

	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"> <li>·Fruta y frutos secos</li> <li>·Palitos de zanahoria con tahini</li> <li>·Crackers* con aguacate, ghee, queso, pavo...</li> <li>·Encurtidos</li> <li>·Yogur entero con fruta, frutos secos y 1 onza de chocolate &gt;85%</li> <li>·Crepes de quinoa* con frutos rojos y crema de frutos secos (crema de almendra/ crema de anacardo)</li> <li>·Helado de frutas* (1 vez/semana máx)</li> </ul>						
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



Via sanatio

## 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.
- Métele 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://cocuinishop.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.