

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 21 DÍAS PARA ADELGAZAR Y MANTENERSE SALUDABLE

DÍA 1

Desayuno: Batido de Plátano y Frutos Rojos

Ingredientes

(1 ración)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 plátano maduro• 1/2 taza de frutos rojos congelados• 1/4 taza de frambuesas congeladas• 1/4 taza de arándanos• 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar	<ul style="list-style-type: none">• Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla hasta obtener una consistencia homogénea. Sirve de inmediato

Almuerzo: calabacín

Ingredientes (2 a 4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">● 1 taza de carne cocida picada (ej. sobras de pollo)● 1 calabacín rallado● 1 cebolla morada picada● 2 dientes de ajo picados● 4 huevos● 1 cucharada de sal y pimienta	<ul style="list-style-type: none">● Precalentar el horno a 180 ° c_● Saltearla cebolla y el ajo hasta que empiecen a caramelizarse y luego apagar el fuego.● En un bol mezclar los huevos, la carne cocida, el calabacín rallado, la sal y la pimienta y mezclar bien.● cebollas y el ajo salteados● Engrasa tu bandeja para hornear con el aceite de tu elección.● Vierta la mezcla en su bandeja para hornear y colóquela en el horno precalentado y cocine por 30 minutos.

Cena: *Gazpacho*

Ingredientes (2 a 4 porciones)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 4-6 tomates maduros en rodajas• 1 cebolla roja en rodajas• 1 pepino cortado en trozos grandes• 1 pimiento rojo en rodajas• 1-2 dientes de ajo picados• 1-2 cucharadas de perejil• 1 cucharada 1 cucharadita de comino• 1 pizca de pimiento rojo• 1/4 taza de aceite de oliva virgen extra• 2-3 cucharadas de jugo de limón• 2-4 tazas de pasta de tomate• Cilantro picado para decorar• Aguacate en rodajas para decorar	<ul style="list-style-type: none">• Mezclar en una sartén todos los ingredientes.• Revuelva lentamente, haciendo la mezcla un poco espesa.• Se puede refrigerar para que los sabores se mezclen mejor

Substituto de comida: *Cacao caliente*

Ingredientes (2 tazas)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 2 tazas de leche (desnatada o semidesnatada) o leche vegetal sin azúcar• 2 cucharadas de cacao en polvo• 1 cucharadita de ginseng en polvo• ¼ de cucharadita de cúrcuma• ¼ de cucharadita de pimienta negra molida• ½ cucharadita de canela• 1 cucharada aceite de coco. Opcional: 1 cucharadita de eritritol o stevia	<ul style="list-style-type: none">• Agregue la leche a una olla mediana y hierva.• Reúna todos los ingredientes y comience agregando el cacao en polvo a la leche.• Reduzca el fuego y agregue el Ginseng en Polvo, la Cúrcuma, la Pimienta Negra Molida, la Canela, el Aceite de Coco y, si es necesario, el edulcorante de su elección.• Bata bien hasta que todos los ingredientes se incorporen a la leche. <p>Para obtener mejores resultados, beba por la noche (una o dos horas antes de acostarse)</p>

DÍA 2

Desayuno: Batido de Plátano y Espinacas

Ingredientes

(1 ración)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 plátano maduro• 1 taza de espinacas frescas• 1/2 taza de yogur griego sin grasa• 1/2 taza de agua de coco	<ul style="list-style-type: none">• Combina el plátano, las espinacas, el yogur griego y el agua de coco en la licuadora. Mezcla hasta que esté completamente integrado. Sirve de inmediato

Almuerzo: *Tartar de Sardinas con Ensalada*

Ingredientes (2 a 4 raciones)	Modo de Preparación
<ul style="list-style-type: none">● 200 gramos de sardinas enlatadas, cortadas en trozos● 3 cucharadas de mayonesa● 1 cucharada de jugo de limón● 1 cucharada de alcaparras● 1/3 taza de raíz de hinojo, cortada en rodajas pequeñas● 1 /3 taza de cebolla roja picada● 1 pizca de pimienta negra● 4-6 hojas grandes de lechuga.	<ul style="list-style-type: none">● Mezclar todos los ingredientes excepto la lechuga.● Acomoda las hojas de lechuga y coloca de 2 a 4 cucharadas de tartar en cada hoja.

Cena: *Sopa de Arroz de Coliflor con Pollo*

Ingredientes (6 porciones)	Modo de Preparación
<ul style="list-style-type: none">● 2 cucharadas de aceite de oliva● 1 cebolla pequeña picada● 2 zanahorias peladas y cortadas en cubos● 2 tallos de apio picados● 1 cucharadita de tomillo fresco● 4 tazas de caldo de pollo o de verduras● 1 hoja de laurel● 1 pechuga de pollo deshuesada y sin piel● 2 tazas de arroz de coliflor● 2 tazas de leche de coco● 1/4 taza de perejil fresco● Sal y pimienta al gusto	<ul style="list-style-type: none">● Agregue aceite de oliva en una olla grande. Agregue la cebolla, la zanahoria y el apio.● Cocine durante 5-8 minutos o hasta que las verduras comiencen a ablandarse. Sazone con sal y pimienta y agregue el tomillo.● Vierta el caldo de pollo y agregue la hoja de laurel.● Deje hervir y luego reduzca a fuego lento. Agregue la pechuga de pollo entera, cubra y cocine por otros 15 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido.● Retire el pollo de la sartén y use dos tenedores para separarlo en pedazos.● Deseche la hoja de laurel.● Regrese el pollo desmenuzado a la sartén, junto con el arroz de coliflor. Cocine por 5 minutos, hasta que la coliflor esté cocida.● Agregue la leche de coco y el perejil y cocine hasta que esté caliente. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Sustituto de una comida: *Leche de cúrcuma*

Ingredientes (2 porciones)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">● 2 tazas de leche de su preferencia (descremada, entera, de coco, de almendras, etc.)● 2 cucharaditas de cúrcuma molida● ½ cucharadita de canela● 1 trozo de jengibre fresco pelado <p>opcional (por taza): ½ cucharadita de eritritol o xilitol*</p> <p>*El xilitol puede tener efectos laxantes, úselo con moderación.</p>	<ul style="list-style-type: none">● Caliente la leche con la cúrcuma, la canela, el jengibre y el edulcorante en una cacerola pequeña hasta que hierva.● Batir bien para disolver los condimentos y dividir en dos tazas.

DÍA 3

Desayuno: Batido de Plátano y Avena

Ingredientes

(1 ración)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 plátano maduro• 1/4 taza de avena en copos• 1 cucharada de mantequilla de almendras• 1 taza de leche de almendras sin azúcar	<ul style="list-style-type: none">• Coloca el plátano, la avena, la mantequilla de almendras y la leche de almendras en la licuadora. Mezcla hasta que todos los ingredientes estén bien integrados y la textura esté suave. Sirve de inmediato.

Almuerzo: *Ensalada de Quinoa*

Ingredientes (4 porciones)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 2 tazas de quinua cocida• 1 pepino• picado 2 tomates picados 1• manojo de cebollas verdes picadas• ½ taza de menta fresca picada• 2 tazas de perejil fresco• picado 2 dientes de ajo picados• ½ taza de jugo de limón fresco• ¾ taza aceite de oliva virgen extra• Sal y pimienta al gusto.	<ul style="list-style-type: none">• Cortar las verduras para la ensalada y mezclar con el aderezo.• Servir frío o a temperatura ambiente.

