



Ana Hernandez Rodriguez

Allimentta

Maria Antònia Monserrat Mas

SEMANA 1



| DIA | DESAYUNO | COMIDA | CENA | Snack/postre |
|------------------|--|---|--|----------------------------------|
| LUNES | Tortilla de salmón, espinacas y queso crema y feta | Rollitos de col + 1 patata prebiótica ½ aguacate 1 manzana | Fumet de gambas (ceto) ½ aguacate | Xocolate 90% Yogur griego |
| MARTES | Pudding de chía con arándanos y nueces | Ensalada marinera: con aguacate, gambas, bacalao ahumado y nueces | Tortilla de salmón, espinacas y queso crema y feta | Yogur griego con arándanos |
| MIÉRCOLES | Yogur griego con fraules, almendras y nueces. | Pechuga de pollo con champiñones y salsa crema | Fumet de gambas (ceto) | Xocolate 90% |
| JUEVES | Pudding de chía con arándanos y nueces | Merluza al horno con corteza de almendras | Revuelto de espárragos y feta | Xocolate 90% |
| VIERNES | Revuelto de espárragos y feta | Estofado de ternera con verduras ¹ | Pizza con base de coliflor | |
| SÁBADO | Pizza con base de coliflor | Salmón a la plancha con salsa y brécol | Hamburgues a con ensalada | |
| DOMINGO | Pastel de chocolate | Libre (ceto) | Pastel de pescado | |

¹ Como lleva 2h de cocción, debes tenerlo en cuenta. Quizás te conviene prepararlo la noche antes, o algún día que tengas tiempo si el viernes no te da tiempo. También podrías prepararlo el domingo y congelarlo.

LISTA DE LA COMPRA DE LA SETMANA 1

CARNE, PESCADO, HUEVOS

- ☐ 200 g de carne picada de cerdo o pollo
- ☐ 300 g de pollo
- ☐ 400 g de carne de ternera por estofado
- ☐ 50 g de jamón salado
- ☐ 200 g gambas peladas
- ☐ 300 g de salmón fresco
- ☐ 100 g de salmón ahumado
- ☐ 100 g salmón ahumado
- ☐ 100 g bacalao ahumado
- ☐ 300 g merluza
- ☐ 1 kg de rape (o algún pez para hacer pastel de pez)
- ☐ 12 langostinos
- ☐ 18 huevos (+2 blancos)
- ☐ 500ml caldo pollo → evitar caldo de compra de mala calidad. Hacerlo en casa, o elegirlo de buena calidad.
- ☐ 300ml caldo de pescado → evitar caldo de compra de mala calidad. Hacerlo en casa, elegirlo de buena calidad.
- ☐ Huevos de caviar

LÁCTEOS

- ☐ 1 L leche de almendra
- ☐ 100 ml kefir
- ☐ 1 El yogur griego
- ☐ 25 g mantequilla
- ☐ 500 ml nata
- ☐ 100 g mozzarella
- ☐ 60g queso hecha
- ☐ 100 g queso crema

VERDURAS

- ☐ 100g lechuga romana
- ☐ 50g rúcula
- ☐ 50g canónigos
- ☐ 15g kale (o col)
- ☐ 2 capaces de ajos
- ☐ 350g cebolla (3 cebollas)
- ☐ 1 patata media (200g)
- ☐ 1 manojo de parrillas
- ☐ 1 manojo de espinacas

- ☐ 1 manojo de espárragos
- ☐ 2 hojas de col
- ☐ 800 g de coliflor (1 unidad)
- ☐ 100g champiñones
- ☐ 200g brócoli
- ☐ 150g judías
- ☐ 100g zanahoria
- ☐ 1 tomate de ramallet
- ☐ 1 manojo de cilantro
- ☐ 10g jengibre

FRUTAS

- ☐ 1 manzana
- ☐ 1 plátano
- ☐ 100 g fraules/arándanos/frambuesas
- ☐ 2 aguacate

FRUTOS SECOS Y OTROS

- ☐ 10g almendras
- ☐ 50 g nuevos
- ☐ 60 g xía
- ☐ 40 g almendra hiladeada
- ☐ harina de almendra
- ☐ 2 cucharadas de copos de avena (golpes de avena)
- ☐ 2 cucharadas eritritol
- ☐ mayonesa
- ☐ 100 g chocolate 90%

PASO A PASO: Semana 1

LUNES

Por la noche debes preparar el pudding de chía para el desayuno del martes, ya que debe reposar en el nevero toda la noche. (Son 5 minutos!)

