



GUÍA DE NUTRICIÓN DE 28 DÍAS

ESTRATEGIA  
**KETO** 

# INTRODUCCIÓN

## PLAN DE NUTRICIÓN ESTRATEGIA KETO

Tienes en tus manos una herramienta poderosísima para transformar tu cuerpo.

Este plan de nutrición acompaña al curso Estrategia Keto y te propone una planificación keto para 28 días con recetas increíblemente ricas y ajustadas para que tengas la densidad nutricional adecuada.

Hay muchas cosas que separan este plan de los que te encontrarás en otros sitios.

Para empezar no solo hemos controlado la cantidad de carbohidrato, también nos fijamos en que tengas un aporte de proteína y de micronutrientes adecuada.

Las fuentes de grasa son todas saludables.

El plan te sugiere una adaptación progresiva a los ayunos intermitentes y te propone una semana final en la que puedes optar a realizar un ayuno prolongado de tres días o continuar con los ayunos intermitentes.

Ayuno y keto es una verdadera unión exponencial.

Ambos por separado dan resultados espectaculares, unidos nos catapultan a otro nivel.



# INTRODUCCIÓN

## CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA

Esta guía te propone recetas para 2 o 3 comidas cada día. Con los días de ayuno estratégico generamos el contexto más facilitador para movilizar reservas educando a tu cuerpo para que quemes grasa. Como verás, ser capaz de rendir sin necesidad de comer es absolutamente liberador.

Los menús están ajustados a 1700 Kcal aproximadamente, pero recuerda que en la dieta cetogénica no se cuentan calorías. ajusta las cantidades a tu conveniencia para llegar a la saciedad añadiendo más grasas o proteína.

pero si para ti es importante tener las cantidades exactas de cada comida te dejamos un excel complementario donde puedes introducir tus datos fisiológicos y se ajustarán todas las recetas a tus necesidades.

también es importante remarcar que esta guía solo es esto, una guía. no te la tomes como un plan que tienes que seguir al pie de la letra. si hay recetas que no te gustan no las hagas y si prefieres repetir alguna que te ha gustado especialmente ¡Adelante!

## MÁS ALLÁ DE LA GUÍA

La dieta cetogénica es restrictiva en el consumo de carbohidratos, pero es muy permisiva en lo que puedes comer.

Para crear tus propios platos deliciosos solo tienes que seguir unos pasos:

1. No consumas más de 30 g de carbohidrato al día.
2. Tu objetivo de proteína tendría que ser
  - Si no entrenas: 1,4 - 1,6 g de proteína / Kg de masa corporal.
  - Si entrenas: 2 - 2,2 g de proteína / Kg de masa corporal.
3. Para crear tus platos sigue los preceptos de la Keto Matriz

# INTRODUCCIÓN

## LA MATRIZ KETO

Paso 1:

De la lista de alimentos permitidos que encontrarás en <https://recursos-estrategiaketo.oriolroda.com/> elige entre 3 y 10 ingredientes de cada una de las categorías que te indico abajo.

Por ejemplo:

PROTEÍNAS	GRASAS	VEGETALES	CONDIMENTOS
CORDERO	AOVE	ACELGAS	PIMIENTA
TERNERA	AGUACATE	LECHUGA	AJO
LENGUADO	GHEE	BRÓCOLI	ROMERO
ATÚN	ACEITE DE COCO	ESPINACAS	CURRY
POLLO	MANTEQUILLA	COLES DE BRUSELAS	HIERBAS PROVENZALES

Paso 2:

Elige un ingrediente de cada por ejemplo cordero con aguacate coles de Bruselas y pimienta negra.

¡Ya tienes tu plato, tan simple como eso!

Paso 3:

Cuelga en la nevera la keto Matriz y siempre que te canses de un ingrediente solo tienes que cambiarlo por otro.

Estamos muy emocionados de poder compartir esta herramienta contigo. Esperamos que obtengas magníficos resultados

Atentamente

Dr. Oriol Roda [Científico y divulgador]

Dra. Lucía Gayoso [Nutricionista]

# PLANIFICACIÓN

## SEMANA 1

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
LUNES	REVUELTO CREMOSO DE CHAMPIÑONES	CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE RÚCULA, ACEITUNAS Y NUECES	MEJILLONES AL VAPOR CON PICO DE GALLO
MARTES	PUDDING DE CHÍA CON NUECES DE MACADAMIA	TALLARINES DE CALABACÍN ESTILO JAPO	ENSALADA CAPRESSE
MIÉRCOLES	CAFÉ BULLETPROOF	CONEJO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES Y ENSALADA DE HOJAS VERDES	ENDIVIAS RELLENAS DE AGUACATE Y SALMÓN
JUEVES	KÉFIR, COCO Y CANELA	SECRETO IBÉRICO AL HORNO CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS	ARROZ DE COLIFLOR CON GAMBAS
VIERNES	HUEVOS POCHÉ	BRÓCOLI SALTEADO CON FINGERS DE POLLO KETO	SARDINAS AL HORNO CON CREMA DE PEPINO Y AGUACATE
SÁBADO	TIMBAL DE QUESO, TOMATE Y NUECES	ESCALIVADA. LUBINA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL	MUFFINS DE VERDURAS
DOMINGO	TORTILLA DE ESPINACAS	GUISO DE RAPE CON ALCACHOFAS	PIMIENTOS RELLENOS DE PAVO



# LISTA DE LA COMPRA

## SEMANA 1

### GRASAS

ACEITE DE COCO	20 G
ACEITE DE OLIVA	490 G
ACEITUNA	30 G
AGUACATE	175 G
LECHE DE COCO	200 G
MANTEQUILLA	35 G
MAYONESA	60 G

### CARNE Y HUEVOS

BISTEC DE TERNERA	240 G
CONEJO	200 G
HUEVO	11 UD.
PAVO	150 G
POLLO	350 G
SECRETO DE CERDO	220 G

### PESCADO Y MARISCOS

GAMBAS	150 G
LUBINA	220 G
MEJILLONES (PESO SIN CONCHA)	160 G
RAPE	200 G
SALMÓN AHUMADO	150 G
SARDINAS	150 G

### FRUTOS SECOS

HARINA DE ALMENDRAS	30 G
NUECES	90 G
NUECES MACADAMIA	15 G

### QUESO Y LÁCTEOS

KÉFIR (SIN AZÚCAR)	125 G
QUESO DE CABRA	100 G
QUESO MOZZARELLA	150 G
QUESO PARMESANO	30 G

### SALSAS

SALSA DE SOJA (SIN AZÚCAR)	8 G
----------------------------	-----

### VERDURA Y FRUTAS

ALCACHOFA	100 G
BERENJENA	100 G
BRÓCOLI	190 G
CALABACÍN	190 G
CANÓNICOS	100 G
CEBOLLA	145 G
CHAMPIÑONES	100 G
COCO	30 G
COLIFLOR	150 G
DIENTE DE AJO	15 G
ENDIVIA	125 G
ESPÁRRAGO	125 G
ESPINACAS	120 G
PEPINO	100 G
PIMIENTO	330 G
RÚCULA	300 G
TOMATE	275 G
ZUMO DE LIMÓN	15 G
PEREJIL	. .

