pizca de Aceite de oliva (3 g.).

Almuerzo

100 G. de Salmón en salsa de pimientos

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Pimiento (53 g.), ½ Rodaja de Salmón (38 g.), 2 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (4 g.), una pizca de Zumo de limón (4 g.), una pizca de Ajo (2 g.).
Elaboración: Sofreír el ajo y el pimiento verde sin piel ni semillas finamente picado. Colocar el salmón sobre este sofrito y añadir el zumo de limón. Dejar cocer a fuego muy lento con la cacerola tapada. No dejar secar la salsa. Si es necesario, añadir algo de agua o caldo de pescado natural.

200 G. de Verduras a la jardinera

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Patatas (90 g.), ½ Taza de Café de Guisantes frescos o congelados (45 g.), ½ Unidad mediana de Zanahorias (36 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (27 g.), una pizca de Aceite de oliva (3 g.).

Elaboración: Pelar y trocear las patatas y las zanahorias. Cocer al vapor junto con los guisantes y las cebollas. Aderezar con un poco de aceite.

125 G. de Yogur Natural Entero

Ingredientes: 1 Yogur Natural entero (125 g.).

Cena

250 G. de Ensalada de pimientos y bacalao

Ingredientes: 2 Trozos de Bacalao seco (162 g.), ½ Unidad grande de Pimiento (81 g.), 3 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (6 g.), una pizca de Ajo.

Elaboración: Asar el bacalao a la brasa y desmenuzarlo a mano. Asar los pimientos a la brasa, pelarlos y trocearlos a tiras. Pelar y picar muy finos los ajos. En una fuente poner las tiras de pimiento, el ajo y el bacalao desmenuzado. Aliñar con aceite, poner un poco de sal, mezclar todo bien, dejar reposar y servir.

250 G. de Merluza al perejil

Ingredientes: 1½ Rodaja de Merluza (167 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (50 g.), un poco de Zumo de limón (17 g.), 8½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (17 g.).

Elaboración: Sofreír a fuego lento la cebolla. Incorporar la merluza y cubrir con caldo natural de pescado o agua y el zumo de limón. Dejar hacer hasta que la merluza este cocida. Triturar el perejil con un poco de aceite y el zumo de limón y verter sobre la merluza antes de servir.

Reparto de Nutrientes: 34,5% de Prótidos, 11,5% de Glúcidos y 54,0% de Lípidos en 1.931 Kcal.

Día 4

Desayuno

300 G. de Bebida de coco con café

Ingredientes: 1 Vaso de Bebida de coco (225 g.), 1½ Taza de Café de Café Natural (75 g.).

120 G. de Huevo duro

Ingredientes: 2 Huevo (120 g.).

Elaboración: Hervir el huevo y dejar enfriar en agua fría antes de servir.

Almuerzo

100 G. de Espinacas a la crema

Ingredientes: ½ Plato de Espinacas (96 g.), una pizca de Nata (3 g.), una pizca de Mantequilla (2 g.).

Elaboración: Hervir agua en una olla grande puesta al fuego. Limpiar las espinacas y lavarlas en agua abundante, echarlas en agua hirviendo y dejarlas cocer cinco minutos. Escurrirlas haciendo fuerte presión para exprimir el agua y partirlas a trozos muy menudos. Poner las espinacas en un cazo con la mantequilla y removerlas con una cuchara de madera y a fuego vivo durante 2 ó 3 minutos para que se desequen bien. Añadirle las 3/4 partes de la crema y rehogar suavemente durante 10 minutos.

170 G. de Pollo con champiñones

Ingredientes: ½ cuarto de Pollo - pechuga (63 g.), ½ Unidad mediana de Patatas (28 g.), un poco de Champiñones (25 g.), un poco de Guisantes frescos o congelados (25 g.), un poco de Zanahorias (25 g.), una pizca de Aceite de oliva (3 g.).
Elaboración: Poner todos los ingredientes en una cazuela de barro junto con el pollo y cocer a fuego muy lento hasta que este cocinado.

80 G. de Frutos secos

Ingredientes: 1 Puñado de Avellanas (30 g.), 6 Nueces sin cáscara (30 g.), 20 Cacahuetes tostados (20 g.).
Elaboración: 30

Cena

100 G. de Guarnición de guisantes hervidos

Ingredientes: 1½ Taza de Café de Guisantes frescos o congelados (100 g.).
Elaboración: Condimentar al gusto. Utilice con moderación la sal y las especias.

300 G. de Dorada a la parrilla

Ingredientes: 2 Dorada (291 g.), 4½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (9 g.).
Elaboración: Brasear la dorada y servir. Condimentar con moderación con especies.

Reparto de Nutrientes: 23,4% de Prótidos, 10,6% de Glúcidos y 65,9% de Lípidos en 1.869 Kcal.

Día 5

Desayuno

300 G. de Bebida de coco con cacao

Ingredientes: 1½ Vaso de Bebida de coco (286 g.), 3 Cucharadas de Postre de Cacao soluble (14 g.).

120 G. de Tortilla francesa

Ingredientes: 2 Huevo (116 g.), 2 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (4 g.).

Almuerzo

220 G. de Ensalada de endivias y nueces

Ingredientes: 3 Endivias (127 g.), un poco de Manzanas (25 g.), 2 Rábanos (25 g.), un poco de Queso emmental (25 g.), 2½ Nueces sin cáscara (13 g.), 2 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (4 g.).
Elaboración: Limpiar bien las endivias. Pelar y limpiar los rábanos. Pelar las manzanas y cortarlas en trozos pequeños. Cortar el queso en cuadrados. Poner todos los ingredientes en una ensaladera y aliñar con la salsa hecha a base de zumo de limón y aceite de oliva. Sazonar con moderación

220 G. de Atún a la brasa

Ingredientes: 1 Ración Individual de Atún fresco (216 g.), 2 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (4 g.).
Elaboración: Adobar el atún en vinagre, sal, aceite y romero. Escurrir bien y brasear.

125 G. de Yogur Natural Entero

Ingredientes: 1 Yogur Natural entero (125 g.).

Cena

170 G. de Setas a la plancha

Ingredientes: 11 Setas (165 g.), una pizca de Aceite de oliva (5 g.).

300 G. de Calamares plancha

Ingredientes: 2 Raciones de Calamares (288 g.), 6 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (12 g.).
Elaboración: Limpiar los calamares y echar sobre la plancha bien caliente. Al servir añadir una pizca de aceite y perejil.

Reparto de Nutrientes: 27,1% de Prótidos, 10,0% de Glúcidos y 62,9% de Lípidos en 1.996 Kcal.

Día 6

Desayuno

300 G. de Bebida de coco con cacao

Ingredientes: 1½ Vaso de Bebida de coco (286 g.), 3 Cucharadas de Postre de Cacao soluble (14 g.).

125 G. de Muesli de avena y melocotón

Ingredientes: ½ Yogur Natural desnatado (68 g.), ½ Unidad mediana de Manzanas (27 g.), un poco de Melocotón (16 g.), un poco de Cereales Copos de Avena (14 g.).
Elaboración: Mezclar los ingredientes lavados y troceados con su piel.

Almuerzo

100 G. de Ensalada calabresa

Ingredientes: 1 Ración Individual de Tomate (81 g.), un poco de Queso de Burgos (16 g.), una pizca de Aceite de oliva (2 g.).

180 G. de Carpaccio con parmesano y limón

Ingredientes: ½ Bistec de Buey - solomillo (120 g.), 1 Ración de Queso Parmesano (48 g.), 3½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (7 g.), una pizca de Zumo de limón (5 g.).
Elaboración: Es recomendable compra el carpaccio ya preparado. Al servir añadir el zumo de limón y el parmesano en láminas.

140 G. de Cuajada

Ingredientes: 1 Cuajada (140 g.).

Cena

100 G. de Libritos de berenjenas rellenos

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Berenjenas (59 g.), un poco de Jamón de York (cocido) (15 g.), un poco de Queso para fundir en lonchas (15 g.), un poco de Huevo (12 g.).
Elaboración: Rellenar los libritos con jamón y queso, pasarlos por el huevo y freír. Condimentar con moderación.

200 G. de Entrecote a la plancha

Ingredientes: 1½ Ración Individual de Ternera - lomo (192 g.), 1½ Cucharada de Postre de Aceite de oliva (8 g.).
Elaboración: Cocinar la carne y añadir una pizca de sal y pimienta.

Reparto de Nutrientes: 26,3% de Prótidos, 11,5% de Glúcidos y 62,2% de Lípidos en 1.831 Kcal.

Día 7

Desayuno

229 G. de Leche entera con miel

Ingredientes: 1 Taza de Leche entera (225 g.), 1½ Cucharadita de Café de Miel (4 g.).

140 G. de Tortilla de espinacas

Ingredientes: 1½ Huevo (72 g.), ½ Plato de Espinacas (65 g.), una pizca de Aceite de oliva (3 g.).

Almuerzo

280 G. de Ensalada Mediterránea

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Naranjas (60 g.), 2 Lonchas de Jamón de York (cocido) (50 g.), ½ Ración de Lechuga (50 g.), ½ Ración Individual de Champiñones (40 g.), 1 Ración Individual de Queso manchego semicurado (40 g.), 2 Lonchas de Jamón serrano (40 g.), 1 Cucharadita de Café de Aceite de oliva (2 g.).

Elaboración: Sobre un fondo de lechugas se coloca el jamón cortado, el queso, la naranja y los champiñones (a láminas). Añadir aceite y vinagre (de hierbas) con moderación.

120 G. de Salmonete al horno

Ingredientes: 2 Salmonete (117 g.), 1½ Cucharadita de Café de Aceite de oliva (3 g.).

Elaboración: Vaciar, lavar y secar los salmonetes. Practicar unas incisiones en la parte dorsal para facilitar su cocción. Cocer en el horno caliente y servir.