Cena: *Sopa de Arroz de Coliflor con Pollo*

Ingredientes (6 porciones)	Modo de Preparación
<ul style="list-style-type: none">● 2 cucharadas de aceite de oliva● 1 cebolla pequeña picada● 2 zanahorias peladas y cortadas en cubos● 2 tallos de apio picados● 1 cucharadita de tomillo fresco● 4 tazas de caldo de pollo o de verduras● 1 hoja de laurel● 1 pechuga de pollo deshuesada y sin piel● 2 tazas de arroz de coliflor● 2 tazas de leche de coco● 1/4 taza de perejil fresco● Sal y pimienta al gusto	<ul style="list-style-type: none">● Agregue aceite de oliva en una olla grande. Agregue la cebolla, la zanahoria y el apio.● Cocine durante 5-8 minutos o hasta que las verduras comiencen a ablandarse. Sazone con sal y pimienta y agregue el tomillo.● Vierta el caldo de pollo y agregue la hoja de laurel.● Deje hervir y luego reducir a fuego lento. Agregue la pechuga de pollo entera, cubra y cocine por otros 15 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido.● Retire el pollo de la sartén y use dos tenedores para separarlo en pedazos.● Deseche la hoja de laurel.● Regrese el pollo desmenuzado a la sartén, junto con el arroz de coliflor. Cocine por 5 minutos, hasta que la coliflor esté cocida.● Agregue la leche de coco y el perejil y cocine hasta que esté caliente. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Sustituto de una comida: *“Super” Cacao Caliente*

Ingredientes (2 tazas)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">● 2 tazas de leche (desnatada o semidesnatada) o leche vegetal sin azúcar● 2 cucharadas de cacao en polvo● 1 cucharadita de ginseng en polvo● ¼ cucharadita de cúrcuma● ¼ cucharadita de pimienta negra molida● ½ cucharadita de canela molida● 1 cucharada de aceite de coco <p>Opcional: 1 cucharadita de eritritol o stevia</p>	<ul style="list-style-type: none">● Agregue la leche a una cacerola mediana y deje hervir.● Reúna todos los ingredientes y comience agregando el cacao en polvo a la leche.● Reduzca el fuego y agregue el Ginseng en Polvo, la Cúrcuma, la Pimienta Negra Molida, la Canela, el Aceite de Coco y, si es necesario, el edulcorante de su elección.● Bata bien hasta que todos los ingredientes se incorporen a la leche. <p>Para mejores resultados, beba por la noche (una o dos horas antes de acostarse)</p>

DÍA 4

Desayuno: Batido de Plátano y Aguacate

Ingredientes

(1 ración)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 plátano maduro• 1/2 aguacate maduro• 1 cucharada de semillas de chía• 1/2 taza de agua	<ul style="list-style-type: none">• Agrega el plátano, el aguacate, las semillas de chía y el agua a la licuadora. Mezcla hasta obtener una consistencia cremosa y suave. Sirve de inmediato

Almuerzo: *Mozzarella Fría con Ensalada de Tomate*

Ingredientes (1 porción)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">● 1 tomate mediano cortado en cubos.● 100 gramos de queso mozzarella, cortado en cubitos.● 1 taza de espinacas frescas.● 1 diente de ajo picado.● 1 cucharadita de aceite de oliva.● 2 cucharadas de vinagre balsámico.● 2 cucharaditas de semillas de girasol.● ¼ de cucharadita de pimienta negra.	<ul style="list-style-type: none">● Mezclar los ingredientes en un bowl y refrigerar por 10 minutos antes de servir.

Cena: *Frittata de repollo y pimiento rojo*

Ingredientes (4 porciones)	Modo de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 cucharada de aceite de coco• 1/2 taza de pimiento rojo picado• 1/3 taza de cebolla picada• 3 rebanadas de tocino crujiente picado• de 2 tazas de col rizada picada• 8 huevos grandes• 1/2 taza de leche de almendras o leche de coco• Sal y pimienta al gusto	<ul style="list-style-type: none">• Precalentar el horno a 180°C.• En un tazón mediano, bata los huevos y la leche, agregue sal y pimienta.• En una sartén antiadherente, caliente alrededor una cucharada de aceite de coco a fuego medio , agregue la cebolla y el pimiento y saltee por 3 minutos, agregue el repollo y cocine hasta que se ablanden.• Agregue los huevos a la mezcla de la sartén, con el tocino. Cocine durante unos 4 minutos hasta que el fondo y los bordes comiencen a endurecerse.• Coloque la frittata en el horno y hornee durante 10 a 15 minutos, hasta que la frittata esté completamente cocida.• Corte y sirva.

DÍA 5

Desayuno: Batido de Plátano y Cacao

Ingredientes

(1 ración)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 plátano maduro• 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar• 1/2 taza de yogur natural• 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar	<ul style="list-style-type: none">• En la licuadora, coloca el plátano, el cacao en polvo, el yogur natural y la leche de almendras. Mezcla hasta obtener una consistencia cremosa y suave. Sirve de inmediato.

Almuerzo: *Pimientos rellenos*

Ingredientes (5 porciones)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">● 5 pimientos grandes● 1 cucharada de aceite de coco● ½ cebolla grande picada en cuadritos● 1 cucharadita de orégano● ½ cucharadita de sal● 500 gramos de pechuga de pollo● 1 calabacín grande cortado en cubos● 3 cucharadas de concentrado de tomate● pimienta negra al gusto.	<ul style="list-style-type: none">● Precalentar el horno a 180°C.● Cubra una bandeja para hornear pequeña con aceite de coco en aerosol.● Hierva una olla de agua grande.● Corte los tallos y la parte superior de los pimientos, quitando las semillas, coloque en agua hirviendo durante 4-5 minutos, retire del agua y escurra sobre una toalla de papel.● Caliente el aceite de coco en una sartén grande antiadherente a fuego medio; agregue la cebolla, saltee durante 3-4 minutos.● Agregue el pollo, orégano, sal y pimienta y cocine hasta que esté dorado, agregue las calabacitas a la sartén cuando el pollo esté listo● Cocine todo junto hasta que el calabacín esté suave y luego escurra todo el jugo.● Retire la sartén del fuego y agregue la pasta de tomate.● Coloque los pimientos en la bandeja para hornear y coloque la mezcla de carne en el centro de cada uno, hornee por 15 minutos.

Cena: *Sopa de caldo de pollo con huevos*

Ingredientes (2 raciones)	Modo de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 2 huevos• 100 ml de caldo de pollo• 1 repollo picado• Sal al gusto	<ul style="list-style-type: none">• Llevar el caldo de pollo a ebullición .• Baje el fuego y cocine los 2 huevos en el caldo durante 5 minutos.• Retire los huevos y coloque cada uno en un bol.• Agregue la col rizada picada al caldo y cocine por unos minutos hasta que se ablande un poco.• Coloque el caldo con la lechuga en los tazones.

Sustituto de una comida: *“Super” Cacao Caliente*

Ingredientes (2 tazas)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 2 tazas de leche (desnatada o semidesnatada) o leche vegetal sin azúcar• 2 cucharadas de cacao en polvo• 1 cucharadita de ginseng en polvo• ¼ cucharadita de cúrcuma• ¼ cucharadita pimienta negra molida• ½ cucharadita de canela molida• 1 cucharada de aceite de coco	<ul style="list-style-type: none">• Agregue la leche a una olla mediana y deje hervir.• Reúna todos los ingredientes y comience agregando el cacao en polvo a la leche.• Reduzca el fuego y agregue el Ginseng en Polvo, la Cúrcuma, la Pimienta Negra Molida, la Canela, el Aceite de Coco y, si es necesario, el edulcorante de su elección.

Opcional: 1 cucharadita de eritritol o stevia	<ul style="list-style-type: none">• Bata bien hasta que todos los ingredientes se incorporen a la leche. <p>Para obtener mejores resultados, beba por la noche (una o dos horas antes de acostarse)</p>
---	---

DÍA 6

Desayuno: Batido de Plátano y Frutos Rojos

Ingredientes

(1 ración)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 plátano maduro• 1/2 taza de frutos rojos congelados• 1/4 taza de frambuesas congeladas• 1/4 taza de arándanos• 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar	<ul style="list-style-type: none">• Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla hasta obtener una consistencia homogénea. Sirve de inmediato

Almuerzo: *Carne molida con vegetales*

Ingredientes (4 a 6 porciones)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 kilo de carne molida• 2 cebollas medianas picadas• 2 pimientos picados• 2 calabacitas medianas o picadas• 1 manojo de espinacas frescas• Condimentos al gusto: aproximadamente 1 cucharada de cada uno : comino, chile en polvo, ajo en polvo, sal y cilantro fresco	<ul style="list-style-type: none">• Saltee la carne hasta que esté bien cocida en una olla grande a fuego medio-alto.• Retire y agregue las cebollas, los pimientos, el calabacín en rodajas finas y saltee hasta que las verduras comiencen a ablandarse.• Regrese la carne a la sartén y agregue las espinacas frescas.• Sazone al gusto y continúe cocinando hasta que las espinacas se marchiten. Retire y sirva.

Cena: *Sopa fría de aguacate y menta*

Ingredientes (2 porciones)	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none">• 1 aguacate maduro• 2 hojas de lechuga• 1 taza (240 ml) de leche de coco• 1 cucharada (15 ml) de jugo de limón• 20 hojas de menta fresca• Sal al gusto	<ul style="list-style-type: none">• Coloque todos los ingredientes en la licuadora y licúe muy bien. La sopa debe quedar espesa, pero no tanto como un puré.• Llevar a la heladera de 5 a 10 minutos y servir.