### SEMILLAS

SEMILLAS DE CHÍA	8 G
------------------	-----

### OTROS

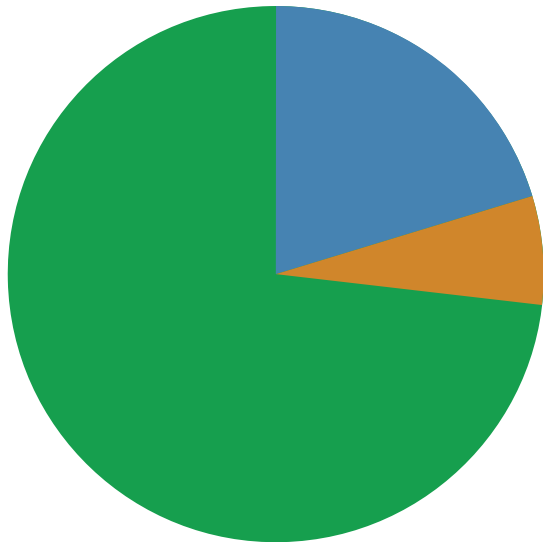
VINAGRE	. .
CAFÉ	. .
SAL	. .

### ESPECIAS

CILANTRO	. .
ALBAHACA	. .
CANELA	. .
COMINO	. .
ORÉGANO	. .
PIMIENTA	. .
TOMILLO	. .
HOJA DE LAUREL	. .
CÚRCUMA	. .

# DÍA 1

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **20% PROTEÍNA**

● **7% CARBOHIDRATOS**

● **73% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1771 G
PROTEÍNA TOTAL	89 G
GRASA TOTAL	144 G
CARBOHIDRATO TOTAL	29 G

#### DESAYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 1

## DESAYUNO

### INGREDIENTES

CHAMPIÑONES	100 G
HUEVO	2 UD.
MANTEQUILLA	15 G
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	21 G
GRASA TOTAL	29 G
CARBOHIDRATO TOTAL	5 G

### PREPARACIÓN

1. Limpiar los champiñones (con una brocha o con papel, nunca bajo el grifo) y trocear.
2. Saltear con mantequilla a fuego vivo.
3. Añadir los huevos batidos (no mucho), bajar el fuego y no parar de remover para que cuajen cremosos.

### REVUELTO CREMOSO DE CHAMPIÑONES





# DÍA 1

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	45 G
ACEITUNA	30 G
NUECES	30 G
POLLO	200 G
RÚCULA	200 G
VINAGRE	10 G
SAL	.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	48 G
GRASA TOTAL	87 G
CARBOHIDRATO TOTAL	12 G

### PREPARACIÓN

1. Mezclar en un bol la recula, las aceitunas y las nueces. Aliñar, primero con la sal, luego vinagre y por último el aceite de oliva.
2. Salpimentar el pollo al gusto y añadir un chorro de aceite de oliva por encima.
3. Hornear a 180 0C durante 35-40 minutos.

### CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE RUCULA, ACEITUNAS Y NUECES.



# DÍA 1

## CENA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	25 G
CEBOLLA	25 G
MEJILLÓN	160 G
PIMIENTO	50 G
TOMATE	50 G
ZUMO DE LIMÓN	5 G
HOJA DE LAUREL	. .
PIMIENTA	. .
SAL	. .
CILANTRO	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	20 GR.
GRASA TOTAL	29 GR.
CARBOHIDRATO TOTAL	12 GR.

### PREPARACIÓN

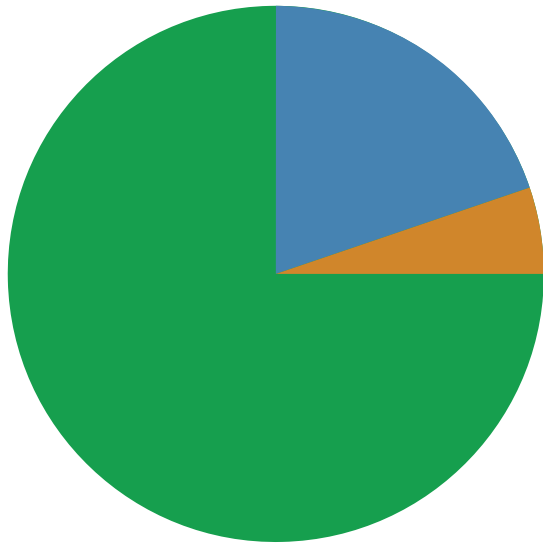
1. Para el pico de gallo: cortar la cebolla, el pimiento y el tomate en cubos medianos. Picar finamente cilantro fresco. Combinar todos los ingredientes y sazonar con sal, pimienta, zumo de limón y aceite de oliva. Reservar.
2. Lavar con abundante agua los mejillones y quitar las barbas.
3. Meter los mejillones en una cazuela, las hojas de laurel y un vaso de agua.
4. Tapar la olla y tener a fuego medio hasta que se abran los mejillones.
5. Servir junto con el pico de gallo.

### MEJILLONES AL VAPOR CON PICO DE GALLO



# DÍA 2

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **20% PROTEÍNA**

● **5% CARBOHIDRATOS**

● **75% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1789 G
PROTEÍNA TOTAL	89 G
GRASA TOTAL	148 G
CARBOHIDRATO TOTAL	24 G

#### DESAYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 2

## DESAYUNO

### INGREDIENTES

LECHE DE COCO	200 G
NUECES MACADAMIA	15 G
SEMILLAS DE CHÍA	8 G
CANELA	...