125 G. de Yogur Bio Natural

Ingredientes: 1 Yogur Bio Natural (125 g.).

Cena

300 G. de Coliflor con huevo

Ingredientes: 1½ Ración de Coliflor (206 g.), 1½ Huevo (87 g.), una pizca de Margarina (6 g.).

Elaboración: Hervir la coliflor y servir con huevos duros.

360 G. de Filete de ternera a la plancha

Ingredientes: 3 Raciones Individuales de Ternera - solomillo (350 g.), 1 Cucharada Sopera de Aceite de oliva (10 g.).

Elaboración: Cocinar la carne y añadir una pizca de sal y pimienta.

Reparto de Nutrientes: 34,5% de Prótidos, 9,8% de Glúcidos y 55,8% de Lípidos en 1.905 Kcal.

Día 1

Desayuno	**300 G. de Bebida de coco con cacao**	Ingredientes: 1½ Vaso de Bebida de coco (286 g.), 3 Cucharadas de Postre de Cacao soluble (14 g.).	
	70 G. de Tortilla jardinera	Ingredientes: un poco de Huevo (25 g.), un poco de Patatas (22 g.), un poco de Zanahorias (13 g.), una pizca de Guisantes frescos o congelados (9 g.), una pizca de Aceite de oliva (1 g.).	*Elaboración: Se pueden utilizar las verduras ya cocinadas (tipo ensaladilla). Añadir el huevo en una sartén y añadir las verduras. Cocinar al gusto.*
Almuerzo	**200 G. de Milhojas de calabacin y tomate con queso**	Ingredientes: ½ Unidad mediana de Calabacín (68 g.), ½ Ración Individual de Tomate (47 g.), ½ Ración de Queso de cabra semicurado (27 g.), un poco de Puerros (20 g.), un poco de Queso manchego semicurado (20 g.), un poco de Cebollas (14 g.), una pizca de Aceite de oliva (3 g.), una pizca de Azúcar (1 g.).	*Elaboración: Rehogar la cebolla picada en 2 cucharadas de aceite y 1 de agua hasta que esté transparente; añadir los calabacines sin pelar y cortados en rodajas y rehogarlos 10 minutos a fuego suave, removiendo de vez en cuando. Rehogar los puerros cortados en rodajas en 2 cucharadas más de aceite y cocerlo 15 minutos. Espolvorear el azúcar y dejarlo cocer 20 minutos más, removiendo de vez en cuando. Con ayuda de un aro formar 4 pasteles, a capas, de calabacín, salsa de tomate y láminas de queso, terminando con una de calabacín y espolvoreándolo con orégano y una rodaja de queso de cabra. Gratinar en el horno previamente calentado, unos minutos para que el queso se funda ligeramente.*
	250 G. de Atún fresco plancha	Ingredientes: 1½ Ración Individual de Atún fresco (245 g.), una pizca de Aceite de oliva (5 g.).	*Elaboración: Utilice con moderación la sal y pimienta.*
	140 G. de Cuajada	Ingredientes: 1 Cuajada (140 g.).	

Cena	**150 G. de Alcachofas al ajillo**	Ingredientes: 2 Alcachofas frescas (130 g.), 6½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (13 g.), 1½ Ajo (7 g.).	*Elaboración: Cocer el corazón de las alcachofas en poca agua. Machacar el ajo junto con el aceite y un poco de perejil. Calentar a fuego muy lento en una sartén añadiendo después las alcachofas y algo de caldo natural. Dejar cocer con la cacerola tapada unos minutos.*
	300 G. de Cerdo Chuleta	Ingredientes: 2½ Cerdo Chuleta (300 g.).	

Reparto de Nutrientes: 31,7% de Prótidos, 10,4% de Glúcidos y 58,0% de Lípidos en 2.085 Kcal.

Día 2

Desayuno	**200 G. de Bebida de coco con café**	Ingredientes: 1 Vaso de Bebida de coco (150 g.), 1 Taza de Café de Café Natural (50 g.).	
	125 G. de Muesli de avena y melocotón	Ingredientes: ½ Yogur Natural desnatado (68 g.), ½ Unidad mediana de Manzanas (27 g.), un poco de Melocotón (16 g.), un poco de Cereales Copos de Avena (14 g.).	*Elaboración: Mezclar los ingredientes lavados y troceados con su piel.*
Almuerzo	**220 G. de Acelgas gratinadas**	Ingredientes: ½ Ración de Acelgas (155 g.), 1½ Ración Individual de Queso emmental (62 g.), una pizca de Mantequilla (2 g.).	*Elaboración: Cortar los tallos de las acelgas en trozos y echarlos en agua hirviendo con sal, dejándolos cocer durante una hora aproximadamente. Escurrir las acelgas y secarlas bien. Untar con mantequilla una fuente de horno y disponer por capas acelgas y gruyere rallado. Gratinar de 5 a 10 minutos y servir en seguida.*
	150 G. de Lomo plancha	Ingredientes: 3 Lonchas de Cerdo - Lomo (147 g.), 1½ Cucharadita de Café de Aceite de oliva (3 g.).	*Elaboración: La plancha debe estar muy caliente antes de poner el lomo.*
	60 G. de Frutos secos	Ingredientes: 22½ Avellanas (23 g.), 4½ Nueces sin cáscara (23 g.), un poco de Cacahuetes tostados (15 g.).	*Elaboración: 30*

Cena	**170 G. de Espárragos con jamón**	Ingredientes: 4½ Espárragos (139 g.), 1½ Loncha de Jamón serrano (31 g.).	
	270 G. de Filete de ternera a la plancha	Ingredientes: 2 Raciones Individuales de Ternera - solomillo (262 g.), 4 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (8 g.).	*Elaboración: Cocinar la carne y añadir una pizca de sal y pimienta.*

Reparto de Nutrientes: 25,1% de Prótidos, 9,8% de Glúcidos y 65,0% de Lípidos en 2.013 Kcal.

Día 3

Desayuno	**300 G. de Bebida de coco**	Ingredientes: 1½ Vaso de Bebida de coco (300 g.).	
	140 G. de Tortilla de calabacín	Ingredientes: 1½ Huevo (72 g.), ½ Unidad mediana de Calabacín (65 g.), una pizca de Aceite de oliva (3 g.).	
Almuerzo	**100 G. de Salmón en salsa de pimientos**	Ingredientes: ½ Unidad mediana de Pimiento (53 g.), ½ Rodaja de Salmón (38 g.), 2 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (4 g.), una pizca de Zumo de limón (4 g.), una pizca de Ajo (2 g.).	*Elaboración: Sofreír el ajo y el pimiento verde sin piel ni semillas finamente picado. Colocar el salmón sobre este sofrito y añadir el zumo de limón. Dejar cocer a fuego muy lento con la cacerola tapada. No dejar secar la salsa. Si es necesario, añadir algo de agua o caldo de pescado natural.*
	200 G. de Verduras a la jardinera	Ingredientes: ½ Unidad mediana de Patatas (90 g.), ½ Taza de Café de Guisantes frescos o congelados (45 g.), ½ Unidad mediana de Zanahorias (36 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (27 g.), una pizca de Aceite de oliva (3 g.).	*Elaboración: Pelar y trocear las patatas y las zanahorias. Cocer al vapor junto con los guisantes y las cebollas. Aderezar con un poco de aceite.*
	125 G. de Yogur Natural Entero	Ingredientes: 1 Yogur Natural entero (125 g.).	

Cena	**250 G. de Ensalada de pimientos y bacalao**	Ingredientes: 2 Trozos de Bacalao seco (162 g.), ½ Unidad grande de Pimiento (81 g.), 3 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (6 g.), una pizca de Ajo.	*Elaboración: Asar el bacalao a la brasa y desmenuzarlo a mano. Asar los pimientos a la brasa, pelarlos y trocearlos a tiras. Pelar y picar muy finos los ajos. En una fuente poner las tiras de pimiento, el ajo y el bacalao desmenuzado. Aliñar con aceite, poner un poco de sal, mezclar todo bien, dejar reposar y servir.*
	250 G. de Merluza al perejil	Ingredientes: 1½ Rodaja de Merluza (167 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (50 g.), un poco de Zumo de limón (17 g.), 8½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (17 g.).	*Elaboración: Sofreír a fuego lento la cebolla. Incorporar la merluza y cubrir con caldo natural de pescado o agua y el zumo de limón. Dejar hacer hasta que la merluza este cocida. Triturar el perejil con un poco de aceite y el zumo de limón y verter sobre la merluza antes de servir.*

Reparto de Nutrientes: 34,5% de Prótidos, 11,5% de Glúcidos y 54,0% de Lípidos en 1.931 Kcal.

Día 4

Desayuno	**300 G. de Bebida de coco con café**	Ingredientes: 1 Vaso de Bebida de coco (225 g.), 1½ Taza de Café de Café Natural (75 g.).	
	120 G. de Huevo duro	Ingredientes: 2 Huevo (120 g.).	*Elaboración: Hervir el huevo y dejar enfriar en agua fría antes de servir.*

Almuerzo	**100 G. de Espinacas a la crema**	Ingredientes: ½ Plato de Espinacas (96 g.), una pizca de Nata (3 g.), una pizca de Mantequilla (2 g.).	*Elaboración: Hervir agua en una olla grande puesta al fuego. Limpiar las espinacas y lavarlas en agua abundante, echarlas en agua hirviendo y dejarlas cocer cinco minutos. Escurrirlas haciendo fuerte presión para exprimir el agua y partirlas a trozos muy menudos. Poner las espinacas en un cazo con la mantequilla y removerlas con una cuchara de madera y a fuego vivo durante 2 ó 3 minutos para que se desequen bien. Añadirle las 3/4 partes de la crema y rehogar suavemente durante 10 minutos.*
	170 G. de Pollo con champiñones	Ingredientes: ½ cuarto de Pollo - pechuga (63 g.), ½ Unidad mediana de Patatas (28 g.), un poco de Champiñones (25 g.), un poco de Guisantes frescos o congelados (25 g.), un poco de Zanahorias (25 g.), una pizca de Aceite de oliva (3 g.).	*Elaboración: Poner todos los ingredientes en una cazuela de barro junto con el pollo y cocer a fuego muy lento hasta que este cocinado.*
	80 G. de Frutos secos	Ingredientes: 1 Puñado de Avellanas (30 g.), 6 Nueces sin cáscara (30 g.), 20 Cacahuetes tostados (20 g.).	*Elaboración: 30*
Cena	**100 G. de Guarnición de guisantes hervidos**	Ingredientes: 1½ Taza de Café de Guisantes frescos o congelados (100 g.).	*Elaboración: Condimentar al gusto. Utilice con moderación la sal y las especias.*
	300 G. de Dorada a la parrilla	Ingredientes: 2 Dorada (291 g.), 4½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (9 g.).	*Elaboración: Brasear la dorada y servir. Condimentar con moderación con especies.*

Reparto de Nutrientes: 23,4% de Prótidos, 10,6% de Glúcidos y 65,9% de Lípidos en 1.869 Kcal.