Sustitución de una comida: *Leche de Cúrcuma*

Ingredientes (2 porciones)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 2 tazas de leche de su elección (descremada, entera, de coco, de almendras, etc.)• 2 cucharaditas de cúrcuma molida• ½ cucharadita de canela• 1 trozo opcional de jengibre fresco pelado <p>(por taza): ½ cucharadita de eritritol o xilitol*</p> <p>*El xilitol puede tener efectos laxantes, úselo con moderación.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Caliente la leche con la cúrcuma, la canela, el jengibre y el edulcorante en una cacerola pequeña hasta que hierva.• Batir bien para disolver los condimentos y dividir en dos tazas.

DÍA 7

Desayuno: Batido de Plátano y Espinacas

Ingredientes

(1 ración)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 plátano maduro• 1 taza de espinacas frescas• 1/2 taza de yogur griego sin grasa• 1/2 taza de agua de coco	<ul style="list-style-type: none">• Combina el plátano, las espinacas, el yogur griego y el agua de coco en la licuadora. Mezcla hasta que esté completamente integrado. Sirve de inmediato

Almuerzo: *Queso Minas envuelto en tocino*

Ingredientes (2 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 80 gramos Queso Minas• 60 gramos tocino rebanado	<ul style="list-style-type: none">• Precalentar el horno a 225°C.• Corte el queso en 8 a 10 piezas.• Envuelva un trozo de tocino alrededor de cada trozo de queso.• Coloque en una bandeja para hornear y hornee hasta que esté dorado, de 10 a 15 minutos.• Sirva con una linda ensalada verde

Cena: *Carne molida con vegetales*

Ingredientes (4 a 6 porciones)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 kilo de carne molida• 2 cebollas medianas picadas• 2 pimientos picados• 2 calabacitas medianas o picadas• 1 manojo de espinacas frescas• Condimentos al gusto : aproximadamente 1 cucharada de cada uno: comino, chile en polvo, ajo en polvo, sal y cilantro fresco	<ul style="list-style-type: none">• Dore la carne hasta que esté bien cocida en una olla grande a fuego medio-alto.• Retire y agregue las cebollas, los pimientos, el calabacín en rodajas finas y saltee hasta que las verduras comiencen a ablandarse.• Regrese la carne a la sartén y agregue las espinacas frescas.• Sazone al gusto y continúe cocinando hasta que las espinacas se marchiten. Retire y sirva.

Sustituto de una comida: *“Super” Cacao Caliente*

Ingredientes (2 tazas)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 2 tazas de leche (desnatada o semidesnatada) o leche vegetal sin azúcar• 2 cucharadas de cacao en polvo• 1 cucharadita de ginseng en polvo• ¼ cucharadita de cúrcuma• ¼ cucharadita pimienta negra molida• ½ cucharadita de canela molida• 1 cucharada de aceite de coco <p>Opcional: 1 cucharadita de eritritol o stevia</p>	<ul style="list-style-type: none">• Agregue la leche a una cacerola mediana y deje hervir.• Reúna todos los ingredientes y comience agregando el cacao en polvo a la leche.• Reduzca el fuego y agregue el Ginseng en Polvo, la Cúrcuma, la Pimienta Negra Molida, la Canela, el Aceite de Coco y, si es necesario, el edulcorante de su elección.• Bata bien hasta que todos los ingredientes se incorporen a la leche. <p>Para obtener los mejores resultados, beba por la noche (una o dos horas antes de acostarse)</p>

DÍA 8

Desayuno: Batido de Plátano y Avena

Ingredientes

(1 ración)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 plátano maduro• 1/4 taza de avena en copos• 1 cucharada de mantequilla de almendras• 1 taza de leche de almendras sin azúcar	<ul style="list-style-type: none">• Coloca el plátano, la avena, la mantequilla de almendras y la leche de almendras en la licuadora. Mezcla hasta que todos los ingredientes estén bien integrados y la textura esté suave. Sirve de inmediato.

Almuerzo: *Pollo a la Plancha con Chile Jalapeño*

Ingredientes (4 a 6 porciones)	Forma de Preparación
<ul style="list-style-type: none">● 3 kilos de muslos de pollo, piel opcional● 4 chiles jalapeños picados, sin semillas.● 2 dientes de ajo prensados● 2 cucharadas de aceite de oliva● 4 cucharadas de mostaza de dijon● 2 cucharadas de miel orgánica (opcional)● Sal al gusto.● 1 cucharada de romero picado● 1 cucharadita de pimienta● 1 limón	<ul style="list-style-type: none">● Combine todos los ingredientes, excepto el limón, en un tazón o plato para marinar el pollo.● durante al menos unas horas, pero 24 horas en el refrigerador es ideal● . Cuando esté listo para cocinar, precaliente la parrilla a fuego medio o alto o alrededor de 200°C● Una vez que la parrilla esté lista, coloque los muslos de pollo en la parrilla y cocine durante 7-10 minutos por cada lado● . Use un termómetro para carne para asegurarse de que el pollo esté cocido.● Una vez hecho esto, coloque todos los
	<p>muslos de pollo en papel aluminio, exprima todo el jugo de limón sobre el pollo, cierre el papel aluminio y deje cocinar con el jugo de limón durante unos 10-15 minutos</p> <ul style="list-style-type: none">● Sirva y disfrute

Cena: *Sopa de puerros y coliflor*

Ingredientes (4 porciones)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 puerro grande• ½ coliflor• ½ taza de crema de coco caliente + 2 cucharadas adicionales (30ml) para rociar• 3 tazas de caldo de pollo• Sal al gusto	<ul style="list-style-type: none">• Corte la coliflor y el puerro en trozos pequeños.• Coloque la coliflor y los puerros en una olla grande con el caldo de pollo y colóquelos en la olla a presión.• Tape la sartén y cocine por 1 hora o hasta que estén tiernos.• Use una licuadora para mezclar las verduras y crear una sopa suave.• Agregue la crema de coco y sal al gusto y mezcle bien.

Sustituto de una comida: *Batido de fresa*

Ingredientes (2 tazas)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 4 cucharadas de puré de fresa• 2 tazas de fresas picadas• 1 cucharadita de extracto de vainilla• 1 pizca de sal• 800 ml de leche de su elección <p>Opcional: 1 cucharadita de stevia, eritritol o xilitol.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Para hacer el puré: En una licuadora, bata las fresas, el edulcorante, la vainilla y la sal hasta que quede suave.• Para hacer leche con fresas, agregue 4 cucharadas de puré de fresa y 1 cucharada de fresas picadas a cada taza.• Cubra con la leche fría o caliente de su elección.

DÍA 9

Desayuno: Batido de Plátano y Aguacate

Ingredientes

(1 ración)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 plátano maduro• 1/2 aguacate maduro• 1 cucharada de semillas de chía• 1/2 taza de agua	<ul style="list-style-type: none">• Agrega el plátano, el aguacate, las semillas de chía y el agua a la licuadora. Mezcla hasta obtener una consistencia cremosa y suave. Sirve de inmediato

Almuerzo: *Repollo frito con tocino crujiente*

Ingredientes (2 porciones)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 50 gramos de tocino• 1 kg de repollo verde• 2 gramos de mantequilla• Sal y pimienta	<ul style="list-style-type: none">• Picar el repollo y el tocino en trozos pequeños.• En una sartén grande, coloque el tocino a fuego medio hasta que esté crujiente.• Agregue el repollo y la mantequilla hasta que estén suaves y dorados.• Sazone con sal y pimienta al gusto.