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	7 G
GRASA TOTAL	57 G
CARBOHIDRATO TOTAL	12 G

### PREPARACIÓN

### PUDDING DE CHÍA CON NUECES



1. Mezcla las semillas de chía con la leche de coco y deja reposar durante 30 minutos mínimo [se puede dejar preparado la noche anterior].
2. Añadir los arándanos de topping y espolvorear canela por encima.



# DÍA 2

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	30 G
BISTEC DE TERNERA	240 G
CALABACÍN	150 G
CEBOLLA	20 G
PIMIENTO	30 G
SALSA DE SOJA (SIN AZÚCAR)	15 G

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	52 G
GRASA TOTAL	38 G
CARBOHIDRATO TOTAL	8 G

### PREPARACIÓN

1. Hacer los tallarines de calabacín con un pelador o espiralizador (rallador especial para hacer espaguetis de vegetales) y reservar.
2. Cortar en tiras finas el pimiento, la cebolla y la carne (filete)
3. Añadir aceite de oliva a una sartén o wok y cuando este caliente saltear el pimiento y la cebolla a fuego fuerte durante 3-4 minutos.
4. A continuación, añadir las tiras de ternera, salpimentar el conjunto de ingredientes y añadir la salsa de soja.
5. Después de 1-2 minutos a fuego vivo, añadir los tallarines y saltear unos segundos con el resto de ingredientes (retirar del fuego antes de que el calabacín empiece a soltar agua).

### TALLARINES DE CALABACÍN ESTILO JAPO



# DÍA 2

## CENA

### INGREDIENTES

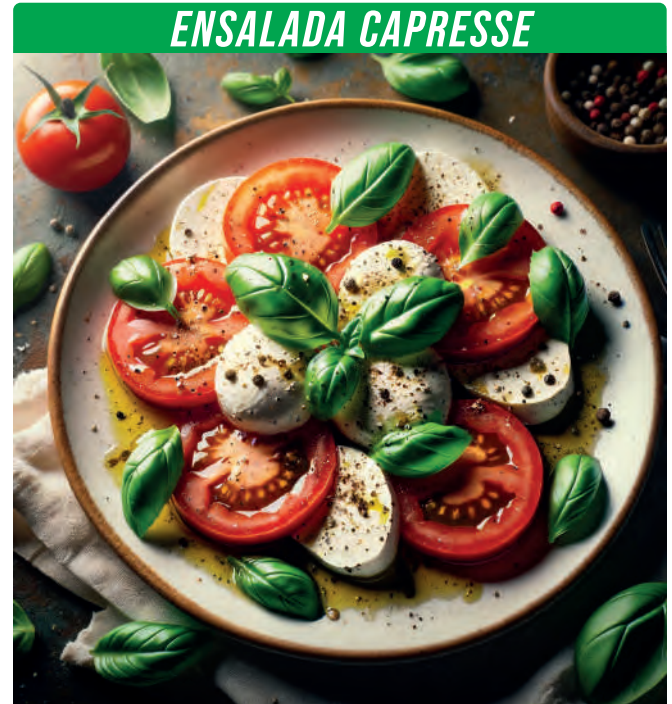
ACEITE DE OLIVA	30 G
QUESO MOZZARELLA	150 G
TOMATE	125 G
ALBAHACA	. .
PIMIENTA	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	31 G
GRASA TOTAL	54 G
CARBOHIDRATO TOTAL	5 G

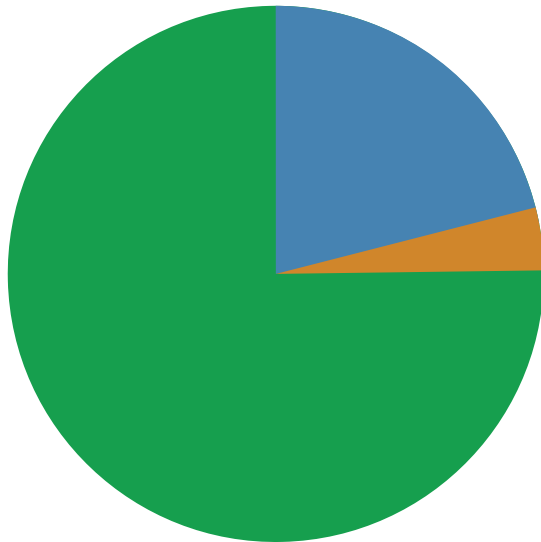
### PREPARACIÓN

1. Cortar la mozzarella y el tomate en rodajas.
2. Servir con hojas de albahaca fresca, pimienta negra, sal y aceite de oliva por encima.



# DÍA 3

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **21% PROTEÍNA**

● **4% CARBOHIDRATOS**

● **75% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1813 G
PROTEÍNA TOTAL	96 G
GRASA TOTAL	151 G
CARBOHIDRATO TOTAL	17 G

#### DESAYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 3

## DESAYUNO

### INGREDIENTES

ACEITE DE COCO	20 G
MANTEQUILLA	20 G
CAFÉ	100 G

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	1 G
GRASA TOTAL	36 G
CARBOHIDRATO TOTAL	0 G

### PREPARACIÓN

1. Combinar todos los ingredientes y batir hasta obtener una textura cremosa.
2. Servir en una taza.

### CAFÉ BULLETPROOF





# DÍA 3

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	60 G
CONEJO	200 G
CANÓNICOS	100 G
DIENTE DE AJO	6 G
RÚCULA	100 G
VINAGRE	10 G
ORÉGANO	. .
TOMILLO	. .
PIMIENTA	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	65 G
GRASA TOTAL	77 G
CARBOHIDRATO TOTAL	6 G

### PREPARACIÓN

#### ENSALADA DE HOJAS VERDES:

1. Mezclar las hojas verdes (canónigos y rúcula) y aliñar la ensalada primero con la sal, luego vinagre y por último el aceite.

#### CONEJO:

1. Precalentar el horno a 220 °C.
2. En un bol, poner los ajos picaditos, las hierbas provenzales (tomillo y orégano) y el aceite y mezclar.
3. Salpimentar el conejo y untar con la mezcla anterior.
4. Hornear durante 20 minutos a 220 °C.