Día 5

Desayuno	**300 G. de Bebida de coco con cacao**	Ingredientes: 1½ Vaso de Bebida de coco (286 g.), 3 Cucharadas de Postre de Cacao soluble (14 g.).

Desayuno	**120 G. de Tortilla francesa**	Ingredientes: 2 Huevo (116 g.), 2 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (4 g.).	
Almuerzo	**220 G. de Ensalada de endivias y nueces**	Ingredientes: 3 Endivias (127 g.), un poco de Manzanas (25 g.), 2 Rábanos (25 g.), un poco de Queso emmental (25 g.), 2½ Nueces sin cáscara (13 g.), 2 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (4 g.).	*Elaboración: Limpiar bien las endivias. Pelar y limpiar los rábanos. Pelar las manzanas y cortarlas en trozos pequeños. Cortar el queso en cuadrados. Poner todos los ingredientes en una ensaladera y aliñar con la salsa hecha a base de zumo de limón y aceite de oliva. Sazonar con moderación*
	220 G. de Atún a la brasa	Ingredientes: 1 Ración Individual de Atún fresco (216 g.), 2 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (4 g.).	*Elaboración: Adobar el atún en vinagre, sal, aceite y romero. Escurrir bien y brasear.*
	125 G. de Yogur Natural Entero	Ingredientes: 1 Yogur Natural entero (125 g.).	
Cena	**170 G. de Setas a la plancha**	Ingredientes: 11 Setas (165 g.), una pizca de Aceite de oliva (5 g.).	
	300 G. de Calamares plancha	Ingredientes: 2 Raciones de Calamares (288 g.), 6 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (12 g.).	*Elaboración: Limpiar los calamares y echar sobre la plancha bien caliente. Al servir añadir una pizca de aceite y perejil.*

Reparto de Nutrientes: 27,1% de Prótidos, 10,0% de Glúcidos y 62,9% de Lípidos en 1.996 Kcal.

Día 6

Desayuno	**300 G. de Bebida de coco con cacao**	Ingredientes: 1½ Vaso de Bebida de coco (286 g.), 3 Cucharadas de Postre de Cacao soluble (14 g.).	
	125 G. de Muesli de avena y melocotón	Ingredientes: ½ Yogur Natural desnatado (68 g.), ½ Unidad mediana de Manzanas (27 g.), un poco de Melocotón (16 g.), un poco de Cereales Copos de Avena (14 g.).	*Elaboración: Mezclar los ingredientes lavados y troceados con su piel.*

Almuerzo	**100 G. de Ensalada calabresa**	Ingredientes: 1 Ración Individual de Tomate (81 g.), un poco de Queso de Burgos (16 g.), una pizca de Aceite de oliva (2 g.).	
	180 G. de Carpaccio con parmesano y limón	Ingredientes: ½ Bistec de Buey - solomillo (120 g.), 1 Ración de Queso Parmesano (48 g.), 3½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (7 g.), una pizca de Zumo de limón (5 g.).	*Elaboración: Es recomendable compra el carpaccio ya preparado. Al servir añadir el zumo de limón y el parmesano en láminas.*
	140 G. de Cuajada	Ingredientes: 1 Cuajada (140 g.).	
Cena	**100 G. de Libritos de berenjenas rellenos**	Ingredientes: ½ Unidad mediana de Berenjenas (59 g.), un poco de Jamón de York (cocido) (15 g.), un poco de Queso para fundir en lonchas (15 g.), un poco de Huevo (12 g.).	*Elaboración: Rellenar los libritos con jamón y queso, pasarlos por el huevo y freír. Condimentar con moderación.*
	200 G. de Entrecote a la plancha	Ingredientes: 1½ Ración Individual de Ternera - lomo (192 g.), 1½ Cucharada de Postre de Aceite de oliva (8 g.).	*Elaboración: Cocinar la carne y añadir una pizca de sal y pimienta.*

Reparto de Nutrientes: 26,3% de Prótidos, 11,5% de Glúcidos y 62,2% de Lípidos en 1.831 Kcal.

Día 7

Desayuno	**229 G. de Leche entera con miel**	Ingredientes: 1 Taza de Leche entera (225 g.), 1½ Cucharadita de Café de Miel (4 g.).
	140 G. de Tortilla de espinacas	Ingredientes: 1½ Huevo (72 g.), ½ Plato de Espinacas (65 g.), una pizca de Aceite de oliva (3 g.).

Almuerzo	**280 G. de Ensalada Mediterránea**	Ingredientes: ½ Unidad mediana de Naranjas (60 g.), 2 Lonchas de Jamón de York (cocido) (50 g.), ½ Ración de Lechuga (50 g.), ½ Ración Individual de Champiñones (40 g.), 1 Ración Individual de Queso manchego semicurado (40 g.), 2 Lonchas de Jamón serrano (40 g.), 1 Cucharadita de Café de Aceite de oliva (2 g.).	*Elaboración: Sobre un fondo de lechugas se coloca el jamón cortado, el queso, la naranja y los champiñones (a láminas). Añadir aceite y vinagre (de hierbas) con moderación.*
	120 G. de Salmonete al horno	Ingredientes: 2 Salmonete (117 g.), 1½ Cucharadita de Café de Aceite de oliva (3 g.).	*Elaboración: Vaciar, lavar y secar los salmonetes. Practicar unas incisiones en la parte dorsal para facilitar su cocción. Cocer en el horno caliente y servir.*
	125 G. de Yogur Bio Natural	Ingredientes: 1 Yogur Bio Natural (125 g.).	
Cena	**300 G. de Coliflor con huevo**	Ingredientes: 1½ Ración de Coliflor (206 g.), 1½ Huevo (87 g.), una pizca de Margarina (6 g.).	*Elaboración: Hervir la coliflor y servir con huevos duros.*
	360 G. de Filete de ternera a la plancha	Ingredientes: 3 Raciones Individuales de Ternera - solomillo (350 g.), 1 Cucharada Sopera de Aceite de oliva (10 g.).	*Elaboración: Cocinar la carne y añadir una pizca de sal y pimienta.*

Reparto de Nutrientes: 34,5% de Prótidos, 9,8% de Glúcidos y 55,8% de Lípidos en 1.905 Kcal.

Día 1

Desayuno

300 G. de Bebida de coco con cacao

Ingredientes: 1½ Vaso de Bebida de coco (286 g.), 3 Cucharadas de Postre de Cacao soluble (14 g.).

70 G. de Tortilla jardinera

Ingredientes: un poco de Huevo (25 g.), un poco de Patatas (22 g.), un poco de Zanahorias (13 g.), una pizca de Guisantes frescos o congelados (9 g.), una pizca de Aceite de oliva (1 g.).
Elaboración: Se pueden utilizar las verduras ya cocinadas (tipo ensaladilla). Añadir el huevo en una sartén y añadir las verduras. Cocinar al gusto.

Almuerzo

200 G. de Milhojas de calabacin y tomate con queso

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Calabacín (68 g.), ½ Ración Individual de Tomate (47 g.), ½ Ración de Queso de cabra semicurado (27 g.), un poco de Puerros (20 g.), un poco de Queso manchego semicurado (20 g.), un poco de Cebollas (14 g.), una pizca de Aceite de oliva (3 g.), una pizca de Azúcar (1 g.).
Elaboración: Rehogar la cebolla picada en 2 cucharadas de aceite y 1 de agua hasta que esté transparente; añadir los calabacines sin pelar y cortados en rodajas y rehogarlos 10 minutos a fuego suave, removiendo de vez en cuando. Rehogar los puerros cortados en rodajas en 2 cucharadas más de aceite y cocerlo 15 minutos. Espolvorear el azúcar y dejarlo cocer 20 minutos más, removiendo de vez en cuando. Con ayuda de un aro formar 4 pasteles, a capas, de calabacín, salsa de tomate y láminas de queso, terminando con una de calabacín y espolvoreándolo con orégano y una rodaja de queso de cabra. Gratinar en el horno previamente calentado, unos minutos para que el queso se funda ligeramente.

250 G. de Atún fresco plancha

Ingredientes: 1½ Ración Individual de Atún fresco (245 g.), una pizca de Aceite de oliva (5 g.).
Elaboración: Utilice con moderación la sal y pimienta.

140 G. de Cuajada

Ingredientes: 1 Cuajada (140 g.).

Cena

150 G. de Alcachofas al ajillo

Ingredientes: 2 Alcachofas frescas (130 g.), 6½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (13 g.), 1½ Ajo (7 g.).
Elaboración: Cocer el corazón de las alcachofas en poca agua. Machacar el ajo junto con el aceite y un poco de perejil. Calentar a fuego muy lento en una sartén añadiendo después las alcachofas y algo de caldo natural. Dejar cocer con la cacerola tapada unos minutos.