Huevos revueltos con de salmón, espinacas y queso crema y feta

2 Raciones

- 6 g de aceite de oliva (AOVE)
- 4 huevos
- 20 g de cebolla
- 1 manojo de espinacas
- 100 g de salmón ahumado
- 50 g de queso crema
- 40 g de queso feta

- 1) Cortar las verduras: cebolla y espinacas y el salmón
- 2) Pon el aceite en la sartén y deja que se caliente
- 3) Echa la cebolla dentro de la sartén y sofríe hasta que quede translúcida
- 4) Agregar las espinacas
- 5) Añade el salmón, déjalo a fuego lento mientras
- 6) Bates los huevos (no pongas sal, ¡el salmón ahumado ya es bien saladillo!)
- 7) Echa los huevos batidos en la sartén
- 8) Baraja
- 9) Añade los queso y sigue comiendo hasta que coja una consistencia que te guste.
- 10) Sírrete la mitad y reserva la otra mitad para la cena de mañana

Rollitos de col

- 2 hojas de col (tiernas)
- 150 g de carne picada
- 2 g cebolla, picada
- 1 ajo
- 1 huevo
- 250 ml de leche de almendra
- 50 g de perejil fresco, picado
- 1 pizca de tomín

- Sal y pimienta al gusto
- 20 g Queso rallado (opcional, por poner por encima)

- 1) Precalentar el horno a 180°C.
- 2) Hervir 2 hojas de col. Después, escúrrelas y resérvalas.
- 3) Sofreír la cebolla y el ajo.
- 4) Añadir la carne picada y cocinar hasta que se dore.
- 5) Añadir el huevo, la leche, el perejil, el tomillo, la sal y la pimienta a la mezcla de carne.
- 6) Cocínalo a fuego lento durante unos minutos hasta que todos los ingredientes se integren.
- 7) Coge las hojas de col y coloca la mitad de la mezcla de carne en el centro de cada hoja.
- 8) Dobla los extremos de la hoja hacia dentro y luego enróllala para formar un paquete.
- 9) Coloca las coles rellenas en una palangana para horno.
- 10) Opcional: Puedes esparcir queso rallado sobre los rollitos de col.
- 11) Hornea durante 30-40 minutos, o hasta que el repollo esté tierno.
- 12) Servir. ¡Buen provecho!
- 13) Recuerda acompañar con la patata que tienes cocida del domingo (que has enfriado en el nevero)

Fumet de gambas (ceto)

2 raciones

- 200 g de gambas peladas (ver observaciones)
- 400 g de coliflor
- 100 g de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 15 g de cebollino o parte verde de una cebolleta
- 20 g de mantequilla
- 500 ml de caldo de pollo o pescado
- 60 ml de nata líquida
- 6g de hojas de cilantro (opcional)
- Sal al gusto

- 1) Fundir la mantequilla en una olla grande a fuego medio.
- 2) Añadir la cebolla y el ajo. Cocinar removiendo hasta que la cebolla vuelva transparente.
- 3) Añadir las gambas y saltearlas con la cebolla un minuto.

- 4) Añadir la coliflor y el caldo. Poner sal. Subir el fuego hasta que tome el hervor y después bajarlo. Cocinar 10 minutos, removiendo de vez en cuando.
- 5) Apagar el fuego, añadir la nata líquida, el cebollino y el cilantro. Remover todo y dejar reposar 3 minutos (la olla tapada).
- 6) Servir la mitad y reservar la otra mitad para cenar el miércoles

Snack o postre

20 g chocolate 90%
25 g yogur griego

RECUERDA preparar: Arroz integral prebiótico: 50-70 g en crudo (hervir y enfriar en el nevero)

MARTES

Pudding de chía con arándanos y nueces

¡Recuerda hacerlo la noche anterior!

2 raciones

- 250 ml leche de almendra
- 250 ml de kefir (cabra u oveja)
- 6 cucharadas soperas de chía
- 2 cucharadas de postre de eritritol (opcional)
- 20 g de nueces
- 50g de arándanos

- 1) Mezcla en un recipiente grande la leche, el kefir, la chía y el eritritol
- 2) Una vez mezclado sirve en dos recipientes (un taso, un cuenco)
- 3) Deja en el nevero durante toda la noche.
- 4) Por la mañana, antes de servir añadir las nueces y los arándanos por encima.
- 5) Sólo montar uno. El otro se montará el jueves antes de servir.