### CONEJO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES Y ENSALADA DE HOJAS VERDES



# DÍA 3

## CENA

### INGREDIENTES

AGUACATE	75 G
ENDIVIA	125 G
MAYONESA	30 G
SALMÓN AHUMADO	150 G
ZUMO DE LIMÓN	10 G
CILANTRO	.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	30 G
GRASA TOTAL	38 G
CARBOHIDRATO TOTAL	11 G

### PREPARACIÓN

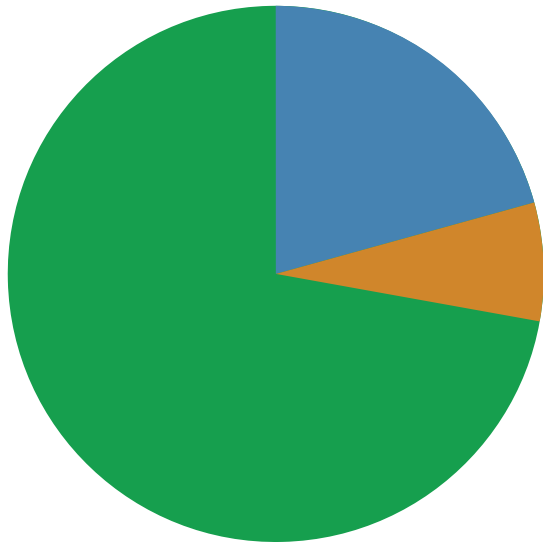
1. Cortar el aguacate en dados y rociar con unas gotas de zumo de limón.
2. Desmenuzar el salmón ahumado y mezclar con el aguacate.
3. Separar las hojas de las endivias y rellenar con la mezcla de salmón y aguacate.
4. Espolvorear cilantro picado al gusto por encima.

### ENDIVIAS RELLENAS DE AGUACATE Y SALMÓN



# DÍA 4

## RESUMEN NUTRICIONAL



● 21% *PROTEÍNA*

● 7% *CARBOHIDRATOS*

● 72% *GRASAS*

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1697 G
PROTEÍNA TOTAL	87 G
GRASA TOTAL	136 G
CARBOHIDRATO TOTAL	30 G

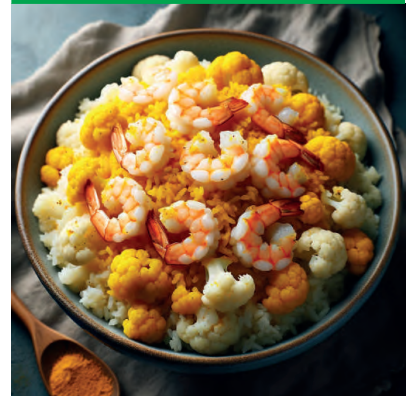
#### DESAYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 4

## DESAYUNO

### INGREDIENTES

COCO	30 G
KÉFIR (SIN AZÚCAR)	125 G
NUECES	30 G
CANELA	. . .

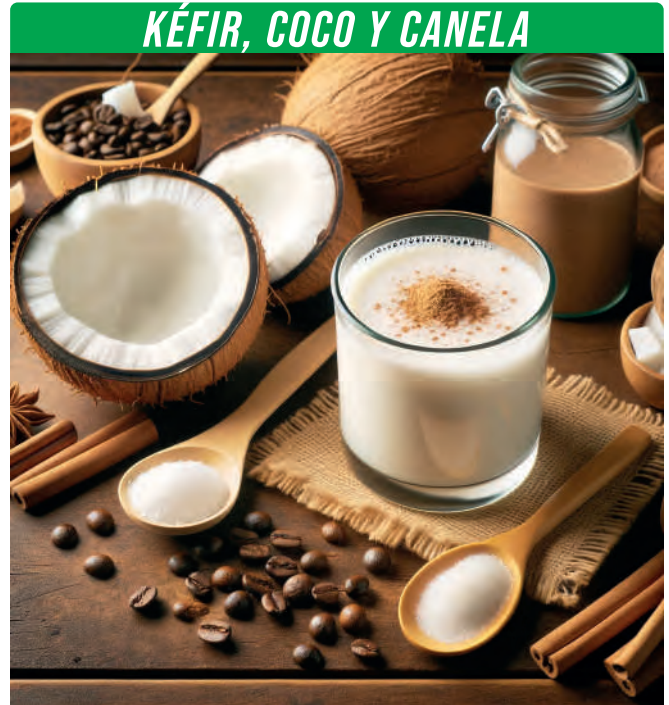
### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	10 G
GRASA TOTAL	34 G
CARBOHIDRATO TOTAL	14 G

### PREPARACIÓN

1. Trocear el coco natural en trocitos pequeños.
2. En un bol, mezclar el kéfir con el coco, añadir las nueces y la canela al gusto.

### KÉFIR, COCO Y CANELA



# DÍA 4

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	30 G
ESPÁRAGO	125 G
SECRETO DE CERDO	220 G
PIMIENTA	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	44 G
GRASA TOTAL	61 G
CARBOHIDRATO TOTAL	8 G

### PREPARACIÓN

1. Salpimentar los filetes de secreto de cerdo por ambos lados. Asar en el horno a 220 °C durante 10-15 min, hasta que queden tostados.
2. Hacer los espárragos a la plancha o al horno con un poquito de aceite de oliva, sal y pimienta negra.
3. Servir la carne con los espárragos.

### SECRETO IBÉRICO AL HORNO CON ESPÁRAGOS TRIGUEROS



# DÍA 4

## CENA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	40 G
COLIFLOR	150 G
DIENTE DE AJO	3 G
GAMBAS	150 G
PIMIENTA	. .
CÚRCUMA	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	33 G
GRASA TOTAL	42 G
CARBOHIDRATO TOTAL	8 G

### PREPARACIÓN

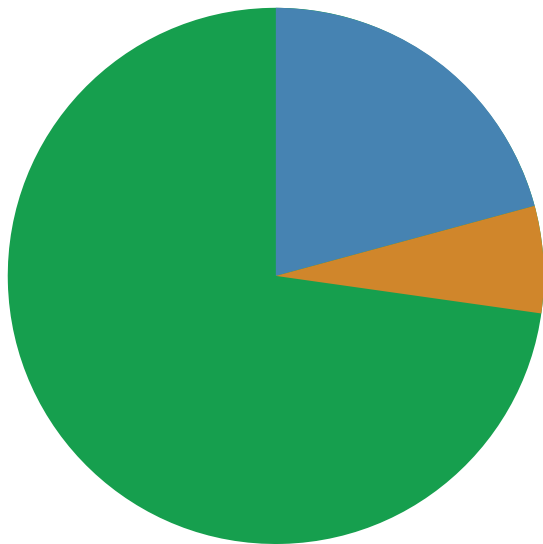
1. Rallar la coliflor con un rallador o con un procesador de alimentos hasta que quede con textura de arroz.
2. En una sartén, añadir aceite de oliva y dorar los ajos.
3. Retirar los ajos y añadir las gambas en ese aceite de ajo hasta que estén cocidas.
4. Por último, añadir la coliflor rallada, la sal y las especias [cúrcuma y pimienta]. Saltear durante 2-5 minutos, según nos guste más o menos crujiente.