300 G. de Cerdo Chuleta

Ingredientes: 2½ Cerdo Chuleta (300 g.).

Reparto de Nutrientes: 31,7% de Prótidos, 10,4% de Glúcidos y 58,0% de Lípidos en 2.085 Kcal.

Día 2

Desayuno

200 G. de Bebida de coco con café

Ingredientes: 1 Vaso de Bebida de coco (150 g.), 1 Taza de Café de Café Natural (50 g.).

125 G. de Muesli de avena y melocotón

Ingredientes: ½ Yogur Natural desnatado (68 g.), ½ Unidad mediana de Manzanas (27 g.), un poco de Melocotón (16 g.), un poco de Cereales Copos de Avena (14 g.).
Elaboración: Mezclar los ingredientes lavados y troceados con su piel.

Almuerzo

220 G. de Acelgas gratinadas

Ingredientes: ½ Ración de Acelgas (155 g.), 1½ Ración Individual de Queso emmental (62 g.), una pizca de Mantequilla (2 g.).
Elaboración: Cortar los tallos de las acelgas en trozos y echarlos en agua hirviendo con sal, dejándolos cocer durante una hora aproximadamente. Escurrir las acelgas y secarlas bien. Untar con mantequilla una fuente de horno y disponer por capas acelgas y gruyere rallado. Gratinar de 5 a 10 minutos y servir en seguida.

150 G. de Lomo plancha

Ingredientes: 3 Lonchas de Cerdo - Lomo (147 g.), 1½ Cucharadita de Café de Aceite de oliva (3 g.).
Elaboración: La plancha debe estar muy caliente antes de poner el lomo.

60 G. de Frutos secos

Ingredientes: 22½ Avellanas (23 g.), 4½ Nueces sin cáscara (23 g.), un poco de Cacahuetes

tostados (15 g.).
Elaboración: 30

Cena

170 G. de Espárragos con jamón

Ingredientes: 4½ Espárragos (139 g.), 1½ Loncha de Jamón serrano (31 g.).

270 G. de Filete de ternera a la plancha

Ingredientes: 2 Raciones Individuales de Ternera - solomillo (262 g.), 4 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (8 g.).
Elaboración: Cocinar la carne y añadir una pizca de sal y pimienta.

Reparto de Nutrientes: 25,1% de Prótidos, 9,8% de Glúcidos y 65,0% de Lípidos en 2.013 Kcal.

Día 3

Desayuno

300 G. de Bebida de coco

Ingredientes: 1½ Vaso de Bebida de coco (300 g.).

140 G. de Tortilla de calabacín

Ingredientes: 1½ Huevo (72 g.), ½ Unidad mediana de Calabacín (65 g.), una pizca de Aceite de oliva (3 g.).

Almuerzo

100 G. de Salmón en salsa de pimientos

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Pimiento (53 g.), ½ Rodaja de Salmón (38 g.), 2 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (4 g.), una pizca de Zumo de limón (4 g.), una pizca de Ajo (2 g.).
Elaboración: Sofreír el ajo y el pimiento verde sin piel ni semillas finamente picado. Colocar el salmón sobre este sofrito y añadir el zumo de limón. Dejar cocer a fuego muy lento con la cacerola tapada. No dejar secar la salsa. Si es necesario, añadir algo de agua o caldo de pescado natural.

200 G. de Verduras a la jardinera

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Patatas (90 g.), ½ Taza de Café de Guisantes frescos o congelados (45 g.), ½ Unidad mediana de Zanahorias (36 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (27 g.), una pizca de Aceite de oliva (3 g.).
Elaboración: Pelar y trocear las patatas y las zanahorias. Cocer al vapor junto con los guisantes y las cebollas. Aderezar con un poco de aceite.

125 G. de Yogur Natural Entero

Ingredientes: 1 Yogur Natural entero (125 g.).

Cena

250 G. de Ensalada de pimientos y bacalao

Ingredientes: 2 Trozos de Bacalao seco (162 g.), ½ Unidad grande de Pimiento (81 g.), 3 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (6 g.), una pizca de Ajo.
Elaboración: Asar el bacalao a la brasa y desmenuzarlo a mano. Asar los pimientos a la brasa, pelarlos y trocearlos a tiras. Pelar y picar muy finos los ajos. En una fuente poner las tiras de pimiento, el ajo y el bacalao desmenuzado. Aliñar con aceite, poner un poco de sal, mezclar todo bien, dejar reposar y servir.

250 G. de Merluza al perejil

Ingredientes: 1½ Rodaja de Merluza (167 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (50 g.), un poco de Zumo de limón (17 g.), 8½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (17 g.).
Elaboración: Sofreír a fuego lento la cebolla. Incorporar la merluza y cubrir con caldo natural de pescado o agua y el zumo de limón. Dejar hacer hasta que la merluza este cocida. Triturar el perejil con un poco de aceite y el zumo de limón y verter sobre la merluza antes de servir.

Reparto de Nutrientes: 34,5% de Prótidos, 11,5% de Glúcidos y 54,0% de Lípidos en 1.931 Kcal.

Día 4

Desayuno

300 G. de Bebida de coco con café

Ingredientes: 1 Vaso de Bebida de coco (225 g.), 1½ Taza de Café de Café Natural (75 g.).

120 G. de Huevo duro

Ingredientes: 2 Huevo (120 g.).
Elaboración: Hervir el huevo y dejar enfriar en agua fría antes de servir.

Almuerzo

100 G. de Espinacas a la crema

Ingredientes: ½ Plato de Espinacas (96 g.), una pizca de Nata (3 g.), una pizca de Mantequilla (2 g.).
Elaboración: Hervir agua en una olla grande puesta al fuego. Limpiar las espinacas y lavarlas en agua abundante, echarlas en agua hirviendo y dejarlas cocer cinco minutos. Escurrirlas haciendo fuerte presión para exprimir el agua y partirlas a trozos muy menudos. Poner las espinacas en un cazo con la mantequilla y

removerlas con una cuchara de madera y a fuego vivo durante 2 ó 3 minutos para que se desequen bien. Añadirle las 3/4 partes de la crema y rehogar suavemente durante 10 minutos.

170 G. de Pollo con champiñones

Ingredientes: ½ cuarto de Pollo - pechuga (63 g.), ½ Unidad mediana de Patatas (28 g.), un poco de Champiñones (25 g.), un poco de Guisantes frescos o congelados (25 g.), un poco de Zanahorias (25 g.), una pizca de Aceite de oliva (3 g.).
Elaboración: Poner todos los ingredientes en una cazuela de barro junto con el pollo y cocer a fuego muy lento hasta que este cocinado.

80 G. de Frutos secos

Ingredientes: 1 Puñado de Avellanas (30 g.), 6 Nueces sin cáscara (30 g.), 20 Cacahuetes tostados (20 g.).
Elaboración: 30

Cena

100 G. de Guarnición de guisantes hervidos

Ingredientes: 1½ Taza de Café de Guisantes frescos o congelados (100 g.).
Elaboración: Condimentar al gusto. Utilice con moderación la sal y las especias.

300 G. de Dorada a la parrilla

Ingredientes: 2 Dorada (291 g.), 4½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (9 g.).
Elaboración: Brasear la dorada y servir. Condimentar con moderación con especies.

Reparto de Nutrientes: 23,4% de Prótidos, 10,6% de Glúcidos y 65,9% de Lípidos en 1.869 Kcal.

Día 5

Desayuno

300 G. de Bebida de coco con cacao

Ingredientes: 1½ Vaso de Bebida de coco (286 g.), 3 Cucharadas de Postre de Cacao soluble (14 g.).

120 G. de Tortilla francesa

Ingredientes: 2 Huevo (116 g.), 2 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (4 g.).

Almuerzo

220 G. de Ensalada de endivias y nueces

Ingredientes: 3 Endivias (127 g.), un poco de Manzanas (25 g.), 2 Rábanos (25 g.), un poco de Queso emmental (25 g.), 2½ Nueces sin cáscara (13 g.), 2 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (4 g.).
Elaboración: Limpiar bien las endivias. Pelar y limpiar los rábanos. Pelar las manzanas y cortarlas en trozos pequeños. Cortar el queso en cuadrados. Poner todos los ingredientes en una ensaladera y aliñar con la salsa hecha a base de zumo de limón y aceite de oliva. Sazonar con moderación

220 G. de Atún a la brasa

Ingredientes: 1 Ración Individual de Atún fresco (216 g.), 2 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (4 g.).
Elaboración: Adobar el atún en vinagre, sal, aceite y romero. Escurrir bien y brasear.

125 G. de Yogur Natural Entero

Ingredientes: 1 Yogur Natural entero (125 g.).

Cena

170 G. de Setas a la plancha

Ingredientes: 11 Setas (165 g.), una pizca de Aceite de oliva (5 g.).

300 G. de Calamares plancha

Ingredientes: 2 Raciones de Calamares (288 g.), 6 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (12 g.).
Elaboración: Limpiar los calamares y echar sobre la plancha bien caliente. Al servir añadir una pizca de aceite y perejil.

Reparto de Nutrientes: 27,1% de Prótidos, 10,0% de Glúcidos y 62,9% de Lípidos en 1.996 Kcal.

Día 6

Desayuno

300 G. de Bebida de coco con cacao

Ingredientes: 1½ Vaso de Bebida de coco (286 g.), 3 Cucharadas de Postre de Cacao soluble (14 g.).

125 G. de Muesli de avena y melocotón

Ingredientes: ½ Yogur Natural desnatado (68 g.), ½ Unidad mediana de Manzanas (27 g.), un poco de Melocotón (16 g.), un poco de Cereales Copos de Avena (14 g.).
Elaboración: Mezclar los ingredientes lavados y troceados con su piel.