Cena: *Pollo a la parrilla con chile jalapeño*

Ingredientes (4 a 6 porciones)	Modo de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 3 kilos de muslos de pollo, piel opcional• 4 chiles jalapeños picados, sin semillas.• 2 dientes de ajo prensados• 2 cucharadas de aceite de oliva• 4 cucharadas de mostaza de dijon• 2 cucharadas de miel orgánica (opcional)• Sal al gusto.	<ul style="list-style-type: none">• Combine todos los ingredientes excepto el limón en un tazón o plato para marinar su pollo.• durante al menos unas horas, pero 24 horas en el refrigerador es ideal• . Cuando esté listo para cocinar, precaliente la parrilla a fuego medio/alto o aproximadamente a 200 °C

<ul style="list-style-type: none">• . 1 cucharada. romero picado• 1 cucharadita de pimienta• 1 limón	<ul style="list-style-type: none">• Una vez que la parrilla esté lista, coloque los muslos de pollo en la parrilla y cocine de 7 a 10 minutos por cada lado• . Use un termómetro para carne para asegurarse de que su pollo esté cocido.• Una vez hecho esto, coloque todos los muslos de pollo en papel aluminio, exprima todo el jugo de limón sobre el pollo, cierre el papel aluminio y déjelo cocinar con el jugo de limón durante unos 10-15 minutos• Sirva y disfrute
--	---

Sustituyendo una Comida: *Leche de Cúrcuma*

Ingredientes (2 porciones)	Forma de Preparación
<ul style="list-style-type: none">● 2 tazas de leche de su elección (desnatada, entera, coco, almendra, etc.)● 2 cucharaditas de cúrcuma molida● ½ cucharadita de canela● 1 trozo de jengibre fresco cáscara opcional <p>(por taza): ½ cucharadita de eritritol o xilitol*</p> <p>*El xilitol puede tener efectos laxantes, úselo con moderación.</p>	<ul style="list-style-type: none">● Caliente la leche con la cúrcuma, la canela, el jengibre y el edulcorante en una cacerola pequeña hasta que hierva.● Bata bien para disolver los condimentos y divida en dos tazas.

DÍA 10

Desayuno: Batido de Plátano y Cacao

Ingredientes

(1 ración)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 plátano maduro• 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar• 1/2 taza de yogur natural• 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar	<ul style="list-style-type: none">• En la licuadora, coloca el plátano, el cacao en polvo, el yogur natural y la leche de almendras. Mezcla hasta obtener una consistencia cremosa y suave. Sirve de inmediato.

Almuerzo: *Albóndigas de Pollo con Verduras Asadas*

Ingredientes (4 porciones)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 kg de pollo molido• 1 cebolla picada• 2-4 dientes de ajo picados• 1 cucharadita de sal• 1 rebanada de pan sin gluten mezclada en migajas en un procesador de alimentos• 1-2 cucharaditas de orégano• 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen	<ul style="list-style-type: none">• Calentar el horno a 200°C.• Rocíe aceite de oliva extra virgen en una sartén poco profunda.• En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes restantes. Mezcle con las manos limpias o una cuchara grande de madera.• Enrolle en bolas de 10 cm y colóquelas en la bandeja para hornear.• Hornee durante unos 10 minutos más o menos, dé la vuelta y hornee durante otros diez minutos.• Sirva con sus verduras asadas favoritas.

Cena: *Sopa de Col y Espinacas*

Ingredientes (2 porciones)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• ¼ taza de aceite de coco• 400 gramos de repollo• 400 gramos de espinacas frescas• 1 aguacate• 1 ¾ taza de leche de coco• ½ taza de agua• menta fresca• ½ cucharadita de sal• 1/8 de cucharadita pimienta negra molida• Jugo de ½ limón	<ul style="list-style-type: none">• Derrita el aceite de coco en una sartén caliente de fondo grueso.• Saltee las espinacas y el repollo rápidamente. La verdura debe encogerse y adquirir algo de color, pero no demasiado. Retire del fuego.• Agregue agua, leche de coco, aguacate y especias.• Mezcle en una licuadora hasta que esté cremoso.• Agregue el jugo de limón. Agregue más especias si lo desea.

Reemplazo de una comida: *Té para dormir tranquilo*

Ingredientes	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 cucharada de esencia de vainilla• 1 cucharadita de manzanilla• 10 ml de leche sin azúcar o leche vegetal <p>Opcional: 1 cucharadita de stevia, eritritol o xilitol</p> <p>El xilitol puede tener efectos laxantes, úsalo escasamente.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Hervir 1 litro de agua. Mientras tanto, agregue la esencia de vainilla y la manzanilla en su recipiente de preferencia.• Vierta el agua y déjela reposar de 3 a 5 minutos.• Escurra y sirva en una taza grande con la leche de su elección y, si es necesario, una cucharadita (por taza) del edulcorante de su elección.

DÍA 11

Desayuno: Batido de Plátano y Frutos Rojos

Ingredientes

(1 ración)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 plátano maduro• 1/2 taza de frutos rojos congelados• 1/4 taza de frambuesas congeladas• 1/4 taza de arándanos• 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar	<ul style="list-style-type: none">• Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla hasta obtener una consistencia homogénea. Sirve de inmediato

Almuerzo: *Pastel de coliflor de res*

Ingredientes (4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">● 1 coliflor grande, cortada en floretes● 2 cucharadas de mantequilla● 1 cucharadita de mostaza● 1 cucharada de aceite de coco● ½ cebolla grande, rebanada en cubos● 3 zanahorias picadas● 2 tallos de apio picados● 1 kg de carne molida magra● 2 cucharadas de tomate pasta● 1 taza de caldo de pollo● 1 cucharadita de mostaza seca● ¼ de cucharadita de canela● 1/8 de cucharadita de clavo de olor molido● Sal y pimienta negra recién molida al gusto	<ul style="list-style-type: none">● Poner 100 ml de agua en una olla grande, cuando esté hirviendo colocar la vaporera y luego la coliflor en la olla y tapar, cocinar por 12-14 minutos, escurra y coloque de nuevo en la olla.● Agregue la mantequilla, la mostaza, la sal y la pimienta.● Usando una licuadora o procesador de alimentos, mezcle los ingredientes hasta que quede suave.● Mientras tanto, caliente el aceite de coco en una olla grande a fuego medio, agregue la cebolla, el apio y las zanahorias y saltee por 5 minutos, agregue la carne molida y cocine hasta que se dore.● Mezcle la pasta de tomate,
	<p>el caldo de pollo y los condimentos restantes en la mezcla de carne y cocine hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado.</p> <ul style="list-style-type: none">● Distribuya la mezcla de carne de manera uniforme entre cuatro moldes y esparza el puré de coliflor encima, rocíe con aceite de oliva.● Coloque en el horno durante 5-7 minutos hasta que la parte superior esté dorada, espolvoree con perejil fresco y sirva.

Cena: *Sopa de calabaza baja en carbohidratos*

Ingredientes (4 porciones)	Método de preparación
<ul style="list-style-type: none">● 2 cebollas● 2 dientes de ajo● 500 gramos de calabaza● 500 gramos de rábano● 2 cucharadas de aceite de oliva● 1 cucharadita de sal● ½ cucharadita de pimienta negra molida● 2 tazas de caldo de verduras● 8 gramos de mantequilla● ½ limón exprimido.	<ul style="list-style-type: none">● Precalentar el horno a (200°C). Pelar la calabaza y cortar la pulpa en cubos. Pele la cebolla y córtela en rodajas. Pele los dientes de ajo.● Ponga todo en una bandeja para hornear. Agregar aceite, sal y pimienta.● Horneelo durante 25-30 minutos. Alternativamente, también puede cocinar a fuego medio en una olla grande hasta que la calabaza y el rábano estén tiernos.● Coloque las verduras asadas en una sartén. Añada caldo de verduras o agua y luego hierva. Deje que hierva durante unos minutos. Retire de la estufa.● Agregue la mantequilla, dividida en cubos. Mezcle la sopa con una cuchara. Agregue jugo de limón, hierbas, sal y pimienta al gusto.