Ensalada marinera: con aguacate, gambas, bacalao ahumado y nueces

1 Ración

- 100 g Gambas
- 100 g bacalao ahumado
- ½ Aguacate
- 70 g Hojas verdes (lechuga, espinacas, rúcula, kale...)
- 10 g Aceite de oliva
- 20 g de nueces
- ½ Limón
- Sal y pimienta

Arroz integral prebiótico: 50-70 g en crudo (cocer el día anterior y enfriar en el nevero)

- 1) Hierve las gambas
- 2) Cortar el aguacate y las hojas de ensalada
- 3) Pon todos los ingredientes en un cuenco, temple y sirve

Tortilla de salmón, espinacas y queso crema y feta

¡Ya la tienes hecha de ayer!
Buen provecho!!

Snack o postre

50 g yogur griego con 100g de arándanos

MIÉRCOLES

Yogur griego con fresas, almendras y nueces.

- 250 g de yogur griego
- 150 g de fraulas
- 20 g de almendras
- 20 g de nueces

- 1) Poner los ingredientes en un cuenco y remover
- 2) Si te hiciera mucha, muchísima falta el sabor dulce, le puedes poner un poquito de eritritol, no demasiado. Es importante ir corrigiendo el

punto de dulzura de nuestro paladar.



Piteras de pollo con champiñones y salsa crema

- 1 cantera de pollo (250g)
- 70 g de champiñones
- 1/4 de cebolla
- 1 ajo
- 1/4 de taza (60 ml) de caldo de pollo
- 1/4 de taza (60 ml) de crema de leche (nata)
- 1 cucharada de mantequilla (10g)
- 1 cucharada de aceite de oliva (10g)
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco, picado (opcional, para decorar)

- 1) Abonar con sal pimienta buena la pechera de pollo por ambos lados.
- 2) Dentro de una sartén, calentar el aceite de oliva y la mitad de la mantequilla a fuego medio.
- 3) Añadir la pechuga de pollo y cocinar hasta que esté dorada por ambos lados, completamente cocida.
- 4) Retirar la pechera de la sartén y reservar.
- 5) En la misma sartén, añade la mantequilla restante.
- 6) Agregar la cebolla y el ajo, y cocinar hasta que estén translúcidos.
- 7) Añadir los champiñones y cocinar hasta que estén dorados.
- 8) Vierte el caldo de pollo en la sartén y raspa el fondo para liberar los sabores.
- 9) Deja que la mezcla hierva a fuego lento durante unos minutos.
- 10) Reducir el fuego y añadir la nata (crema de leche).
- 11) Remueve bien para combinar y cocina a fuego lento hasta que la salsa espese ligeramente.
- 12) Coloca la pechera de pollo nuevamente en la sartén, cubriéndolo con la salsa de champiñones y crema. Cocina a fuego lento durante unos minutos para que se mezclen los sabores.
- 13) Si quieres, decora con perejil fresco antes de servir.

Fumet de gambas (ceto)

¡Ya lo tienes hecho!

Encalentirlo y buen provecho!

Snack o poste

Chocolate 90%, 20g

1 Plátano

JUEVES

Pudding de chía con arándanos y nueces

¡Ya lo tienes hecho!

¡Añádele los arándanos y los nueces!

Añádele 2 cucharadas de copos de avena (golpes de avena)

¡Buen provecho!

Merluza con corteza de almendras y parmesano + ensalada verde

- 1 solomillo de merluza con piel (300g)
- 25 g de mantequilla sin sal
- 25 g de almendras fileteadas
- 20 g de queso parmesano
- ½ limón
- Sal y pimienta al gusto

- 1) Calentar el horno a 170°C y preparar la bandeja de horno (si no es antiadherente poner papel de horno).
- 2) Colocar en un cuenco: la mantequilla, las almendras, el queso y la ralladura de limón. Mezclar todo con los dedos hasta obtener una especie de masa.
- 3) dejar el pescado limpio de espinas y sazonar con sal y pimienta.
- 4) Colocar el pescado en la bandeja de horno con la piel hacia abajo y cubrirlo con la masa de mantequilla y almendras.
- 5) Hornear entre 10 y 12 minutos hasta que la corteza de almendras empiece a dorar.
- 6) Añadir las gotas del jugo de limón y servir de inmediato.

Recuerda acompañar con ensalada verde (canónigos aliñados)

Revuelto de espárragos y feta

2 Raciones

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 ajo
- 1/2 cebolla
- 1 manojo de espárragos
- 8 huevos
- 60 g de queso feta
- sal y pimienta buena

- 1) Cortar el ajo, la cebolla pequeños, los espárragos y el queso hecho,
- 2) Poner el aceite de oliva en una sartén y dejar que se caliente hasta que vuelva completamente líquido
- 3) Echar el ajo y la cebolla y sofreír hasta que la cebolla esté translúcida
- 4) Añadir los espárragos. Poner un poco de sal y pimienta buena.
- 5) Batir los huevos aparte y echarlos con los demás ingredientes en la sartén.
- 6) Echar el queso hecha y remover hasta conseguir una cocción que nos guste
- 7) Servir la mitad y reservar la otra mitad por el desayuno de mañana.