Almuerzo

100 G. de Ensalada calabresa

Ingredientes: 1 Ración Individual de Tomate (81 g.), un poco de Queso de Burgos (16 g.), una

pizca de Aceite de oliva (2 g.).

180 G. de Carpaccio con parmesano y limón

Ingredientes: ½ Bistec de Buey - solomillo (120 g.), 1 Ración de Queso Parmesano (48 g.), 3½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (7 g.), una pizca de Zumo de limón (5 g.).
Elaboración: Es recomendable compra el carpaccio ya preparado. Al servir añadir el zumo de limón y el parmesano en láminas.

140 G. de Cuajada

Ingredientes: 1 Cuajada (140 g.).

Cena

100 G. de Libritos de berenjenas rellenos

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Berenjenas (59 g.), un poco de Jamón de York (cocido) (15 g.), un poco de Queso para fundir en lonchas (15 g.), un poco de Huevo (12 g.).
Elaboración: Rellenar los libritos con jamón y queso, pasarlos por el huevo y freír. Condimentar con moderación.

200 G. de Entrecote a la plancha

Ingredientes: 1½ Ración Individual de Ternera - lomo (192 g.), 1½ Cucharada de Postre de Aceite de oliva (8 g.).
Elaboración: Cocinar la carne y añadir una pizca de sal y pimienta.

Reparto de Nutrientes: 26,3% de Prótidos, 11,5% de Glúcidos y 62,2% de Lípidos en 1.831 Kcal.

Día 7

Desayuno

229 G. de Leche entera con miel

Ingredientes: 1 Taza de Leche entera (225 g.), 1½ Cucharadita de Café de Miel (4 g.).

140 G. de Tortilla de espinacas

Ingredientes: 1½ Huevo (72 g.), ½ Plato de Espinacas (65 g.), una pizca de Aceite de oliva (3 g.).

Almuerzo

280 G. de Ensalada Mediterránea

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Naranjas (60 g.), 2 Lonchas de Jamón de York (cocido) (50 g.), ½ Ración de Lechuga (50 g.), ½ Ración Individual de Champiñones (40 g.), 1 Ración Individual de Queso manchego semicurado (40 g.), 2 Lonchas de Jamón serrano (40 g.), 1 Cucharadita de Café de Aceite de oliva (2 g.).
Elaboración: Sobre un fondo de lechugas se coloca el jamón cortado, el queso, la naranja y los champiñones (a láminas). Añadir aceite y vinagre (de hierbas) con moderación.

120 G. de Salmonete al horno

Ingredientes: 2 Salmonete (117 g.), 1½ Cucharadita de Café de Aceite de oliva (3 g.).
Elaboración: Vaciar, lavar y secar los salmonetes. Practicar unas incisiones en la parte dorsal para facilitar su cocción. Cocer en el horno caliente y servir.

125 G. de Yogur Bio Natural

Ingredientes: 1 Yogur Bio Natural (125 g.).

Cena

300 G. de Coliflor con huevo

Ingredientes: 1½ Ración de Coliflor (206 g.), 1½ Huevo (87 g.), una pizca de Margarina (6 g.).
Elaboración: Hervir la coliflor y servir con huevos duros.

360 G. de Filete de ternera a la plancha

Ingredientes: 3 Raciones Individuales de Ternera - solomillo (350 g.), 1 Cucharada Sopera de Aceite de oliva (10 g.).
Elaboración: Cocinar la carne y añadir una pizca de sal y pimienta.

Reparto de Nutrientes: 34,5% de Prótidos, 9,8% de Glúcidos y 55,8% de Lípidos en 1.905 Kcal.

Día 1

Desayuno

300 G. de Bebida de coco con cacao

Ingredientes: 1½ Vaso de Bebida de coco (286 g.), 3 Cucharadas de Postre de Cacao soluble (14 g.).

70 G. de Tortilla jardinera

Ingredientes: un poco de Huevo (25 g.), un poco de Patatas (22 g.), un poco de Zanahorias (13 g.), una pizca de Guisantes frescos o congelados (9 g.), una pizca de Aceite de oliva (1 g.).
Elaboración: Se pueden utilizar las verduras ya cocinadas (tipo ensaladilla). Añadir el huevo en una sartén y añadir las verduras. Cocinar al gusto.

Almuerzo

200 G. de Milhojas de calabacin y tomate con queso

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Calabacín (68 g.), ½ Ración Individual de Tomate (47 g.), ½ Ración de Queso de cabra semicurado (27 g.), un poco de Puerros (20 g.), un poco de Queso manchego semicurado (20 g.), un poco de Cebollas (14 g.), una pizca de Aceite de oliva (3 g.), una pizca de Azúcar (1 g.).
Elaboración: Rehogar la cebolla picada en 2 cucharadas de aceite y 1 de agua hasta que esté transparente; añadir los calabacines sin pelar y cortados en rodajas y rehogarlos 10 minutos a fuego suave, removiendo de vez en cuando. Rehogar los puerros cortados en rodajas en 2 cucharadas más de aceite y cocerlo 15 minutos. Espolvorear el azúcar y dejarlo cocer 20 minutos más, removiendo de vez en cuando. Con ayuda de un aro formar 4 pasteles, a capas, de calabacín, salsa de tomate y láminas de queso, terminando con una de calabacín y espolvoreándolo con orégano y una rodaja de queso de cabra. Gratinar en el horno previamente calentado, unos minutos para que el queso se funda ligeramente.

250 G. de Atún fresco plancha

Ingredientes: 1½ Ración Individual de Atún fresco (245 g.), una pizca de Aceite de oliva (5 g.).
Elaboración: Utilice con moderación la sal y pimienta.

140 G. de Cuajada

Ingredientes: 1 Cuajada (140 g.).

Cena

150 G. de Alcachofas al ajillo

Ingredientes: 2 Alcachofas frescas (130 g.), 6½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (13 g.), 1½ Ajo (7 g.).
Elaboración: Cocer el corazón de las alcachofas en poca agua. Machacar el ajo junto con el aceite y un poco de perejil. Calentar a fuego muy lento en una sartén añadiendo después las alcachofas y algo de caldo natural. Dejar cocer con la cacerola tapada unos minutos.

300 G. de Cerdo Chuleta

Ingredientes: 2½ Cerdo Chuleta (300 g.).

Reparto de Nutrientes: 31,7% de Prótidos, 10,4% de Glúcidos y 58,0% de Lípidos en 2.085 Kcal.

Día 2

Desayuno

200 G. de Bebida de coco con café

Ingredientes: 1 Vaso de Bebida de coco (150 g.), 1 Taza de Café de Café Natural (50 g.).

125 G. de Muesli de avena y melocotón

Ingredientes: ½ Yogur Natural desnatado (68 g.), ½ Unidad mediana de Manzanas (27 g.), un poco de Melocotón (16 g.), un poco de Cereales Copos de Avena (14 g.).
Elaboración: Mezclar los ingredientes lavados y troceados con su piel.

Almuerzo

220 G. de Acelgas gratinadas

Ingredientes: ½ Ración de Acelgas (155 g.), 1½ Ración Individual de Queso emmental (62 g.), una pizca de Mantequilla (2 g.).

Elaboración: Cortar los tallos de las acelgas en trozos y echarlos en agua hirviendo con sal, dejándolos cocer durante una hora aproximadamente. Escurrir las acelgas y secarlas bien. Untar con mantequilla una fuente de horno y disponer por capas acelgas y gruyere rallado. Gratinar de 5 a 10 minutos y servir en seguida.

150 G. de Lomo plancha

Ingredientes: 3 Lonchas de Cerdo - Lomo (147 g.), 1½ Cucharadita de Café de Aceite de oliva (3 g.).
Elaboración: La plancha debe estar muy caliente antes de poner el lomo.

60 G. de Frutos secos

Ingredientes: 22½ Avellanas (23 g.), 4½ Nueces sin cáscara (23 g.), un poco de Cacahuetes tostados (15 g.).
Elaboración: 30

Cena

170 G. de Espárragos con jamón

Ingredientes: 4½ Espárragos (139 g.), 1½ Loncha de Jamón serrano (31 g.).

270 G. de Filete de ternera a la plancha

Ingredientes: 2 Raciones Individuales de Ternera - solomillo (262 g.), 4 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (8 g.).
Elaboración: Cocinar la carne y añadir una pizca de sal y pimienta.

Reparto de Nutrientes: 25,1% de Prótidos, 9,8% de Glúcidos y 65,0% de Lípidos en 2.013 Kcal.

Día 3

Desayuno

300 G. de Bebida de coco

Ingredientes: 1½ Vaso de Bebida de coco (300 g.).

140 G. de Tortilla de calabacín

Ingredientes: 1½ Huevo (72 g.), ½ Unidad mediana de Calabacín (65 g.), una pizca de Aceite de oliva (3 g.).

Almuerzo

100 G. de Salmón en salsa de pimientos

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Pimiento (53 g.), ½ Rodaja de Salmón (38 g.), 2 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (4 g.), una pizca de Zumo de limón (4 g.), una pizca de Ajo (2 g.).

Elaboración: Sofreír el ajo y el pimiento verde sin piel ni semillas finamente picado. Colocar el salmón sobre este sofrito y añadir el zumo de limón. Dejar cocer a fuego muy lento con la cacerola tapada. No dejar secar la salsa. Si es necesario, añadir algo de agua o caldo de pescado natural.

200 G. de Verduras a la jardinera

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Patatas (90 g.), ½ Taza de Café de Guisantes frescos o congelados (45 g.), ½ Unidad mediana de Zanahorias (36 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (27 g.), una pizca de Aceite de oliva (3 g.).
Elaboración: Pelar y trocear las patatas y las zanahorias. Cocer al vapor junto con los guisantes y las cebollas. Aderezar con un poco de aceite.

125 G. de Yogur Natural Entero

Ingredientes: 1 Yogur Natural entero (125 g.).