Sustituto de una comida: *Cacao Caliente “Super”*

Ingredientes (2 tazas)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 2 tazas de leche (desnatada o semidesnatada) o leche vegetal sin azúcar• 2 cucharadas de cacao en polvo• 1 cucharadita de ginseng en polvo• ¼ cucharadita de cúrcuma• ¼ cucharadita de pimienta negra molida• ½ cucharadita de canela molida• 1 cucharada de aceite de coco <p>Opcional: 1 cucharadita de eritritol o stevia</p>	<ul style="list-style-type: none">• Agregue la leche a una cacerola mediana y deje hervir.• Reúna todos los ingredientes y comience agregando el cacao en polvo a la leche.• Reduzca el fuego y agregue el Ginseng en Polvo, la Cúrcuma, la Pimienta Negra Molida, la Canela, el Aceite de Coco y, si es necesario, el edulcorante de su elección.• Bata bien hasta que todos los ingredientes se incorporen a la leche. <p>Para mejores resultados, beba por la noche (una o dos horas antes de acostarse)</p>

DÍA 12

Desayuno: Batido de Plátano y Espinacas

Ingredientes

(1 ración)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 plátano maduro• 1 taza de espinacas frescas• 1/2 taza de yogur griego sin grasa• 1/2 taza de agua de coco	<ul style="list-style-type: none">• Combina el plátano, las espinacas, el yogur griego y el agua de coco en la licuadora. Mezcla hasta que esté completamente integrado. Sirve de inmediato

Almuerzo: *Curry de Gallina*

Ingredientes (1 ración)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">● 600 gramos de tomate● 600 gramos de pollo desmenuzado● 200 ml de agua caliente● 4 cucharaditas de curry en polvo● 1 cucharadita de comino 1 cucharadita de cilantro● 2 dientes de ajo picados● 1 cebolla grande en cubos● 1 pechuga de pollo, cortada en cubitos● soja sin gluten● 1 pimienta roja sin semillas y cortado en cubitos	<ul style="list-style-type: none">● En una sartén, coloque el pollo y las cebollas, agregue todas las especias, los tomates cocidos y el agua y deje hervir a fuego medio durante aproximadamente 10 minutos.● Agregue pimienta roja a la mezcla y deje que se cocine durante aproximadamente un minuto.● Sirva en tazones, en platos con una buena ensalada.

Cena: *Sopa de calabaza baja en carbohidratos*

Ingredientes (4 porciones)	Método de preparación
<ul style="list-style-type: none">● 2 cebollas● 2 dientes de ajo● 500 gramos de calabaza● 500 gramos de rábano● 2 cucharadas de aceite de oliva● 1 cucharadita de sal● ½ cucharadita de pimienta negra molida● 2 tazas de caldo de verduras● 8 gramos de mantequilla● ½ limón exprimido.	<ul style="list-style-type: none">● Precalentar el horno a (200°C). Pelar la calabaza y cortar la pulpa en cubos. Haz lo mismo con el rábano. Pele la cebolla y cortarla en rodajas. Pele los dientes de ajo.● Ponga todo en una bandeja para hornear. Agregue aceite, sal y pimienta.● Hornee durante 25-30 minutos. Alternativamente, también puede cocinar a fuego medio en una olla grande hasta que la calabaza y el nabo estén tiernos.● Coloque las verduras asadas en una sartén. Añadir caldo de verduras o agua, Deje que hierva durante unos minutos. Retire de la estufa.● Agregue la mantequilla, dividida en cubos. Mezcle la sopa con una cuchara. Agregue jugo de limón, hierbas, sal y pimienta al gusto.

Sustituto de bebida o cena tardía: *Leche de Lavanda*

Ingredientes (2 tazas)	Modo de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 2 ½ tazas de leche (desnatada o semidesnatada) o vegetal sin azúcar• ½ porción de vainilla• 1 cucharada de lavanda para cocinar.• Opcional: 1 cucharadita de stevia.	<ul style="list-style-type: none">• Coloque la leche, el edulcorante y la vaina de vainilla en una cacerola pequeña y caliéntela a fuego medio.• Agregue la bolsita de lavanda a la leche y hierva a fuego alto.• apague el fuego y deje enfriar un poco

eritritol o el xilitol	antes de servir.
------------------------	------------------

DÍA 13

Desayuno: Batido de Plátano y Avena

Ingredientes

(1 ración)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 plátano maduro• 1/4 taza de avena en copos• 1 cucharada de mantequilla de almendras• 1 taza de leche de almendras sin azúcar	<ul style="list-style-type: none">• Coloca el plátano, la avena, la mantequilla de almendras y la leche de almendras en la licuadora. Mezcla hasta que todos los ingredientes estén bien integrados y la textura esté suave. Sirve de inmediato.

Almuerzo: *Ensalada de Quinoa*

Ingredientes (4 porciones)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">● 2 tazas de quinoa cocida● 1 pepino● picado 2 tomates picados 1● manojo de cebollas verdes picadas● ½ taza de menta fresca picada● 2 tazas de perejil fresco● picado 2 dientes de ajo picados● ½ taza de jugo de limón fresco● ¾ taza aceite de oliva virgen extra● Sal y pimienta al gusto.	<ul style="list-style-type: none">● Corte las verduras para la ensalada y mezcle con el aderezo.● Servir frío, o a temperatura ambiente.

Cena: *Coliflor Asada*

Ingredientes (4 porciones)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 kg de coliflor• 1 lata de crema agria• 1 taza de queso cheddar rallado• 2 rebanadas de tocino cocido y desmenuzado• 2 cucharadas de cebollín picado• 3 cucharadas de mantequilla• 1/4 de cucharadita de ajo en polvo• Sal y pimienta al gusto	<ul style="list-style-type: none">• Cortar la coliflor en floretes y colocar en un recipiente apto para microondas. Agregue agua y cubra con una envoltura de plástico.• Cocine en el microondas durante 5-8 minutos, hasta que esté completamente cocido y tierno. elimine el exceso de agua y déjelo descubierto durante uno o dos minutos.• Alternativamente, cocine al vapor la coliflor de la manera convencional. Es posible que deba exprimir un poco de agua de la coliflor después de cocinarla.• Agregue la coliflor a un procesador de alimentos y procese hasta que esté cremosa. Agregue la mantequilla, el ajo en polvo y la crema agria y procese hasta que tenga la consistencia de un puré de papas.• Retire el puré de coliflor a un tazón y agregue la mayoría de las cebolletas, guardando algunas para agregarlas encima más tarde.• Agregue la mitad del queso cheddar y mezcle a mano. Condimentar con sal y pimienta.• Cubra la coliflor con el queso restante, las cebolletas restantes y el tocino. Póngalo de nuevo en el microondas para derretir el queso.

Sustituto de una comida: *Leche de cúrcuma*

Ingredientes (2 porciones)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">● 2 tazas de leche de su preferencia (descremada, entera, de coco, de almendras, etc.)● 2 cucharaditas de cúrcuma molida● ½ cucharadita de canela● 1 trozo de jengibre fresco pelado <p>opcional (por taza): ½ cucharadita de eritritol o xilitol*</p> <p>*El xilitol puede tener efectos laxantes, úselo con moderación.</p>	<ul style="list-style-type: none">● Caliente la leche con la cúrcuma, la canela, el jengibre y el edulcorante en una cacerola pequeña hasta que hierva.● Bata bien para disolver los condimentos y dividir en dos tazas.

DÍA 14

Desayuno: Batido de Plátano y Aguacate

Ingredientes

(1 ración)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 plátano maduro• 1/2 aguacate maduro• 1 cucharada de semillas de chía• 1/2 taza de agua	<ul style="list-style-type: none">• Agrega el plátano, el aguacate, las semillas de chía y el agua a la licuadora. Mezcla hasta obtener una consistencia cremosa y suave. Sirve de inmediato

Almuerzo: *Coliflor Asada*

Ingredientes (4 porciones)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 kg de coliflor• 1 lata de crema agria• 1 taza de queso cheddar rallado• 2 rebanadas de tocino cocido y desmenuzado• 2 cucharadas de cebollín picado• 3 cucharadas de mantequilla• 1/4 de cucharadita de ajo en polvo• Sal y pimienta al gusto	<ul style="list-style-type: none">• Corte la coliflor en floretes y coloque en un recipiente apto para microondas. Agregue agua y cubra con una envoltura de plástico.• Cocine en el microondas durante 5-8 minutos, hasta que esté completamente cocido y tierno. elimine el exceso de agua y déjelo descubierto durante uno o dos minutos.• Alternativamente, cocine al vapor la coliflor de la manera convencional. Es posible que deba exprimir un poco de agua de la coliflor después de cocinarla.• Agregue la coliflor a un procesador de alimentos y procese hasta que esté cremosa. Agregue la mantequilla, el ajo en polvo y la crema agria y procese hasta que tenga la consistencia de un puré de papas.• Retire el puré de coliflor a un tazón
	<p>y agregue la mayoría de los cebollines, guardando algunas para agregarlas encima más tarde.</p> <ul style="list-style-type: none">• Agregue la mitad del queso cheddar y mezcle a mano. Condimente con sal y pimienta.• Cubra la coliflor con el queso restante, los cebollines restantes y el tocino. Póngalo de nuevo en el microondas para derretir el queso.