Snack o poste

Chocolate 90%, 20 g
50 g de avellanas

VIERNES

Revuelto de espárragos y feta

¡Ya le tienes hecho de ayer!
Puedes calentarlo si te gusta más caliente.
¡Buen provecho!

Estofado de ternera con verduras

1 Ración (con el doble de carne)

- 400 g de carne de ternera para estofar, troceada
- 1 zanahoria
- 100 g de judías verdes
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 taza (250 ml) de caldo de carne
- 1 cucharada de tomate concentrado (opcional)
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cucharadita de tomín
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva

- 1) En una olla pequeña, calentar el aceite de oliva a medio fuego.
- 2) Añadir la carne de ternera y cocinar hasta que esté dorada.
- 3) Agregar la cebolla y el ajo a la olla, y cocinar hasta que estén tiernas.
- 4) Añadir las zanahorias y las judías en la olla. Baraja para mezclar los ingredientes.
- 5) Echar el caldo de carne dentro de la olla y añadir la hoja de laurel, el tomillo, el tomate concentrado (opcional), la sal y la pimienta al gusto.
- 6) Cocinar a fuego fuerte hasta que coja el hervor y después reducir a fuego bajo.
- 7) Cubrir la olla y dejar cocinar a fuego lento 1.5 a 2 horas, o hasta que la carne y las verduras estén tiernas.
- 8) Remueve ocasionalmente y ajusta la sazón según sea necesario.
- 9) Cuando el estofado esté listo, retirar la hoja de laurel y servir caliente.
- 10) Reservar la mitad de la carne para realizar hamburguesas mañana.

Pizza con base de coliflor

2 Raciones

BASE

- 400 g de coliflor
- 40 g de queso mozzarella
- 1 huevo
- sal
- orégano
- papel de horno

TOPPING

- salsa de tomate natural

- orégano
- xampiñones
- jamón york
- 70 g queso mozzarella
- 10 olivas negras

- 1) Calentar el horno a 190°C.
- 2) Rallar la coliflor.
- 3) Dar un hervor a la coliflor
- 4) Exprimir la coliflor en una gasa. Quitarle bien el agua para que la masa quede crujiente
- 5) Mezclar con la mozzarella el huevo, la sal y el orégano.
- 6) Coloca esta mezcla haciendo la forma de la base de una pizza sobre el papel de horno en una bandeja de horno. Intentar que sea delgada y redonda.
- 7) Hornear durante 20-25 min.
- 8) Quitar del horno y montar la pizza con los ingredientes del topping, en el orden en que aparecen anunciados.
- 9) Hornear 7-8 minutos más, hasta que el queso mozzarella se haya fundido.
- 10) Servir la mitad y reservar la otra mitad por el desayuno de mañana.

Snack o poste

100 g yogur griego con 20 g de almendras

SÁBADO

Pizza con base de coliflor

¡Ya tienes la pizza hecha!

Buen provecho!!

Salmón a la plancha con salsa y brócoli

1 Ración

- 1 corte de salmón (150 g)
- 100 g de brécol
- 10 g de aceite de oliva

- Sal y pimienta al gusto

Para la salsa de limón:

- 10 g de mantequilla
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de zumo de limón
- Ralladura de un limón
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado (opcional, para decorar)

- 1) Calentar el horno a 200°C.
- 2) Colocar el brécol en una bandeja para horno y templado con: aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.
- 3) Hornear durante 15-20 minutos o hasta que estén tiernas.
- 4) Mientras el brécol se hornea, preparar el salmón.
- 5) Secar el salmón. Colocar el solomillo en una bandeja para horno y templarlo con sal y pimienta al gusto. Se puede añadir un poco de zumo de limón sobre el salmón si lo prefieres.
- 6) Pon una cucharada de aceite en una sartén, espera que se caliente y pon el salmón. Cocer hasta que el salmón se deshaga fácilmente (7-8 min) y darle la vuelta y cocer hasta que el salmón esté completamente cocido.
- 7) Preparar la salsa de limón.
- 8) En una sartén pequeña, fundir la mantequilla a fuego medio. Agregar el ajo picado y saltearlo.
- 9) Añadir el zumo de limón a la sartén y mezclar bien.
- 10) Añadir la ralladura de limón.
- 11) Templar con sal y pimienta al gusto.
- 12) Cocinar a fuego lento hasta que la salsa espese ligeramente.
- 13) Cuando el brécol y el salmón estén listos, colocar el salmón sobre una cama de brécol y verter la salsa de limón sobre el salmón.
- 14) Decorar con perejil fresco picado si lo prefieres y sirve caliente.