Cena

250 G. de Ensalada de pimientos y bacalao

Ingredientes: 2 Trozos de Bacalao seco (162 g.), ½ Unidad grande de Pimiento (81 g.), 3 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (6 g.), una pizca de Ajo.
Elaboración: Asar el bacalao a la brasa y desmenuzarlo a mano. Asar los pimientos a la brasa, pelarlos y trocearlos a tiras. Pelar y picar muy finos los ajos. En una fuente poner las tiras de pimiento, el ajo y el bacalao desmenuzado. Aliñar con aceite, poner un poco de sal, mezclar todo bien, dejar reposar y servir.

250 G. de Merluza al perejil

Ingredientes: 1½ Rodaja de Merluza (167 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (50 g.), un poco de Zumo de limón (17 g.), 8½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (17 g.).

Elaboración: Sofreír a fuego lento la cebolla. Incorporar la merluza y cubrir con caldo natural de pescado o agua y el zumo de limón. Dejar hacer hasta que la merluza este cocida. Triturar el perejil con un poco de aceite y el zumo de limón y verter sobre la merluza antes de servir.

Reparto de Nutrientes: 34,5% de Prótidos, 11,5% de Glúcidos y 54,0% de Lípidos en 1.931 Kcal.

Día 4

Desayuno

300 G. de Bebida de coco con café

Ingredientes: 1 Vaso de Bebida de coco (225 g.), 1½ Taza de Café de Café Natural (75 g.).

120 G. de Huevo duro

Ingredientes: 2 Huevo (120 g.).
Elaboración: Hervir el huevo y dejar enfriar en agua fría antes de servir.

Almuerzo

100 G. de Espinacas a la crema

Ingredientes: ½ Plato de Espinacas (96 g.), una pizca de Nata (3 g.), una pizca de Mantequilla (2 g.).
Elaboración: Hervir agua en una olla grande puesta al fuego. Limpiar las espinacas y lavarlas en agua abundante, echarlas en agua hirviendo y dejarlas cocer cinco minutos. Escurrirlas haciendo fuerte presión para exprimir el agua y partirlas a trozos muy menudos. Poner las espinacas en un cazo con la mantequilla y removerlas con una cuchara de madera y a fuego vivo durante 2 ó 3 minutos para que se desequen bien. Añadirle las 3/4 partes de la crema y rehogar suavemente durante 10 minutos.

170 G. de Pollo con champiñones

Ingredientes: ½ cuarto de Pollo - pechuga (63 g.), ½ Unidad mediana de Patatas (28 g.), un poco de Champiñones (25 g.), un poco de Guisantes frescos o congelados (25 g.), un poco de Zanahorias (25 g.), una pizca de Aceite de oliva (3 g.).
Elaboración: Poner todos los ingredientes en una cazuela de barro junto con el pollo y cocer a fuego muy lento hasta que este cocinado.

80 G. de Frutos secos

Ingredientes: 1 Puñado de Avellanas (30 g.), 6 Nueces sin cáscara (30 g.), 20 Cacahuetes tostados (20 g.).
Elaboración: 30

Cena

100 G. de Guarnición de guisantes hervidos

Ingredientes: 1½ Taza de Café de Guisantes frescos o congelados (100 g.).
Elaboración: Condimentar al gusto. Utilice con moderación la sal y las especias.

300 G. de Dorada a la parrilla

Ingredientes: 2 Dorada (291 g.), 4½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (9 g.).
Elaboración: Brasear la dorada y servir. Condimentar con moderación con especies.

Reparto de Nutrientes: 23,4% de Prótidos, 10,6% de Glúcidos y 65,9% de Lípidos en 1.869 Kcal.

Día 5

Desayuno

300 G. de Bebida de coco con cacao

Ingredientes: 1½ Vaso de Bebida de coco (286 g.), 3 Cucharadas de Postre de Cacao soluble (14 g.).

120 G. de Tortilla francesa

Ingredientes: 2 Huevo (116 g.), 2 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (4 g.).

Almuerzo

220 G. de Ensalada de endivias y nueces

Ingredientes: 3 Endivias (127 g.), un poco de Manzanas (25 g.), 2 Rábanos (25 g.), un poco de Queso emmental (25 g.), 2½ Nueces sin cáscara (13 g.), 2 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (4 g.).

Elaboración: Limpiar bien las endivias. Pelar y limpiar los rábanos. Pelar las manzanas y cortarlas en trozos pequeños. Cortar el queso en cuadrados. Poner todos los ingredientes en una ensaladera y aliñar con la salsa hecha a base de zumo de limón y aceite de oliva. Sazonar con moderación

220 G. de Atún a la brasa

Ingredientes: 1 Ración Individual de Atún fresco (216 g.), 2 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (4 g.).
Elaboración: Adobar el atún en vinagre, sal, aceite y romero. Escurrir bien y brasear.

125 G. de Yogur Natural Entero

Ingredientes: 1 Yogur Natural entero (125 g.).

Cena

170 G. de Setas a la plancha

Ingredientes: 11 Setas (165 g.), una pizca de Aceite de oliva (5 g.).

300 G. de Calamares plancha

Ingredientes: 2 Raciones de Calamares (288 g.), 6 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (12 g.).
Elaboración: Limpiar los calamares y echar sobre la plancha bien caliente. Al servir añadir una pizca de aceite y perejil.

Reparto de Nutrientes: 27,1% de Prótidos, 10,0% de Glúcidos y 62,9% de Lípidos en 1.996 Kcal.

Día 6

Desayuno

300 G. de Bebida de coco con cacao

Ingredientes: 1½ Vaso de Bebida de coco (286 g.), 3 Cucharadas de Postre de Cacao soluble (14 g.).

125 G. de Muesli de avena y melocotón

Ingredientes: ½ Yogur Natural desnatado (68 g.), ½ Unidad mediana de Manzanas (27 g.), un poco de Melocotón (16 g.), un poco de Cereales Copos de Avena (14 g.).
Elaboración: Mezclar los ingredientes lavados y troceados con su piel.

Almuerzo

100 G. de Ensalada calabresa

Ingredientes: 1 Ración Individual de Tomate (81 g.), un poco de Queso de Burgos (16 g.), una pizca de Aceite de oliva (2 g.).

180 G. de Carpaccio con parmesano y limón

Ingredientes: ½ Bistec de Buey - solomillo (120 g.), 1 Ración de Queso Parmesano (48 g.), 3½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (7 g.), una pizca de Zumo de limón (5 g.).
Elaboración: Es recomendable compra el carpaccio ya preparado. Al servir añadir el zumo de limón y el parmesano en láminas.

140 G. de Cuajada

Ingredientes: 1 Cuajada (140 g.).

Cena

100 G. de Libritos de berenjenas rellenos

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Berenjenas (59 g.), un poco de Jamón de York (cocido) (15 g.), un poco de Queso para fundir en lonchas (15 g.), un poco de Huevo (12 g.).
Elaboración: Rellenar los libritos con jamón y queso, pasarlos por el huevo y freír. Condimentar con moderación.

200 G. de Entrecote a la plancha

Ingredientes: 1½ Ración Individual de Ternera - lomo (192 g.), 1½ Cucharada de Postre de Aceite de oliva (8 g.).
Elaboración: Cocinar la carne y añadir una pizca de sal y pimienta.

Reparto de Nutrientes: 26,3% de Prótidos, 11,5% de Glúcidos y 62,2% de Lípidos en 1.831 Kcal.

Día 7

Desayuno

229 G. de Leche entera con miel

Ingredientes: 1 Taza de Leche entera (225 g.), 1½ Cucharadita de Café de Miel (4 g.).

140 G. de Tortilla de espinacas

Ingredientes: 1½ Huevo (72 g.), ½ Plato de Espinacas (65 g.), una pizca de Aceite de oliva (3 g.).

Almuerzo

280 G. de Ensalada Mediterránea

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Naranjas (60 g.), 2 Lonchas de Jamón de York (cocido) (50 g.), ½ Ración de Lechuga (50 g.), ½ Ración Individual de Champiñones (40 g.), 1 Ración Individual de Queso manchego semicurado (40 g.), 2 Lonchas de Jamón serrano (40 g.), 1 Cucharadita de Café de Aceite de oliva (2 g.).
Elaboración: Sobre un fondo de lechugas se coloca el jamón cortado, el queso, la naranja y los champiñones (a láminas). Añadir aceite y vinagre (de hierbas) con moderación.

120 G. de Salmonete al horno

Ingredientes: 2 Salmonete (117 g.), 1½ Cucharadita de Café de Aceite de oliva (3 g.).
Elaboración: Vaciar, lavar y secar los salmonetes. Practicar unas incisiones en la parte dorsal para facilitar su cocción. Cocer en el horno caliente y servir.

125 G. de Yogur Bio Natural

Ingredientes: 1 Yogur Bio Natural (125 g.).

Cena

300 G. de Coliflor con huevo

Ingredientes: 1½ Ración de Coliflor (206 g.), 1½ Huevo (87 g.), una pizca de Margarina (6 g.).
Elaboración: Hervir la coliflor y servir con huevos duros.

360 G. de Filete de ternera a la plancha

Ingredientes: 3 Raciones Individuales de Ternera - solomillo (350 g.), 1 Cucharada Sopera de Aceite de oliva (10 g.).
Elaboración: Cocinar la carne y añadir una pizca de sal y pimienta.

Reparto de Nutrientes: 34,5% de Prótidos, 9,8% de Glúcidos y 55,8% de Lípidos en 1.905 Kcal.

Día 1

Desayuno

300 G. de Bebida de coco con cacao

Ingredientes: 1½ Vaso de Bebida de coco (286 g.), 3 Cucharadas de Postre de Cacao soluble (14 g.).

70 G. de Tortilla jardinera

Ingredientes: un poco de Huevo (25 g.), un poco de Patatas (22 g.), un poco de Zanahorias (13 g.), una pizca de Guisantes frescos o congelados (9 g.), una pizca de Aceite de oliva (1 g.).