Cena: *Salmón salvaje y espárragos asados*

Ingredientes (2 raciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">● 2 filetes de salmón● 8 tallos de espárragos, cortados y partidos por la mitad● 20 o más tomates cherry● Albahaca fresca● 1 cucharada de vinagre balsámico● 2 litros de jugo de limón	<ul style="list-style-type: none">● Calentar el horno a 220°C.● Exprima un litro de jugo de limón sobre el salmón● Agregue los tallos de espárragos a la asadera y cocine los espárragos durante 15 minutos.● Agregue los tomates cherry junto con el vinagre balsámico, la pimienta y el salmón a la sartén y cocine durante 12-15 minutos más.● Una vez cocido, añada las hojas de albahaca y otro litro de zumo de limón, repartiendo por el plato.● Agregue sal al gusto.

Sustituto de una comida: **Té para dormir tranquilo**

Ingredientes	Método de preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 cucharada de rooibos• 1 cucharadita de manzanilla• 10 ml de leche sin azúcar o leche vegetal <p>Opcional: 1 cucharadita de stevia, eritritol o xilitol</p> <p>El xilitol puede tener efectos laxantes, úselo con moderación.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Hervir 1 litro de agua. Mientras tanto, añade el rooibos y la manzanilla a tu olla o recipiente de tu elección.• Vierte el agua y déjala reposar de 3 a 5 minutos.• Escurre y sirve en una taza grande con la leche de tu elección y, si es necesario, una cucharadita (por taza) del edulcorante de tu elección.

DÍA 15

Desayuno: Batido de Plátano y Cacao

Ingredientes

(1 ración)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 plátano maduro• 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar• 1/2 taza de yogur natural• 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar	<ul style="list-style-type: none">• En la licuadora, coloca el plátano, el cacao en polvo, el yogur natural y la leche de almendras. Mezcla hasta obtener una consistencia cremosa y suave. Sirve de inmediato.

Almuerzo: *Pollo balsámico y tomates asados*

Ingredientes (2 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">● 2 muslos de pollo con hueso● 1 taza de champiñones picados● ½ cebolla mediana, picada● 1-2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra● 3 cucharadas de vinagre balsámico● Sal y pimienta al gusto● 100 gramos de tomate cereza● 1 cucharada de miel● Perejil, para decorar	<ul style="list-style-type: none">● Precalentar el horno a 200°C.● Coloque los tomates en una bandeja para hornear y rocíe con aceite de oliva y miel, espolvoree con sal y pimienta y mezcle bien, hornee durante 15-20 minutos hasta que estén tiernos.● Caliente una cucharada de aceite de oliva en una sartén grande a fuego lento, agregue la cebolla y los champiñones y cocine durante 10-12 minutos.● Sazone el pollo con sal y pimienta y colóquelo en la sartén, agregue el vinagre balsámico, reduzca el fuego a bajo, cocine por 15 minutos.● Divida los tomates en dos platos,
	<p>coloque una pata de pollo en cada uno, luego coloque la cebolla, los champiñones y las gotas de la sartén sobre el pollo.</p> <ul style="list-style-type: none">● Decorar con perejil.

Cena: *Sopa de Arroz de Coliflor con Pollo*

Ingredientes (6 porciones)	Modo de Preparación
<ul style="list-style-type: none">● 2 cucharadas de aceite de oliva● 1 cebolla pequeña picada● 2 zanahorias peladas y cortadas en cubos● 2 tallos de apio picados● 1 cucharadita de tomillo fresco● 4 tazas de caldo de pollo o de verduras● 1 hoja de laurel● 1 pechuga de pollo deshuesada y sin piel● 2 tazas de arroz de coliflor● 2 tazas de leche de coco● 1/4 taza de perejil fresco● Sal y pimienta al gusto	<ul style="list-style-type: none">● Coloque aceite de oliva en una olla grande. Agregue la cebolla, la zanahoria y el apio.● Cocine durante 5-8 minutos o hasta que las verduras comiencen a ablandarse. Sazone con sal y pimienta y agregue el tomillo.● Vierta el caldo de pollo y agregue la hoja de laurel.● Hierva y luego reduzca a fuego lento. Agregue la pechuga de pollo entera, cubra y cocine por otros 15 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido.● Retire el pollo de la sartén y use dos tenedores para separarlo en pedazos.● Deseche la hoja de laurel.● Regrese el pollo desmenuzado a la sartén, junto con el arroz de coliflor. Cocine por 5 minutos, hasta que el coliflor esté bien cocido.● Agregue la leche de coco y el perejil y cocine hasta que esté caliente. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Sustituto de una comida: *Leche de fresa*

Ingredientes (2 tazas)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">● 4 cucharadas de puré de fresa● 2 tazas de fresas picadas● 1 cucharadita de extracto de vainilla● 1 pizca de sal● 800 ml de leche de su elección <p>Opcional: 1 cucharadita de stevia, eritritol o xilitol.</p>	<ul style="list-style-type: none">● Para hacer el puré: En una licuadora, bata las fresas, el edulcorante, la vainilla y la sal hasta que quede suave.● Para hacer leche de fresa, agregue 4 cucharadas de puré de fresa y 1 cucharada de fresas picadas a cada taza.● Cubra con leche fría o caliente

DÍA 16

Desayuno: Batido de Plátano y Frutos Rojos

Ingredientes

(1 ración)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 plátano maduro• 1/2 taza de frutos rojos congelados• 1/4 taza de frambuesas congeladas• 1/4 taza de arándanos• 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar	<ul style="list-style-type: none">• Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla hasta obtener una consistencia homogénea. Sirve de inmediato

Almuerzo: *Sopa de Arroz de Coliflor con Pollo*

Ingredientes (6 porciones)	Modo de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 2 cucharadas de aceite de oliva• 1 cebolla pequeña picada• 2 zanahorias peladas y cortadas en cubos• 2 tallos de apio picados• 1 cucharadita de tomillo fresco• 4 tazas de caldo de pollo o de verduras• 1 hoja de laurel• 1 pechuga de pollo deshuesada y sin piel• 2 tazas de arroz de coliflor• 2 tazas de leche de coco• 1/4 taza de perejil fresco• Sal y pimienta al gusto	<ul style="list-style-type: none">• Agregue aceite de oliva en una olla grande. Agregue la cebolla, la zanahoria y el apio.• Cocine durante 5-8 minutos o hasta que las verduras comiencen a ablandarse. Sazone con sal y pimienta y agregue el tomillo.• Vierta el caldo de pollo y agregue la hoja de laurel.• Hierva y luego reduzca a fuego lento. Agregue la pechuga de pollo entera, cubra y cocine por otros 15 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido.• Retire el pollo de la sartén y use dos tenedores para separarlo en pedazos.• Deseche la hoja de laurel.
	<ul style="list-style-type: none">• Regrese el pollo desmenuzado a la sartén, junto con el arroz de coliflor. Cocine por 5 minutos, hasta que la coliflor esté bien cocida.• Agregue la leche de coco y el perejil y cocine hasta que esté caliente. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Cena: *Frittata de col y pimiento rojo*

Ingredientes (4 porciones)	Modo de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 cucharada de aceite de coco• 1/2 taza de pimiento rojo picado• 1/3 taza de cebolla picada• 3 rebanadas de tocino crujiente picado• de 2 tazas de repollo picado• 8 huevos grandes• 1/2 taza de leche de almendras o leche de coco• Sal y pimienta al gusto	<ul style="list-style-type: none">• Precalentar el horno a 180°C.• En un tazón mediano, bata los huevos y la leche, agregue sal y pimienta.• En una sartén antiadherente, caliente alrededor una cucharada de aceite de coco a fuego medio , agregue la cebolla y el pimiento y saltee por 3 minutos, agregue el repollo y cocine hasta que se ablanden.• Agregue los huevos a la mezcla de la sartén, junto con el tocino. Cocine durante unos 4 minutos hasta que el fondo y los bordes comiencen a endurecerse.• Coloque la frittata en el horno y hornee durante 10 a 15 minutos, hasta que esté completamente cocida.• Corte y sirva.

Sustituto de una comida: *Leche de Lavanda*

Ingredientes (2 tazas)	Modo de Preparación
<ul style="list-style-type: none">● 2 ½ tazas de leche (descremada o semidescremada) o leche vegetal sin azúcar● ½ porción de vainilla● 1 cucharada de lavanda para cocinar.● Opcional: 1 cucharadita de stevia, eritritol o xilitol	<ul style="list-style-type: none">● Coloque la leche, el edulcorante y la porción de vainilla en una cacerola pequeña a fuego medio.● Agregue la bolsita de lavanda a la leche y hierva a fuego alto.● Apague el fuego y deje que se enfríe un poco antes de servir.