### ARROZ DE COLIFLOR CON GAMBAS



# DÍA 5

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **21% PROTEÍNA**

● **6% CARBOHIDRATOS**

● **73% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1763 G
PROTEÍNA TOTAL	92 G
GRASA TOTAL	143 G
CARBOHIDRATO TOTAL	28 G

#### DESAYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 5

## DESAYUNO

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	15 G
HUEVO	2 UD.
PIMIENTA	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	17 G
GRASA TOTAL	29 G
CARBOHIDRATO TOTAL	1 G

### PREPARACIÓN

1. Poner el agua a hervir en un cazo.
2. Agregar el vinagre y la sal. Cuando empiece a hervir, coger la cuchara y remover el agua formando un remolino.
3. Romper los huevos y meterlos en el agua de uno en uno pero rápidamente, ya que el remolino hará que cada huevo conserve su forma (máximo 2 huevos por tanda).
4. Cocer durante aproximadamente 3-4 minutos.
5. Salpimentar y añadir un chorrito de aceite de oliva por encima.

### HUEVOS POCHÉ





# DÍA 5

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	15 G
BRÓCOLI	150 G
HARINA DE ALMENDRAS	30 G
HUEVO	1 UD.
MAYONESA	30 G
POLLO	150 G
PIMIENTA	. .
COMINO	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	47 G
GRASA TOTAL	73 G
CARBOHIDRATO TOTAL	19 G

### PREPARACIÓN

1. Trocear el pollo en dados pequeños y salpimentar.
2. Pasar los dados de pollo por huevo y después por harina de almendra.
3. Colocar en una bandeja de horno y hornear durante 10-15 minutos o hasta que el pollo esté cocinado.
4. Cortar el brócoli y separar en ramilletes pequeños. Saltear con un poco de aceite de oliva durante 5 minutos y añadir las especias [comino y pimienta negra].
5. Acompañar con mayonesa.

### BRÓCOLI SALTEADO CON FINGERS DE POLLO KETO



# DÍA 5

## CENA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	15 G
AGUACATE	100 G
PEPINO	100 G
SARDINAS	150 G
PIMIENTA	..
SAL	..

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	28 G
GRASA TOTAL	41 G
CARBOHIDRATO TOTAL	8 G

### PREPARACIÓN

#### CREMA PEPINO Y AGUACATE:

1. Pelar el pepino y quitar la parte del medio donde están las pepitas.
2. Triturar el pepino con el aguacate, añadir un poquito de agua hasta que tengamos la consistencia deseada.
3. Añadir un chorrito de aceite de oliva y sal y pimienta al gusto.

#### SARDINAS:

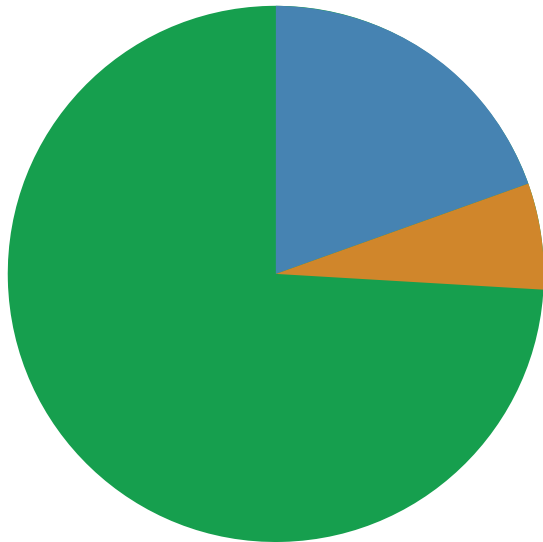
1. Disponer las sardinas ya limpias en una bandeja de horno y añadir sal al gusto. Hornear durante 15 minutos a 180 °C.
2. Acompañar las sardinas con la crema de pepino y aguacate.

### SARDINAS AL HORNO CON CREMA DE PEPINO Y AGUACATE



# DÍA 6

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **20% PROTEÍNA**

● **6% CARBOHIDRATOS**

● **74% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1799 G
PROTEÍNA TOTAL	88 G
GRASA TOTAL	148 G
CARBOHIDRATO TOTAL	29 G

#### DESAYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 6

## DESAYUNO

### INGREDIENTES

NUECES	30 G
QUESO DE CABRA	100 G
TOMATE	50 G

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	23 G
GRASA TOTAL	41 G
CARBOHIDRATO TOTAL	8 G

### PREPARACIÓN

1. Cortar el queso de cabra y el tomate en rodajas.
2. Montar el timbal en capas, intercalando rodaja de tomate y rodaja de queso. Coronar con las nueces.

### TIMBAL DE QUESO, TOMATE Y NUECES



# DÍA 6

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	60 G
BERENJENA	100 G
CEBOLLA	50 G
DIENTE DE AJO	3 G
LUBINA	220 G
PIMIENTO	100 G
VINAGRE	10 G
PEREJIL	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	30 G
GRASA TOTAL	63 G
CARBOHIDRATO TOTAL	14 G

### PREPARACIÓN

#### ESCALIVADA:

1. Asar los pimientos y berenjenas enteros y las cebollas envueltas en papel de horno, con chorro de aceite de oliva y sal a 180°C durante 40 min.
2. Una vez fuera del horno, cubrir con un trapo o papel de horno para que suden y así sea más fácil pelar los pimientos y las berenjenas. La cebolla hay que quitarle la capa más externa que estará un poco más dura.
3. Cortar la cebolla asada en juliana y el pimiento y la berenjena hacer tiras con las manos.
4. Aliñar con aceite de oliva, vinagre de jerez y sal.

#### LUBINA:

1. En un mortero machar ajo picado, perejil y aceite.
2. Embadurnar la lubina con la mezcla ajo-perejil y hornear durante 15 minutos a 200 °C.