Elaboración: Se pueden utilizar las verduras ya cocinadas (tipo ensaladilla). Añadir el huevo en una sartén y añadir las verduras. Cocinar al gusto.

Almuerzo

200 G. de Milhojas de calabacin y tomate con queso

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Calabacín (68 g.), ½ Ración Individual de Tomate (47 g.), ½ Ración de Queso de cabra semicurado (27 g.), un poco de Puerros (20 g.), un poco de Queso manchego semicurado (20 g.), un poco de Cebollas (14 g.), una pizca de Aceite de oliva (3 g.), una pizca de Azúcar (1 g.).

Elaboración: Rehogar la cebolla picada en 2 cucharadas de aceite y 1 de agua hasta que esté transparente; añadir los calabacines sin pelar y cortados en rodajas y rehogarlos 10 minutos a fuego suave, removiendo de vez en cuando. Rehogar los puerros cortados en rodajas en 2 cucharadas más de aceite y cocerlo 15 minutos. Espolvorear el azúcar y dejarlo cocer 20 minutos más, removiendo de vez en cuando. Con ayuda de un aro formar 4 pasteles, a capas, de calabacín, salsa de tomate y láminas de queso, terminando con una de calabacín y espolvoreándolo con orégano y una rodaja de queso de cabra. Gratinar en el horno previamente calentado, unos minutos para que el queso se funda ligeramente.

250 G. de Atún fresco plancha

Ingredientes: 1½ Ración Individual de Atún fresco (245 g.), una pizca de Aceite de oliva (5 g.).

Elaboración: Utilice con moderación la sal y pimienta.

140 G. de Cuajada

Ingredientes: 1 Cuajada (140 g.).

Cena

150 G. de Alcachofas al ajillo

Ingredientes: 2 Alcachofas frescas (130 g.), 6½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (13 g.), 1½ Ajo (7 g.).

Elaboración: Cocer el corazón de las alcachofas en poca agua. Machacar el ajo junto con el aceite y un poco de perejil. Calentar a fuego muy lento en una sartén añadiendo después las alcachofas y algo de caldo natural. Dejar cocer con la cacerola tapada unos minutos.

300 G. de Cerdo Chuleta

Ingredientes: 2½ Cerdo Chuleta (300 g.).

Reparto de Nutrientes: 31,7% de Prótidos, 10,4% de Glúcidos y 58,0% de Lípidos en 2.085 Kcal.

Día 2

Desayuno

200 G. de Bebida de coco con café

Ingredientes: 1 Vaso de Bebida de coco (150 g.), 1 Taza de Café de Café Natural (50 g.).

125 G. de Muesli de avena y melocotón

Ingredientes: ½ Yogur Natural desnatado (68 g.), ½ Unidad mediana de Manzanas (27 g.), un poco de Melocotón (16 g.), un poco de Cereales Copos de Avena (14 g.).

Elaboración: Mezclar los ingredientes lavados y troceados con su piel.

Almuerzo

220 G. de Acelgas gratinadas

Ingredientes: ½ Ración de Acelgas (155 g.), 1½ Ración Individual de Queso emmental (62 g.), una pizca de Mantequilla (2 g.).

Elaboración: Cortar los tallos de las acelgas en trozos y echarlos en agua hirviendo con sal, dejándolos cocer durante una hora aproximadamente. Escurrir las acelgas y secarlas bien. Untar con mantequilla una fuente de horno y disponer por capas acelgas y gruyere rallado. Gratinar de 5 a 10 minutos y servir en seguida.

150 G. de Lomo plancha

Ingredientes: 3 Lonchas de Cerdo - Lomo (147 g.), 1½ Cucharadita de Café de Aceite de oliva (3 g.).

Elaboración: La plancha debe estar muy caliente antes de poner el lomo.

60 G. de Frutos secos

Ingredientes: 22½ Avellanas (23 g.), 4½ Nueces sin cáscara (23 g.), un poco de Cacahuetes tostados (15 g.).

Elaboración: 30

Cena

170 G. de Espárragos con jamón

Ingredientes: 4½ Espárragos (139 g.), 1½ Loncha de Jamón serrano (31 g.).

270 G. de Filete de ternera a la plancha

Ingredientes: 2 Raciones Individuales de Ternera - solomillo (262 g.), 4 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (8 g.).

Elaboración: Cocinar la carne y añadir una pizca de sal y pimienta.

Reparto de Nutrientes: 25,1% de Prótidos, 9,8% de Glúcidos y 65,0% de Lípidos en 2.013 Kcal.

Día 3

Desayuno

300 G. de Bebida de coco

Ingredientes: 1½ Vaso de Bebida de coco (300 g.).

140 G. de Tortilla de calabacín

Ingredientes: 1½ Huevo (72 g.), ½ Unidad mediana de Calabacín (65 g.), una pizca de Aceite de oliva (3 g.).

Almuerzo

100 G. de Salmón en salsa de pimientos

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Pimiento (53 g.), ½ Rodaja de Salmón (38 g.), 2 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (4 g.), una pizca de Zumo de limón (4 g.), una pizca de Ajo (2 g.).

Elaboración: Sofreír el ajo y el pimiento verde sin piel ni semillas finamente picado. Colocar el salmón sobre este sofrito y añadir el zumo de limón. Dejar cocer a fuego muy lento con la cacerola tapada. No dejar secar la salsa. Si es necesario, añadir algo de agua o caldo de pescado natural.

200 G. de Verduras a la jardinera

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Patatas (90 g.), ½ Taza de Café de Guisantes frescos o congelados (45 g.), ½ Unidad mediana de Zanahorias (36 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (27 g.), una pizca de Aceite de oliva (3 g.).

Elaboración: Pelar y trocear las patatas y las zanahorias. Cocer al vapor junto con los guisantes y las cebollas. Aderezar con un poco de aceite.

125 G. de Yogur Natural Entero

Ingredientes: 1 Yogur Natural entero (125 g.).

Cena

250 G. de Ensalada de pimientos y bacalao

Ingredientes: 2 Trozos de Bacalao seco (162 g.), ½ Unidad grande de Pimiento (81 g.), 3 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (6 g.), una pizca de Ajo.

Elaboración: Asar el bacalao a la brasa y desmenuzarlo a mano. Asar los pimientos a la brasa, pelarlos y trocearlos a tiras. Pelar y picar muy finos los ajos. En una fuente poner las tiras de pimiento, el ajo y el bacalao desmenuzado. Aliñar con aceite, poner un poco de sal, mezclar todo bien, dejar reposar y servir.

250 G. de Merluza al perejil

Ingredientes: 1½ Rodaja de Merluza (167 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (50 g.), un poco de Zumo de limón (17 g.), 8½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (17 g.).

Elaboración: Sofreír a fuego lento la cebolla. Incorporar la merluza y cubrir con caldo natural de pescado o agua y el zumo de limón. Dejar hacer hasta que la merluza este cocida. Triturar el perejil con un poco de aceite y el zumo de limón y verter sobre la merluza antes de servir.

Reparto de Nutrientes: 34,5% de Prótidos, 11,5% de Glúcidos y 54,0% de Lípidos en 1.931 Kcal.

Día 4

Desayuno

300 G. de Bebida de coco con café

Ingredientes: 1 Vaso de Bebida de coco (225 g.), 1½ Taza de Café de Café Natural (75 g.).

120 G. de Huevo duro

Ingredientes: 2 Huevo (120 g.).

Elaboración: Hervir el huevo y dejar enfriar en agua fría antes de servir.

Almuerzo

100 G. de Espinacas a la crema

Ingredientes: ½ Plato de Espinacas (96 g.), una pizca de Nata (3 g.), una pizca de Mantequilla (2 g.).

Elaboración: Hervir agua en una olla grande puesta al fuego. Limpiar las espinacas y lavarlas en agua abundante, echarlas en agua hirviendo y dejarlas cocer cinco minutos. Escurrirlas haciendo fuerte presión para exprimir el agua y partirlas a trozos muy menudos. Poner las espinacas en un cazo con la mantequilla y removerlas con una cuchara de madera y a fuego vivo durante 2 ó 3 minutos para que se desequen bien. Añadirle las 3/4 partes de la crema y rehogar suavemente durante 10 minutos.

170 G. de Pollo con champiñones

Ingredientes: ½ cuarto de Pollo - pechuga (63 g.), ½ Unidad mediana de Patatas (28 g.), un poco de Champiñones (25 g.), un poco de Guisantes frescos o congelados (25 g.), un poco de Zanahorias (25 g.), una pizca de Aceite de oliva (3 g.).

Elaboración: Poner todos los ingredientes en una cazuela de barro junto con el pollo y cocer a fuego muy lento hasta que este cocinado.

80 G. de Frutos secos

Ingredientes: 1 Puñado de Avellanas (30 g.), 6 Nueces sin cáscara (30 g.), 20 Cacahuetes tostados (20 g.).

Elaboración: 30

Cena

100 G. de Guarnición de guisantes hervidos

Ingredientes: 1½ Taza de Café de Guisantes frescos o congelados (100 g.).

Elaboración: Condimentar al gusto. Utilice con moderación la sal y las especias.

300 G. de Dorada a la parrilla

Ingredientes: 2 Dorada (291 g.), 4½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (9 g.).

Elaboración: Brasear la dorada y servir. Condimentar con moderación con especies.

Reparto de Nutrientes: 23,4% de Prótidos, 10,6% de Glúcidos y 65,9% de Lípidos en 1.869 Kcal.

Día 5

Desayuno

300 G. de Bebida de coco con cacao

Ingredientes: 1½ Vaso de Bebida de coco (286 g.), 3 Cucharadas de Postre de Cacao soluble (14 g.).

120 G. de Tortilla francesa

Ingredientes: 2 Huevo (116 g.), 2 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (4 g.).

