


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO <i>Opcional: café o infusión con el desayuno</i>	Crackers* (o tostada) con pavo y aove Pudding de chía* con kiwi y trocitos de choco 85%	Tostada con aguacate y huevo Yogur con canela ceylán, frambuesas y coco rallado	Crackers* (o tostada) con aguacate y jamón cocido Fruta y frutos secos	Pan de lino* (o tostada) con aguacate y 2-3 anchoas Pudding de chía* con arándanos y anacardos	Crackers* (o tostada) con pavo Yogur natural o griego con fruta y nueces	Tostada con aguacate y canónigos Sandía y almendras	Crackers* (o tostada) con huevo y tomate Melocotón y nueces
MEDIA MAÑANA Y MERIENDAS <i>(opcional)</i>	<ul style="list-style-type: none"> ·Fruta y frutos secos ·Palitos de zanahoria con tahini ·Crackers* con aguacate, ghee, queso, pavo... ·Encurtidos ·Yogur entero con fruta, frutos secos y 1 onza de chocolate >85% ·Crepes de quinoa* con frutos rojos y crema de frutos secos (crema de almendra/ crema de anacardo) ·Helado de frutas* (1 vez/semana máx) 						
COMIDA <i>(tomar un chupito de vinagre de manzana sin filtrar justo antes de la comida)</i>	Ensalada de canónigos, caballa o atún, tomates cherry, remolacha, pepino, rabanitos y aceitunas (+ aove, sal y vinagre)	Ternera a la plancha con trigueros a la plancha Gazpacho*	Pescado a la plancha con chips de calabacín* Rúcula con huevo duro y remolacha (+ aove, sal y vinagre)	Pollo al horno con patatas y berenjena Ensalada de brotes verdes con rabanitos y nueces (+ aove, sal y vinagre)	Salmón a la plancha + canónigos con vinagreta de mostaza* Palitos de pepino con mayonesa de remolacha*	Guiso de judías (verdinas, blancas...) con tomate, apio nabo, calabaza, cebolleta y brócoli	Pavo a la plancha con aguacate y rúcula Parrillada de verduras al horno (pimientos verde y rojo, trigueros y alcachofas)
CENA	Tortilla de brócoli* Rúcula con pimiento amarillo (+ aove, limón y sal)	Alcachofas y berenjena a la plancha Calamar o sepia o pulpo a la plancha con alioli casero*	Pavo a la plancha Acelgas rehogadas con puerro, tacos de jamón ibérico y pimentón dulce	Pescado al horno con brócoli (al vapor o al horno) Tomates cherry con orégano y queso fresco de cabra u oveja (+ aove y sal)	Tortitas de espinacas* con tomate, jamón ibérico, rúcula, setas y tiras de calabacín a la plancha	Coliflor gratinada con especias y pesto de cilantro* Tortilla francesa	Repollo rehogado con puerro Endivias a la plancha con 2-3 anchoas y aceitunas

- *ver receta abajo
- Es un menú orientativo, puedes intercambiar proteínas (carne, pescado, huevo... según tus preferencias), así como puedes intercambiar unas verduras por otras y otros hidratos ricos en almidón como la patata, boniato, arroz, quinoa y etc.
- AOVE: aceite de oliva VE
- En cuanto a las cantidades: cada persona las debe adaptar de forma individual a sus circunstancias.
- Si encuentras un desayuno que te encaje y te guste, puedes repetirlo varios días a la semana, ponemos más variedad para que se pueda ajustar a todo el mundo.
- POSTRE: si tienes la necesidad de comer algo de postre buenas opciones serían: 1 fruta, un trocito de chocolate >85%, un puñadito de frutos secos.
- PAN: lo ideal es un pan de panadería de masa madre (fermentado 12h). En la "lista de la compra" tienes otras opciones aptas de supermercado.
- ENSALADAS: todas se pueden aliñar con AOVE, sal, especias y vinagre de manzana sin filtrar al gusto de cada uno.
- Chupito de vinagre de manzana sin filtrar: 1 cucharada de vinagre en 2-3 dedos de agua, justo antes de la comida 1, 2 o 3 veces al día. Opcional al chupito de vinagre: tomar un té verde una hora antes de la comida.