DÍA 17

Desayuno: Batido de Plátano y Espinacas

Ingredientes

(1 ración)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 plátano maduro• 1 taza de espinacas frescas• 1/2 taza de yogur griego sin grasa• 1/2 taza de agua de coco	<ul style="list-style-type: none">• Combina el plátano, las espinacas, el yogur griego y el agua de coco en la licuadora. Mezcla hasta que esté completamente integrado. Sirve de inmediato

Almuerzo: *Pollo Cremoso a la Toscana con Ajo*

Ingredientes (1 ración)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 ½ kg de pechuga de pollo deshuesada y sin piel en rodajas finas.• 2 cucharadas de aceite de oliva• 1 taza de crema espesa• ½ taza de caldo de pollo• 1 cucharadita de ajo en polvo• 1 cucharadita de condimento italiano• ½ taza de queso parmesano• 1 taza de espinacas picadas• ½ taza de tomates secados al sol	<ul style="list-style-type: none">• En una sartén grande, agregue aceite y cocine el pollo a fuego medio-alto durante 3-5 minutos por cada lado o hasta que se dore por cada lado y se cocine hasta que ya no esté rosado en el centro. Retire el pollo y reserve en un plato.• Agregue la crema agria, el caldo de pollo, el ajo en polvo, el condimento italiano y el queso parmesano. Bata a fuego medio-alto hasta que empiece a espesar.• Agregue las espinacas y los tomates secados al sol y cocine a fuego lento hasta que las espinacas comiencen a marchitarse.• Regrese el pollo a la sartén y sirva con arroz de coliflor o

	ensalada.
--	-----------

Cena: *Huevos Asados y Zoodles de Aguacate*

Ingredientes (1 porción)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 3 calabacines, espiralizados en pasta• 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra• Sal y pimienta negra recién molida• 4 huevos grandes• pimienta roja en hojuelas para decorar• Albahaca fresca, para decorar• 2 aguacates , partidos por la mitad y en rodajas finas• Spray antiadherente	<ul style="list-style-type: none">• Precalentar el horno a 180°C. Engrase ligeramente una bandeja para hornear con spray antiadherente.• En un tazón grande, combine los fideos de calabacín y el aceite de oliva. Condimentar con sal y pimienta. Divida en 4 porciones iguales, transfiera a una bandeja para hornear y molde cada una en un nido.• Rompa suavemente un huevo en el centro de cada nido.• Hornee hasta que los huevos estén listos, de 9 a 11 minutos. Condimentar con sal y pimienta; decorar con hojuelas de pimienta roja y albahaca. Servir junto con las rodajas de aguacate.

Sustituto de comida: *Leche de luna*

Ingredientes (1 porción)	Método de preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 taza de leche de su elección (entera, almendra, coco, etc.)• ½ cucharadita de canela molida• ¼ de cucharadita de jengibre molido• 1 pizca de nuez moscada molida• 1 cucharadita de aceite de coco• Opcional: 1 cucharadita de eritritol o stevia	<ul style="list-style-type: none">• Llevar la leche a ebullición sin dejar que hierva.• Cuando la leche esté caliente, añada la canela, el jengibre y la nuez moscada. Cocine por 5 minutos.• Agregue el aceite de coco y vierta la leche de luna en una taza. Endulce con stevia o eritritol, si lo desea.

DÍA 18

Desayuno: Batido de Plátano y Avena

Ingredientes

(1 ración)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 plátano maduro• 1/4 taza de avena en copos• 1 cucharada de mantequilla de almendras• 1 taza de leche de almendras sin azúcar	<ul style="list-style-type: none">• Coloca el plátano, la avena, la mantequilla de almendras y la leche de almendras en la licuadora. Mezcla hasta que todos los ingredientes estén bien integrados y la textura esté suave. Sirve de inmediato.

Almuerzo: *Arroz con Chorizo, Pimiento y Coliflor*

Ingredientes (1 ración)	Modo de Preparación
<ul style="list-style-type: none">● ½ coliflor cortada en floretes pequeños● ½ pimiento rojo en rodajas● ½ pimiento amarillo en rodajas● ½ pimiento verde en rodajas● ½ cebolla en rodajas● 900 gramos de rodajas salchicha ahumada● 3 cucharadas de aceite de oliva● ¼ de cucharadita de hojuelas de pimiento rojo● ½ cucharadita de ajo picado● 1 cucharadita de condimento italiano● ½ taza de caldo de pollo bajo en sodio● Sal y pimienta al gusto	<ul style="list-style-type: none">● En un procesador de alimentos, triture los floretes de coliflor a una consistencia de arroz y hornee por 7 minutos con 2 cucharadas de agua. Póngalos a un lado.● Caliente una sartén grande a fuego medio-alto con 1 cucharada de aceite. Agregue la salchicha y cocine hasta que se dore por ambos lados, aproximadamente 5 minutos. Remueva de la sartén y ponga a un lado.● En la misma sartén con 2 cucharadas de aceite, agregue los pimientos y la cebolla y saltee durante 4-5 minutos. Agregue el ajo, el condimento italiano, la sal y la pimienta y cocine por aproximadamente 1
<ul style="list-style-type: none">● ½ cucharaditas de pimentón	<p>minuto, agregue aproximadamente 1/2 taza de caldo de pollo y mezcle bien. Deje que la mezcla hierva durante 1 minuto, luego agregue el pimentón y la pimienta.</p> <ul style="list-style-type: none">● Agregue el arroz con la coliflor cocida y la salchicha hasta que se incorpore. Ajuste la sazón con sal y pimienta, si es necesario. Adorne con perejil picado y sirva de inmediato.

Cena: *Sopa fría de aguacate y menta*

Ingredientes (2 porciones)	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none">• 1 aguacate maduro• 2 hojas de lechuga romana• 1 taza (240 ml) de leche de coco• 1 cucharada (15 ml) de jugo de limón• 20 hojas de menta fresca• Sal al gusto	<ul style="list-style-type: none">• Ponga todos los ingredientes en la licuadora y mezcle muy bien. La sopa debe quedar espesa, pero no tanto como un puré.• Lleve a la heladera de 5 a 10 minutos y sirva.

Sustituto de una comida : *Té para dormir tranquilo*

Ingredientes	Método de preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 cucharada de rooibos• 1 cucharadita de manzanilla• 10 ml de leche sin azúcar o leche vegetal <p>Opcional: 1 cucharadita de stevia, eritritol o xilitol</p> <p>El xilitol puede tener efectos laxantes, úsalo con moderación.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Hierva 1 litro de agua. Mientras tanto, añada el rooibos y la manzanilla a tu taza o recipiente de su elección.• Vierta el agua y déjela reposar de 3 a 5 minutos.• Escorra y sirva en una taza grande con la leche de su elección y, si es necesario, una cucharadita (por taza) del edulcorante de su elección.

DÍA 19

Desayuno: Batido de Plátano y Aguacate

Ingredientes

(1 ración)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 plátano maduro• 1/2 aguacate maduro• 1 cucharada de semillas de chía• 1/2 taza de agua	<ul style="list-style-type: none">• Agrega el plátano, el aguacate, las semillas de chía y el agua a la licuadora. Mezcla hasta obtener una consistencia cremosa y suave. Sirve de inmediato

Almuerzo: *Bacalao al jengibre con ensalada*

Ingredientes (1 ración)	Método de preparación
<ul style="list-style-type: none">● 1 filete de bacalao cortado en porciones● Sal y pimienta● Jengibre en polvo● 2 cucharadas de aceite de oliva● 2 calabacines cortados en tiras● 1/4 de cada uno, pimiento amarillo y verde, cortados en tiras finas en tiras● 1 cucharadita de jengibre fresco rallado● 1/4 taza de vinagre de arroz● soja● Zumo de ½ limón● 1 cucharada de miel● 1 cucharada de aceite de sésamo	<ul style="list-style-type: none">● Sazone los trozos de bacalao con sal, pimienta y jengibre en polvo.● Cocer al vapor los calabacines y los pimientos durante 3 minutos,● enjuagar con agua fría, escurrir y secar, y colocar en un bol.● Mezclar el jengibre fresco, el vinagre, la salsa de soja, el zumo de limón, la miel y el aceite de sésamo y verter sobre los calabacines y los pimientos.● Freír el bacalao en aceite de oliva hasta que esté cocido y servir con la ensalada de calabacín.