Hamburguesa con ensalada

- 200 g de carne de ternera del estofado del otro día
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo o ½ ajo fresco
- ¼ de cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ de cucharadita de mostaza Dijon
- 100g de ensalada verde

- 10 g de aceite de oliva
- 200g de patata prebiótica
- Sal y pimienta al gusto

- 1) Mezclar todos los ingredientes
- 2) Hacer la hamburguesa (o hamburguesas, si prefieres hacerlas más pequeñas).
- 3) Poner aceite de oliva en una sartén y calentarlo
- 4) Poner la hamburguesa y dorar por ambos lados
- 5) Servir con ensalada verde (mezcla de hojas) al menos medio plato y patata prebiótica (200g)

Snack o postre

Pastel de chocolate

1 ración de pastel de chocolate.

Receta: 4 Raciones

- 40g de chocolate 90%
- 1 huevo
- 2ml de esencia de vainilla
- 50g de aguacate
- 10g de mantequilla (o aceite de coco)
- 25ml de leche entera o nata líquida
- 40g de harina de almendras
- 40g de eritritol
- 10g de cacao en polvo sin azúcar
- 2g de polvo de cobre
- 0.5g de sal

- 1) Calentar el horno a 170°C y preparar el molde para horno (utilizar papel de horno si hace falta).
- 2) Derretir el chocolate con la mantequilla al baño maría o al microondas en tandas de 30 segundos hasta que esté fundido. Remover con la espátula y dejar enfriar un par de minutos.
- 3) Poner el huevo, el aguacate y la vainilla en la picadora. Picar hasta

conseguir una consistencia suave o de puré.

- 4) Añadir el chocolate fundido y la nata líquida y batir hasta integrar los bien.
- 5) Mezclar todos los ingredientes secos: la harina de almendras, el cacao en polvo, el eritritol, el polvo de cobre y una pizca de sal.
- 6) Añadir la mezcla a la picadora junto con los ingredientes húmedos y remover con la espátula antes de procesar. Procesar hasta combinar, si hace falta ir despegando los ingredientes secos de las paredes del procesador.
- 7) Vaciar la mezcla en el molde.
- 8) Hornear entre 18 y 20 minutos. Hasta que esté cocido. (Hará olorcito)
- 9) Quitar del horno y dejar enfriar antes de cortar.
- 10) Sirve 1 ración y guarda las demás.
- 11) Guardar las porciones que no tengan que comerse ahora.

DOMINGO

Pastel de chocolate
1 porción

Bulletproof coffee: café americano con mantequilla (10g y aceite de coco 10g)

Libre (ceto)

Es decir puedes elegir qué carne, pescado, molusco o marisco comida y acompañarlo con verduras o ensalada.

Evita: acompañamientos que lleven HC, como patata, arroz, legumbres, pan...

- De postre podrás elegir:
- infusiones
- Café solo
- Bulletproof coffee
- Chocolate del 90%
- Pudding de chía
- Yogur griego

Pastel de pescado

3-4 Raciones

- 1 kg de pescado limpio y desmenuzado (rap queda muy bien, sino también puedes utilizar bacalao...)
- 250 ml salsa de tomate (casera o sin aditivos)
- 250 ml de nata
- Sal y pimienta
- 6 huevos
- 2 blancos de huevo
- 10 g Mantequilla
- 12 langostinos pelados
- Sucedáneo de huevos de caviar
- Mayonesa

- 1) Calentar el horno a 180°C
- 2) Cocer el pez desmenuzado y sin espinas
- 3) Montar los dos blancos de huevo.
- 4) Batir los 6 huevos enteros con sal y pimienta buena.
- 5) Luego, añadir con cuidado las claras montadas.
- 6) Incorporar la salsa de tomate y batir con energía.
- 7) Echar la nata, el pescado cocido y parte de los langostinos. En un molde engrasado con la mantequilla.
- 8) Añadir la mezcla en el molde y hornear caliente a 175-180°C 40 minutos, en el baño maría.
- 9) Sacamos y dejamos enfriar.
- 10) Desmoldeamos y lo adornamos con una imca de mayonesa, el sucedáneo de caviar y unos langostinos.
- 11) Realizar tres porciones.
- 12) Servir una y reservar las demás.