### ESCALIVADA. LUBINA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL



# DÍA 6

## CENA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	15 G
BRÓCOLI	40 G
CALABACÍN	40 G
HUEVO	4 UD.
ORÉGANO	. .
TOMILLO	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	35 G
GRASA TOTAL	44 G
CARBOHIDRATO TOTAL	7 G

### PREPARACIÓN

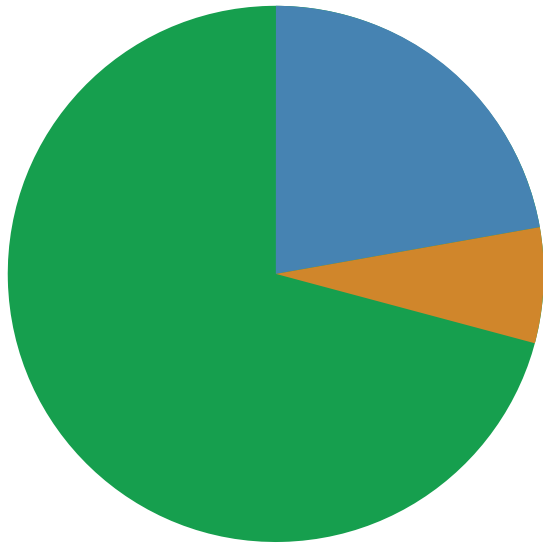
1. Cortar las verduras (brócoli y calabacín) en trocitos pequeños. Se pueden aprovechar las verduras de días anteriores que tengáis en la nevera.
2. Batir los huevos en un bol. Agregar la sal, el aceite de oliva y las especias (orégano, tomillo).
3. Añadir las verduras y mezclar bien.
4. Verter la masa en moldes individuales y hornear 25-30 minutos a 180 °C.
5. Dejar enfriar un poco antes de desmoldar y servir.

### MUFFINS DE VERDURAS



# DÍA 7

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **22% PROTEÍNA**

● **7% CARBOHIDRATOS**

● **71% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1731 G
PROTEÍNA TOTAL	97 G
GRASA TOTAL	136 G
CARBOHIDRATO TOTAL	29 G

#### DESAYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 7

## DESAYUNO

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	25 G
ESPINACAS	120 G
HUEVO	2 UD.
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	26 G
GRASA TOTAL	39 G
CARBOHIDRATO TOTAL	5 G

### PREPARACIÓN

1. Rehogar las espinacas con un poco de aceite hasta que se vuelven blandas.
2. Pasarlas por un colador y apretujarlas con ayuda de una cuchara hasta que suelten casi toda el agua.
3. Mezclar con los huevos batidos y hacer la tortilla.

### TORTILLA DE ESPINACAS





# DÍA 7

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	40 G
ALCACHOFA CONGELADA	100 G
CEBOLLA	25 G
DIENTE DE AJO	3 G
RAPE	200 G
SAL	. .
PEREJIL	. .
CAYENA	. .
PIMENTÓN DULCE	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	38 G
GRASA TOTAL	56 G
CARBOHIDRATO TOTAL	17 G

### PREPARACIÓN

1. En una cazuela, añadir un poco de aceite de oliva y pochar la cebolla y ajo a fuego bajo. Retirar la cazuela del fuego, añadir el pimentón dulce, mezclar bien, añadir la cayena y volver al fuego.
2. Añadir las alcachofas congeladas y cubrir con agua.
3. Dejar cocinar a fuego medio durante 5-10 minutos y por último añadir el rape hasta que esté todo cocinado.
4. Espolvorear con perejil fresco picado.



# DÍA 7

## CENA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	45 G
CEBOLLA	25 G
PAVO	150 G
PIMIENTO	150 G
QUESO PARMESANO	30 G
TOMATE	50 G
SAL	..
PEREJIL	..
PIMIENTA	..

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	32 G
GRASA TOTAL	41 G
CARBOHIDRATO TOTAL	8 G

### PREPARACIÓN

1. Cortar el pimiento por la mitad a lo largo, trocear la cebolla, los tomates y el perejil.
2. Saltear la carne picada salpimentada a fuego vivo, retirar y reservar.
3. En la misma sartén, pochar la cebolla, salar, y una vez que esté casi cocinada añadir los tomates, subir el fuego y cocinar hasta que evaporen el agua, rectificar de sal. Añadir la carne reservada y mezclar bien.
4. Rellenar los pimientos, cubrir con parmesano y hornear a 180 °C hasta que se dore y los pimientos queden cocinados.

### PIMIENTOS RELLENOS DE PAVO



# PLANIFICACIÓN

## SEMANA 2

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
LUNES	CAFÉ BULLETPROOF	MERLUZA A LA PLANCHA CON MAYONESA CASERA Y PEPINO ALIÑADO	ENSALADA GRIEGA CON ANCHOAS
MARTES	AYUNO	CARPACCIO DE CALABACÍN CON HAMBURGUESAS DE POLLO	BROTOS VERDES CON HUEVO Y JAMÓN
MIÉRCOLES	YOGUR CON ARÁNDANOS	BACALAO CON ESPINACAS BABY	SALTEADO DE POLLO CON ACELGAS
JUEVES	CHAI LATTE CON COCO	SOLOMILLO DE CERDO CON ENDIVIAS	BERENJENA AL HORNO CON HUEVOS A LA PLANCHA
VIERNES	AYUNO	ESTOFADO DE PAVO AL CHILINDRÓN	BRÓCOLI AL VAPOR Y SALMÓN CON MAYONESA CASERA
SÁBADO	TORTILLA CON JAMÓN IBÉRICO	PULPO CON PURÉ DE COLIFLOR	CREMA DE CALABACÍN, BERBERECHOS AL VAPOR
DOMINGO	HUEVO Y TOMATE A LA PLANCHA	CHULETILLAS DE CORDERO CON ESCAROLA Y TOMATE CHERRY	ENSALADA DE CANÓNICOS, QUESO Y CABALLA EN CONSERVA



# LISTA DE LA COMPRA

## SEMANA 2

### GRASAS

ACEITE DE COCO	20 G
ACEITE DE OLIVA	585 G
AGUACATE	50 G
LECHE DE COCO	100 G
MANTEQUILLA	20 G
MAYONESA	60 G

### CARNE Y HUEVOS

COSTILLAS DE CORDERO	200 G
HUEVO	10 UD.
JAMÓN IBÉRICO	160 G
PAVO	450 G
PECHUGA DE POLLO	220 G
SOLOMILLO DE CERDO	240 G

### PESCADO Y MARISCOS

ANCHOAS	100 G
BACALAO FRESCO	200 G
BERBERECHOS	200 G
CABALLA	200 G
MERLUZA	200 G
PULPO	200 G
SALMÓN	220 G

### QUESO Y LÁCTEOS

QUESO CURADO DE CABRA	40 G
QUESO DE CABRA	90 G
QUESO FETA	80 G
YOGUR DE CABRA	125 G

### OTROS

CALDO DE POLLO	. .
VINAGRE	. .
SAL	. .
CAFÉ	. .