Cena: *Frittata rápida con tomate y queso*

Ingredientes (2 porciones)	Método de preparación
<ul style="list-style-type: none">• 6 huevos grandes• ½ cebolla• 2/3 taza de queso blando desmenuzado como feta o queso de cabra• 2/3 taza de tomates cereza, cortados a la mitad• 1 cucharada de sopa de mantequilla• 2 cucharadas de sopa de hierbas recién picadas, como cebollín o albahaca• sal y pimienta molida al gusto	<ul style="list-style-type: none">• Precalentar el horno a 200 °C . Pelar y cortar la cebolla. Coloque en una sartén caliente engrasada con mantequilla y cocine hasta que se dore ligeramente.• romperlos huevos en un bol y sazonar con sal y pimienta. Añadir las hierbas picadas y batir bien.• Cuando la cebolla esté dorada, agregar los huevos y cocinar hasta que los bordes estén opacos.• Cubra con queso rallado y tomates cereza partidos por la mitad. Coloque en la parrilla y cocine durante 5-7 minutos o hasta que la parte superior esté bien cocida.• Retire del horno y deje enfriar. Sirva inmediatamente o guarde en el refrigerador hasta por 5 días. Puede congelar la frittata hasta por 3 meses.

Sustituto de una comida: *Leche de fresa*

Ingredientes (2 tazas)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 4 cucharadas de puré de fresa• 2 tazas de fresas picadas• 1 cucharadita de extracto de vainilla• 1 pizca de sal• 800 ml de leche de su preferencia <p>Opcional: 1 cucharadita de stevia, eritritol o xilitol</p>	<ul style="list-style-type: none">• Para hacer el puré: En una licuadora, mezcle las fresas, el edulcorante, la vainilla y la sal hasta que quede suave.• Para hacer leche de fresa, agregue 4 cucharadas de puré de fresa y 1 cucharada de fresas picadas a cada taza. Cubrir con leche fría o caliente

Desayuno: Batido de Plátano y Cacao

Ingredientes

(1 ración)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 plátano maduro• 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar• 1/2 taza de yogur natural• 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar	<ul style="list-style-type: none">• En la licuadora, coloca el plátano, el cacao en polvo, el yogur natural y la leche de almendras. Mezcla hasta obtener una consistencia cremosa y suave. Sirve de inmediato.

Almuerzo: *Ensalada de quinua*

Ingredientes (1 porción)	Método de preparación
<ul style="list-style-type: none">• 2 tazas de quinoa cocida• 1 pepino picado• 2 tomates medianos picados• 1 manojo de cebollas verdes picadas• ½ taza de menta fresca picada• 2 tazas de perejil fresco picado• 2 dientes de ajo picados• ½ taza de jugo de limón fresco• ¾ taza de aceite de oliva virgen extra• Sal y pimienta recién molida al gusto	<ul style="list-style-type: none">• Corte las verduras para la ensalada y mezcle con el aderezo, sabrá mejor si se deja en remojo durante una hora o más.• Sirva frío o a temperatura ambiente.

Cena: *Bacalao a la plancha con mantequilla*

Ingredientes (4 raciones)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">● 1 kg de filetes de bacalao● 6 cucharadas de mantequilla sin sal● ¼ cucharadita de ajo en polvo● ½ cucharadita de sal● ¼ cucharadita de pimienta molida● ¾ cucharadita de pimentón molido● 4 limones, en rodajas● Hierbas, perejil o cilantro.	<ul style="list-style-type: none">● Mezcle los ingredientes del condimento en un tazón pequeño.● Corte el bacalao en trozos más pequeños, si lo desea. Sazone todos los lados del bacalao con los condimentos.● Caliente 2 cucharadas de mantequilla en una sartén grande a fuego medio-alto. Una vez que la mantequilla se haya derretido, coloque el bacalao en la sartén. Cocine por 2 minutos.● Baje el fuego a medio. Voltee el bacalao, cúbralo con la mantequilla restante y cocine por otros 3-4 minutos.● La mantequilla se derrite por completo y el pescado se cocina. (No cocine demasiado el bacalao, quedará blando y se deshará por completo).● Rocíe el bacalao con el limón fresco. Cubra con hierbas frescas, si lo desea.● Sirva con ensalada de arroz o coliflor.

Sustituto de una comida: *Leche de cúrcuma*

Ingredientes (2 porciones)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">● 2 tazas de leche de su preferencia (descremada, entera, de coco, de almendras, etc.)● 2 cucharaditas de cúrcuma molida● ½ cucharadita de canela● 1 trozo de jengibre fresco pelado <p>opcional (por taza): ½ cucharadita de eritritol o xilitol*</p> <p>*El xilitol puede tener efectos laxantes, úselo con moderación.</p>	<ul style="list-style-type: none">● Caliente la leche con la cúrcuma, la canela, el jengibre y el edulcorante en una cacerola pequeña hasta que hierva.● Bata bien para disolver los condimentos y divida en dos tazas.

DÍA 21

Desayuno: Batido de Plátano y Frutos Rojos

Ingredientes

(1 ración)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 plátano maduro• 1/2 taza de frutos rojos congelados• 1/4 taza de frambuesas congeladas• 1/4 taza de arándanos• 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar	<ul style="list-style-type: none">• Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla hasta obtener una consistencia homogénea. Sirve de inmediato

Almuerzo: *Tartar de Sardinas con Ensalada*

Ingredientes (2 a 4 personas)	Modo de Preparación
<ul style="list-style-type: none">● 200 gramos de sardinas enlatadas, cortadas en trozos● 3 cucharadas de mayonesa● 1 cucharada de jugo de limón● 1 cucharada de alcaparras● 1/3 taza 1/3 taza● cebolla roja● 1 Una pizca de pimienta negra● 1 cucharada de eneldo fresco picado● 4-6 hojas grandes de lechuga.	<ul style="list-style-type: none">● Mezcle todos los ingredientes menos la alfalfa.● Acomode las hojas de lechuga y coloque de 2 a 4 cucharadas de tartar en cada hoja.

Cena: *Bacalao a la plancha con mantequilla*

Ingredientes (4 raciones)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">● 1 kg de filetes de bacalao● 6 cucharadas de mantequilla sin sal● ¼ cucharadita de ajo en polvo● ½ cucharadita de sal● ¼ cucharadita de pimienta molida● ¾ cucharadita de pimentón molido● 4 limones, en rodajas● Hierbas, perejil o cilantro.	<ul style="list-style-type: none">● Mezcle los ingredientes del condimento en un tazón pequeño.● Corte el bacalao en trozos más pequeños, si lo desea. Sazone todos los lados del bacalao con los condimentos.● Caliente 2 cucharadas de mantequilla en una sartén grande a fuego medio-alto. Una vez que la mantequilla se haya derretido, coloque el bacalao en la sartén. Cocine por 2 minutos.● Baje el fuego a medio. Voltee el bacalao, cúbralo con la mantequilla restante y cocine por otros 3-4 minutos.● La mantequilla se derrite por completo y el pescado se cocina. (No cocine demasiado el bacalao, quedará blando y se deshará por completo).● Rocíe el bacalao con el limón fresco. Cubra con hierbas frescas, si lo desea.● Sirva con ensalada de arroz o coliflor.

Sustituto de una comida: *“Super” Cacao Caliente*

Ingredientes (2 tazas)	Método de Preparación
<ul style="list-style-type: none">● 2 tazas de leche (desnatada o semidesnatada) o leche vegetal sin azúcar● 2 cucharadas de cacao en polvo● 1 cucharadita de ginseng en polvo● ¼ cucharadita de cúrcuma● ¼ cucharadita de pimienta negra molida● ½ cucharadita de canela molida● 1 cucharada de aceite de coco <p>Opcional: 1 cucharadita de eritritol o stevia</p>	<ul style="list-style-type: none">● Agregue la leche a una cacerola mediana y deje hervir.● Reúna todos los ingredientes y comience agregando el cacao en polvo a la leche.● Reduzca el fuego y agregue el Ginseng en Polvo, la Cúrcuma, la Pimienta Negra Molida, la Canela, el Aceite de Coco y, si es necesario, el edulcorante de su elección.● Bata bien hasta que todos los ingredientes se incorporen a la leche. <p>Para obtener los mejores resultados, beba por la noche (una o dos horas antes de acostarse)</p>