RESUMEN CANTIDADES

Si hay algo que NO te gusta en el menú (verdura, fruta, carne, pescado, proteína vegetal...) puedes cambiarlo por lo que quieras del mismo grupo de alimentos que SÍ te gusten

Es decir, si no te gustan las moras puedes cambiarlas por frambuesas o si no te gusta el pollo cambiarlo por pavo, por ejemplo

- **VERDURAS:** 2 raciones al día (comida y cena) equivalente a 200g.
- **Frutas:** 1-3 piezas al día. Por ejemplo 1 plátano o 2 puñados de arándanos equivaldrían a una ración de fruta. Raciones de 120-150g
- **Frutos secos y semillas:** un puñado cerrado al día.
- **Huevos:** 1-2 al día
- **Yogur natural o griego:** 2-3 veces a la semana en ración de 125g.
- **Carne blanca (pollo, conejo, pavo):** 2-4 veces a la semana en ración de 150-200g.
- **Carne roja (ternera, cerdo, cordero):** 1 vez a la semana o cada 15 días en ración de 150-200g.
- **Pescado blanco, moluscos, mariscos y pescados azules pequeños:** mínimo 4 veces a la semana en ración de 150-200g.
- **Pescado azul grande (salmón, atún, pez espada):** máximo **1 vez a la semana** en cantidad de 150-200g.

HIDRATOS DE CARBONO:

PLAN LOW CARB

Pan masa madre o integral:
1 vez al día

Patata, boniato, legumbres:
2 días a la semana

PLAN MANTENIMIENTO

Pan masa madre o integral:
1-2 veces al día

Patata, boniato, legumbres, arroz, quinoa:
4 días a la semana

GANANCIA MUSCULAR

Pan masa madre o integral:
2 veces al día

Patata, boniato, legumbres, arroz, quinoa:
1-2 veces al día

RECETAS

CRACKERS

Ingredientes:

- ½ taza de semillas de calabaza naturales
- ½ taza de semillas de girasol naturales
- ½ taza de semillas de lino
- ½ taza de semillas de chía
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Un poco de sal
- Opcional: alguna hierba como romero, orégano o tomillo (si quieres darle ese sabor)

Preparación:

- Precalienta el horno a 180º con calor arriba y abajo.
- Pon todas las semillas en un bol. Añade el aceite, la sal, el agua y las hierbas (si le vas a poner). Remueve bien y déjalo reposar 15 minutos para que las semillas de chía se hidraten y absorban el agua.
- Pon la mezcla en el vaso de la batidora y tritura. Te quedará una masa con trocitos de semillas.
- Pon la mezcla sobre una bandeja de horno con papel vegetal y extiéndela bien hasta que te quede de unos 2 mm de grosor. Un truco que viene muy bien es poner otro papel vegetal encima de la mezcla y aplanar con un rodillo o una botella. Luego retiras el papel de arriba y listo.
- Corta con el cuchillo la masa EN CRUDO para dar forma a los crackers y mete en el horno que ya estará caliente, durante 35 minutos. Puedes darles la vuelta al final y hornear unos minutos más.
- Saca del horno, espera a que enfríen y entonces sepáralos por dónde has hecho los cortes antes y guarda tus crackers en un tarro hermético.
- Quedan crujientes y te aguantarán un par de semanas perfectos en la despensa.

PUDDING DE CHÍA

Ingredientes BASE

- 125 ml de leche de almendras o de coco.
- 4 cucharaditas de postre de semillas de chía (depende del espesor que se quiera conseguir).
- Una pizca de canela (o vainilla, depende de las preferencias)

Preparación

- Poner todos los ingredientes en un vaso o cuenco tapado y dejar unas 8 horas en la nevera para que las semillas absorban todo el líquido.
- Después, remover con una cucharita y, si se va a tomar en ese momento, añadir frutas por encima (opcional); si no, se puede dejar en la nevera y aguanta perfectamente unos 2 días más.

CREPES DE QUINOA

Ingredientes BASE

- 1 taza de harina de quinoa
- 1 taza de leche vegetal (coco, almendras, avellanas...)
- 2 huevos
- 1 cucharada de AOVE
- 1 pizca de sal

Instrucciones:

1. En un tazón grande, mezcla la harina de quinoa y la sal.
2. Agrega los huevos y el aove. Mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén combinados.
3. Poco a poco, agrega la leche mientras revuelves la masa. Continúa agregando la leche hasta obtener una consistencia similar a la de los crepes tradicionales. Puede que necesites ajustar la cantidad de líquido dependiendo de la consistencia deseada.
4. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Asegúrate de que la sartén esté bien caliente antes de comenzar a cocinar los crepes.
5. Vierte aproximadamente 1/4 de taza de masa en la sartén caliente. Inclina la sartén en todas las direcciones para que la masa se extienda y forme un círculo delgado y uniforme.
6. Cocina el crepe durante aproximadamente 2-3 minutos, o hasta que los bordes comiencen a dorarse y la parte superior se vea firme. Luego, voltea el crepe con una espátula y cocina el otro lado durante otros 2 minutos aproximadamente.
7. Retira el crepe de la sartén y repite el proceso con el resto de la masa hasta que hayas utilizado toda la mezcla.