### VERDURA Y FRUTAS

ACELGA	200 G
ARÁNDANO	30 G
BERENJENA	200 G
BRÓCOLI	100 G
CALABACÍN	250 G
CEBOLLA	115 G
CHAMPIÑONES	25 G
COLIFLOR	100 G
DIENTE DE AJO	9 G
ENDIVIA	150 G
ESCAROLA	100 G
ESPINACAS FRESCAS	100 G
PEPINO	100 G
PIMIENTO VERDE	75 G
PUERRO	65 G
RÚCULA	50 G
TOMATE	170 G
TOMATE TRITURADO	100 G
TOMATES CHERRY	200 G
ZUMO DE LIMÓN	5 G
CANÓNIGOS	200 G
PEREJIL	. .

### FRUTOS SECOS

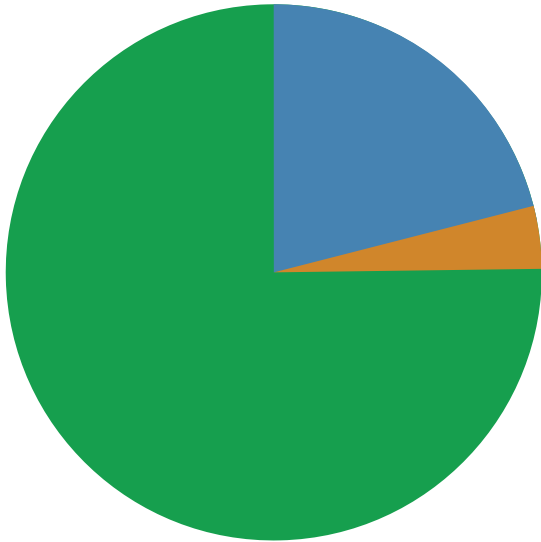
ALMENDRA	30 G
----------	------

### ESPECIAS

NUEZ MOSCADA	. .
ORÉGANO	. .
PIMIENTA	. .
CLAVO	. .
JENGIBRE	. .

# DÍA 8

## RESUMEN NUTRICIONAL



● 21% **PROTEÍNA**

● 4% **CARBOHIDRATOS**

● 75% **GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1791 G
PROTEÍNA TOTAL	92 G
GRASA TOTAL	149 G
CARBOHIDRATO TOTAL	19 G

#### DESAYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 8

## DESAYUNO

### INGREDIENTES

ACEITE DE COCO	20 G
MANTEQUILLA	20 G
CAFÉ	100 G

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	1 G
GRASA TOTAL	36 G
CARBOHIDRATO TOTAL	0 G

### PREPARACIÓN

1. Combinar todos los ingredientes y batir hasta obtener una textura cremosa.
2. Servir en una taza.

### CAFÉ BULLETPROOF



# DÍA 8

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	30 G
MAYONESA	30 G
MERLUZA	200 G
PEPINO	100 G
DIENTE DE AJO	3 G
SAL	. .
PEREJIL	. .
VINAGRE	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	47 G
GRASA TOTAL	56 G
CARBOHIDRATO TOTAL	4 G

### PREPARACIÓN

1. Cortar el pepino en rodajas y aliñar con sal, vinagre y aceite de oliva. Reservar.
2. Sazonar los lomos de merluza con sal, ajo picado, perejil y aceite de oliva.
3. Calentar una sartén y colocar la merluza. Cocinar 4-5 minutos por cada lado según gusto de cocción.
4. Servir la merluza con mayonesa y la ensalada de pepino.

### MERLUZA A LA PLANCHA CON MAYONESA CASERA Y PEPINO ALIÑADO



# DÍA 8

## CENA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	30 G
ACEITUNAS NEGRAS	20 G
ANCHOAS EN CONSERVA	100 G
EN ACEITE DE OLIVA	
CEBOLLA	20 G
PIMIENTO VERDE	50 G
QUESO FETA	80 G
TOMATES CHERRY	100 G
ZUMO DE LIMÓN	5 G
ORÉGANO	. .
PIMIENTA	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	44 G
GRASA TOTAL	57 G
CARBOHIDRATO TOTAL	16 G

### PREPARACIÓN

1. Cortar la cebolla en juliana (tiras finas), el queso a dados, el pimiento en trocitos y los tomates cherry a la mitad.
2. Prepara un aliño con aceite de oliva, zumo de limón, sal, pimienta y orégano.
3. Mezclar todos los ingredientes con el aliño y servir con las anchoas en conserva por encima.

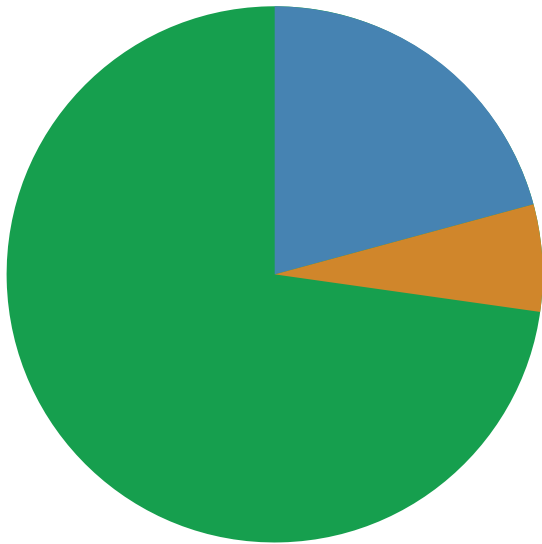
### ENSALADA GRIEGA CON ANCHOAS





# DÍA 9

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **21% PROTEÍNA**

● **6% CARBOHIDRATOS**

● **73% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1695 G
PROTEÍNA TOTAL	91 G
GRASA TOTAL	137 G
CARBOHIDRATO TOTAL	25 G

#### AYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 9

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	60 G
ALMENDRA	30 G
CALABACÍN	100 G
CEBOLLA	10 G
DIENTE DE AJO	3 G
HUEVO	1 UD.
PAVO	200 G
PEREJIL	1 G
VINAGRE	10 G
PIMIENTA	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	50 G
GRASA TOTAL	87 G
CARBOHIDRATO TOTAL	19 G

### PREPARACIÓN

#### CARPACCIO DE CALABACÍN:

1. Lavar el calabacín y cortar en rodajas muy finas con la ayuda de una mandolina. Salpimentar y reservar en un colador para que suelte agua.
2. En un bol aparte, mezclar el zumo de limón, el aceite, la sal y la pimienta y las almendras troceadas.
3. Emplatarse colocando las rodajas de calabacín de forma circular en un plato llano y aliñar.