Almuerzo

220 G. de Ensalada de endivias y nueces

Ingredientes: 3 Endivias (127 g.), un poco de Manzanas (25 g.), 2 Rábanos (25 g.), un poco de Queso emmental (25 g.), 2½ Nueces sin cáscara (13 g.), 2 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (4 g.).

Elaboración: Limpiar bien las endivias. Pelar y limpiar los rábanos. Pelar las manzanas y cortarlas en trozos pequeños. Cortar el queso en cuadrados. Poner todos los ingredientes en una ensaladera y aliñar con la salsa hecha a base de zumo de limón y aceite de oliva. Sazonar con moderación

220 G. de Atún a la brasa

Ingredientes: 1 Ración Individual de Atún fresco (216 g.), 2 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (4 g.).

Elaboración: Adobar el atún en vinagre, sal, aceite y romero. Escurrir bien y brasear.

125 G. de Yogur Natural Entero

Ingredientes: 1 Yogur Natural entero (125 g.).

Cena

170 G. de Setas a la plancha

Ingredientes: 11 Setas (165 g.), una pizca de Aceite de oliva (5 g.).

300 G. de Calamares plancha

Ingredientes: 2 Raciones de Calamares (288 g.), 6 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (12 g.).

Elaboración: Limpiar los calamares y echar sobre la plancha bien caliente. Al servir añadir una pizca de aceite y perejil.

Reparto de Nutrientes: 27,1% de Prótidos, 10,0% de Glúcidos y 62,9% de Lípidos en 1.996 Kcal.

Día 6

Desayuno

300 G. de Bebida de coco con cacao

Ingredientes: 1½ Vaso de Bebida de coco (286 g.), 3 Cucharadas de Postre de Cacao soluble (14 g.).

125 G. de Muesli de avena y melocotón

Ingredientes: ½ Yogur Natural desnatado (68 g.), ½ Unidad mediana de Manzanas (27 g.), un poco de Melocotón (16 g.), un poco de Cereales Copos de Avena (14 g.).

Elaboración: Mezclar los ingredientes lavados y troceados con su piel.

Almuerzo

100 G. de Ensalada calabresa

Ingredientes: 1 Ración Individual de Tomate (81 g.), un poco de Queso de Burgos (16 g.), una pizca de Aceite de oliva (2 g.).

180 G. de Carpaccio con parmesano y limón

Ingredientes: ½ Bistec de Buey - solomillo (120 g.), 1 Ración de Queso Parmesano (48 g.), 3½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (7 g.), una pizca de Zumo de limón (5 g.).

Elaboración: Es recomendable compra el carpaccio ya preparado. Al servir añadir el zumo de limón y el parmesano en láminas.

140 G. de Cuajada

Ingredientes: 1 Cuajada (140 g.).

Cena

100 G. de Libritos de berenjenas rellenos

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Berenjenas (59 g.), un poco de Jamón de York (cocido) (15 g.), un poco de Queso para fundir en lonchas (15 g.), un poco de Huevo (12 g.).

Elaboración: Rellenar los libritos con jamón y queso, pasarlos por el huevo y freír. Condimentar con moderación.

200 G. de Entrecote a la plancha

Ingredientes: 1½ Ración Individual de Ternera - lomo (192 g.), 1½ Cucharada de Postre de Aceite de oliva (8 g.).

Elaboración: Cocinar la carne y añadir una pizca de sal y pimienta.

Reparto de Nutrientes: 26,3% de Prótidos, 11,5% de Glúcidos y 62,2% de Lípidos en 1.831 Kcal.

Día 7

Desayuno

229 G. de Leche entera con miel

Ingredientes: 1 Taza de Leche entera (225 g.), 1½ Cucharadita de Café de Miel (4 g.).

140 G. de Tortilla de espinacas

Ingredientes: 1½ Huevo (72 g.), ½ Plato de Espinacas (65 g.), una pizca de Aceite de oliva (3 g.).

Almuerzo

280 G. de Ensalada Mediterránea

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Naranjas (60 g.), 2 Lonchas de Jamón de York (cocido) (50 g.), ½ Ración de Lechuga (50 g.), ½ Ración Individual de Champiñones (40 g.), 1 Ración Individual de Queso manchego semicurado (40 g.), 2 Lonchas de Jamón serrano (40 g.), 1 Cucharadita de Café de Aceite de oliva (2 g.).

Elaboración: Sobre un fondo de lechugas se coloca el jamón cortado, el queso, la naranja y los champiñones (a láminas). Añadir aceite y vinagre (de hierbas) con moderación.

120 G. de Salmonete al horno

Ingredientes: 2 Salmonete (117 g.), 1½ Cucharadita de Café de Aceite de oliva (3 g.).

Elaboración: Vaciar, lavar y secar los salmonetes. Practicar unas incisiones en la parte dorsal para facilitar su cocción. Cocer en el horno caliente y servir.

125 G. de Yogur Bio Natural

Ingredientes: 1 Yogur Bio Natural (125 g.).

Cena

300 G. de Coliflor con huevo

Ingredientes: 1½ Ración de Coliflor (206 g.), 1½ Huevo (87 g.), una pizca de Margarina (6 g.).

Elaboración: Hervir la coliflor y servir con huevos duros.

360 G. de Filete de ternera a la plancha

Ingredientes: 3 Raciones Individuales de Ternera - solomillo (350 g.), 1 Cucharada Sopera de Aceite de oliva (10 g.).

Elaboración: Cocinar la carne y añadir una pizca de sal y pimienta.

Reparto de Nutrientes: 34,5% de Prótidos, 9,8% de Glúcidos y 55,8% de Lípidos en 1.905 Kcal.

Dieta Cetogénica

Día 1

Desayuno

300 G. de Bebida de coco con cacao

70 G. de Tortilla jardinera

Almuerzo

200 G. de Milhojas de calabacin y tomate con queso

250 G. de Atún fresco plancha

140 G. de Cuajada

Cena

150 G. de Alcachofas al ajillo

300 G. de Cerdo Chuleta

Día 2

Desayuno

200 G. de Bebida de coco con café

125 G. de Muesli de avena y melocotón

Almuerzo

220 G. de Acelgas gratinadas

150 G. de Lomo plancha

60 G. de Frutos secos

Cena

170 G. de Espárragos con jamón

270 G. de Filete de ternera a la plancha

Día 3

Desayuno

300 G. de Bebida de coco

140 G. de Tortilla de calabacín

Almuerzo

100 G. de Salmón en salsa de pimientos

200 G. de Verduras a la jardinera

125 G. de Yogur Natural Entero

Cena

250 G. de Ensalada de pimientos y bacalao

250 G. de Merluza al perejil

Día 4

Desayuno

300 G. de Bebida de coco con café

120 G. de Huevo duro

Almuerzo

100 G. de Espinacas a la crema

170 G. de Pollo con champiñones

80 G. de Frutos secos

Cena

100 G. de Guarnición de guisantes hervidos

300 G. de Dorada a la parrilla

Día 5

Desayuno

300 G. de Bebida de coco con cacao

120 G. de Tortilla francesa

Almuerzo

220 G. de Ensalada de endivias y nueces

220 G. de Atún a la brasa

125 G. de Yogur Natural Entero

Cena

170 G. de Setas a la plancha

300 G. de Calamares plancha

Día 6

Desayuno

300 G. de Bebida de coco con cacao

125 G. de Muesli de avena y melocotón

Almuerzo

100 G. de Ensalada calabresa

180 G. de Carpaccio con parmesano y limón

140 G. de Cuajada

Cena

100 G. de Libritos de berenjenas rellenos

200 G. de Entrecote a la plancha

Día 7

Desayuno

229 G. de Leche entera con miel

140 G. de Tortilla de espinacas

Almuerzo

280 G. de Ensalada Mediterránea

120 G. de Salmonete al horno

125 G. de Yogur Bio Natural

Cena

300 G. de Coliflor con huevo

360 G. de Filete de ternera a la plancha

Dieta Cetogénica

Semana 1

Aceites y Grasas

- Aceite de oliva

Alimentos de alto valor calórico

- Mantequilla
- Margarina

Azúcares y dulces

- Azúcar
- Miel

Bebidas

- Bebida de coco

Buey / ternera y derivados

- Buey - solomillo
- Ternera - lomo
- Ternera - solomillo

Cafés y Té

- Café Natural

Carne y Pescado en Conserva

- Bacalao seco

Carnes Blancas

- Pollo - pechuga

Cerdo y derivados

- Cerdo - Lomo
- Cerdo Chuleta

Cereales

- Cereales Copos de Avena

Embutidos

- Jamón de York (cocido)
- Jamón serrano

Especies, Aromas y Preparados

- Ajo
- Cacao soluble

Fruta Fresca

- Manzanas
- Melocotón
- Naranjas

Frutos Secos

- Avellanas
- Cacahuetes tostados
- Nueces sin cáscara

Huevos y Derivados

- Huevo

Índice Glucemico Bajo

- Guisantes frescos o congelados

Lácteos y derivados descremados

- Queso de Burgos
- Yogur Natural desnatado

Lácteos y derivados enteros

- Cuajada
- Leche entera
- Nata
- Queso de cabra semicurado
- Yogur Bio Natural
- Yogur Natural entero

Pescados Azules

- Atún fresco
- Salmón

Pescados Blancos

- Calamares
- Dorada
- Merluza
- Salmonete

Quesos Grasos

- Queso emmental
- Queso manchego semicurado
- Queso para fundir en lonchas
- Queso Parmesano

Verduras y hortalizas

- Acelgas
- Alcachofas frescas
- Berenjenas
- Calabacín
- Cebollas
- Champiñones
- Coliflor
- Endivias
- Espárragos
- Espinacas
- Lechuga
- Patatas
- Pimiento
- Puerros
- Rábanos
- Setas
- Tomate
- Zanahorias

Zumos envasados

- Zumo de limón