ALIOLI CASERO

Ingredientes:

- 125 ml de aceite de oliva virgen extra (arbequina)
- Un chorrito más de aceite de oliva virgen extra (arbequina)
- sal al gusto
- 1 cucharada de vinagre o limón
- 1 huevo crudo (a temperatura ambiente).
- 1 o medio diente de ajo (al gusto)

Elaboración

- Pon todos los ingredientes en el recipiente, introduce la batidora apagada hasta el fondo y en posición vertical, ponla en marcha y no la levantes hasta que la mayonesa comience a estar ligada. A mitad del proceso, añade otro chorrito más de aceite de oliva virgen extra. Cuando coja textura de mayonesa estará lista y... ¡a comer!

- TIPS: Para la mayonesa yo utilizo aceite de oliva virgen extra, variedad arbequina; le aporta un sabor suave y dulce, y además estamos usando un aceite de calidad.
- Utiliza un recipiente que no sea mucho más ancho que la batidora.

GAZPACHO

Ingredientes BASE

- 1 tomate
- 1 pimiento verde
- 1 pepino
- 1 diente de ajo (opcional)
- AOVE, sal y una cucharada de vinagre de manzana sin filtrar

Preparación

- Batir todos los ingredientes juntos.

VINAGRETA DE MOSTAZA

Ingredientes BASE

- 2 cucharadas de vinagre de manzana sin filtrar
- media cucharada de mostaza

Preparación

- Mezclar todo bien



PAN DE LINO

Ingredientes BASE

- 4 cucharadas soperas de lino molido (o chía molida).
- 2 huevos enteros.
- Sal.
- 4 cucharadas soperas de agua
- Relleno (a tu elección)

Preparación

- Mezcla todos los ingredientes del pan en un bol (no hace falta batidora ni nada, con un tenedor o cuchara remover hasta conseguir la mezcla).
- Añade la mezcla a un molde de silicona cuadrado, engrasado primero con aceite.
- Métealo al microondas 4-5 min a 700w (o hasta que quede con forma). También puedes probar a hacerlo en el horno a 180°C hasta que veas que se ha hecho la forma.
- Sácalo del molde en caliente para que la parte de abajo se seque y no se quede blanda. Puedes ponerlo sobre una rejilla.
- Ábrelo por la mitad y rellénalo de lo que quieras.

PESTO DE CILANTRO

Ingredientes BASE

- 1 puñado de albahaca
- 1 puñado de nueces
- un chorro de AOVE al gusto, una pizca de sal.

Preparación

- Batir todos los ingredientes

TORTITAS DE ESPINACAS (2 UNIDADES)

Ingredientes BASE

- 1 huevo
- 1 clara
- 1 puñado de espinacas frescas

Preparación

- Batir todo junto y cocinar en una sartén antiadherente previamente engrasada con aceite de oliva.

MAYONESA DE REMOLACHA

Ingredientes BASE

- 1 remolacha cocida
- Media lima exprimida
- AOVE y sal

Preparación

- Batir todos los ingredientes

CHIPS DE CALABACÍN

Ingredientes BASE

- 1 calabacín
- Especias al gusto (pimentón, orégano, hierbas provenzales, pimienta...)
- Aceite de oliva virgen

Preparación

- Precalentar el horno a 200º
- Pelar y cortar a tiras el calabacín
- En un bol añadir el aceite de oliva y las especias y mezclar
- Añadir la mezcla de aceite y especias sobre las tiras hasta que estén todas recubiertas
- Extender las tiras sobre papel de horno. Hornear unos 10 minutos y listo.

HELADOS DE FRUTAS

Ingredientes BASE

- 2 tazas de fruta fresca (puedes usar fresas, mangos, frutos rojos, plátanos, melocotones, etc.)
- 2 tazas de yogur natural o griego o leche (puedes usar yogur de coco o leche de coco si lo prefieres)

Preparación

1. Lava y corta la fruta en trozos pequeños. Si es necesario, retira las semillas o el hueso.
2. En una licuadora o procesadora de alimentos, mezcla la fruta y los jugos con el yogur (o leche) hasta obtener una mezcla suave. Si lo deseas, agrega el extracto de vainilla y mezcla nuevamente.
3. Vierte la mezcla en un molde de helados y congela por 3-4 horas.

Moldes de helados y extracto de vainilla: <https://cocuisineshop.com/>

TORTILLA DE BRÓCOLI

Ingredientes BASE

- 2 huevos
- Cabecitas de brócoli (a ojo)
- AOVE y sal

Preparación

- Rehoga en una sartén con aove las cabecitas de brócoli.
- Cuando esté listo, bate los huevos y añade el brócoli rehogado y remueve.
- Llévalo todo a la sartén y cuando esté listo dale la vuelta para terminar la tortilla.