#### HAMBURGUESA DE PAVO:

1. Poner la carne de pavo picada en un bol y salpimentar.
2. Picar los ajos, la cebolla y el perejil en trozos pequeños y añadir al bol.
3. Batir el huevo, añadir al bol y mezclar bien todos los ingredientes hasta que estén integrados.
4. Hacer bolitas con la masa y aplastar suavemente para darle forma de hamburguesa.
5. Calentar un poco de aceite de oliva en una sartén y añadir las hamburguesas. Cocinar a fuego medio por ambos lados hasta que estén listas.

### CARPACCIO DE CALABACÍN CON HAMBURGUESAS DE POLLO



# DÍA 9

## CENA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	30 G
CANÓNICOS	50 G
HUEVO	2 UD.
JAMÓN IBÉRICO	100 G
RÚCULA	50 G
TOMATE	50 G
VINAGRE	10 G
SAL	.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	41 G
GRASA TOTAL	50 G
CARBOHIDRATO TOTAL	5 G

### PREPARACIÓN

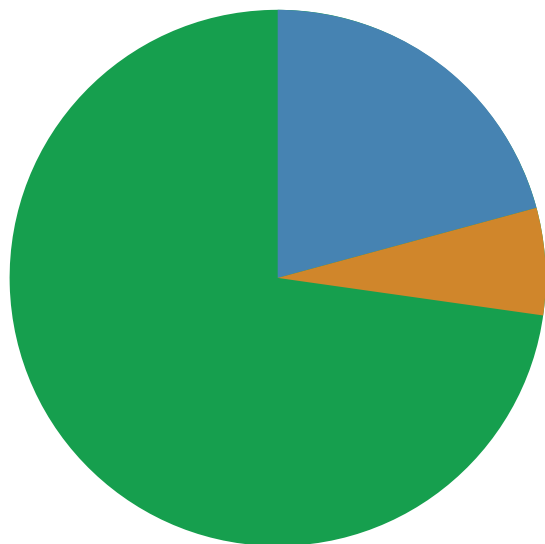
1. Cocer los huevos durante 10 minutos aproximadamente.
2. Colocar los brotes verdes (rúcula, canónigos...) en un bol.
3. Corta el tomate en dados pequeños y añadir al bol.
4. Añadir las lascas de jamón ibérico y el huevo cocido troceado.
5. Aliñar con sal, vinagre y aceite de oliva.

### BROTOS VERDES CON HUEVO Y JAMÓN



# DÍA 10

## RESUMEN NUTRICIONAL



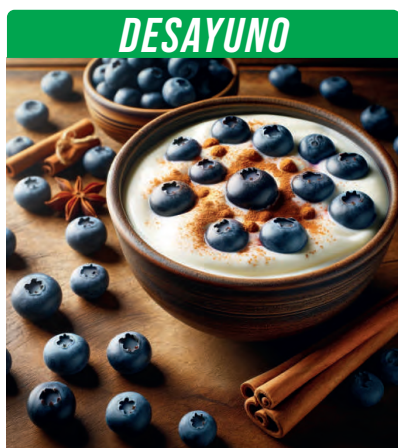
● **21% PROTEÍNA**

● **6% CARBOHIDRATOS**

● **73% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1794 G
PROTEÍNA TOTAL	95 G
GRASA TOTAL	146 G
CARBOHIDRATO TOTAL	26 G



# DÍA 10

## DESAYUNO

### INGREDIENTES

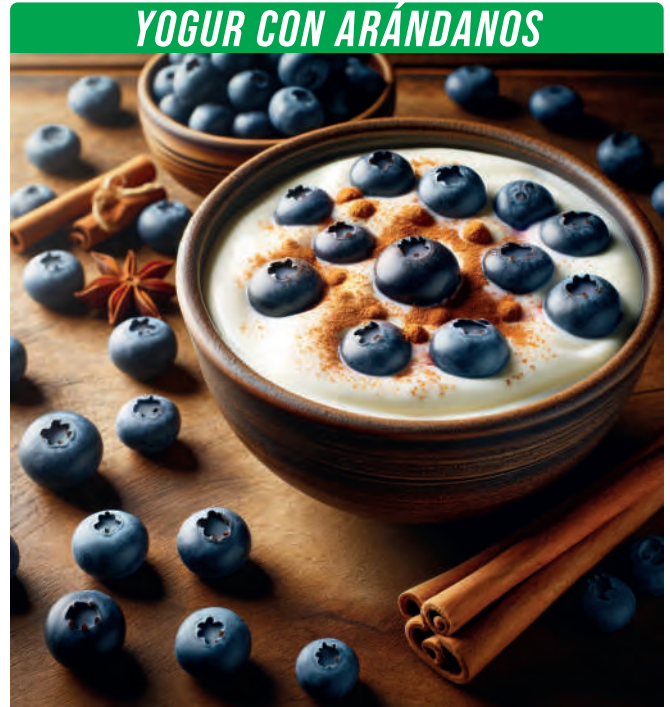
ARÁNDANO	30 G
YOGUR DE CABRA	125 G
CANELA	...

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	5 G
GRASA TOTAL	6 G
CARBOHIDRATO TOTAL	10 G

### PREPARACIÓN

### YOGUR CON ARÁNDANOS



1. Mezclar en un bol el yogur con los arándanos y añadir canela al gusto.

# DÍA 10

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	60 G
AGUACATE	50 G
BACALAO FRESCO	200 G
ESPINACAS FRESCAS	100 G
QUESO DE CABRA	40 G
VINAGRE	10 G
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	47 G
GRASA TOTAL	76 G
CARBOHIDRATO TOTAL	7 G

### PREPARACIÓN

1. Calentar en una sartén un poco de aceite de oliva.
2. Colocar el bacalao con la piel hacia abajo y cocinar a fuego medio durante 2 minutos por cada lado.
3. Para la ensalada, mezclar en un bol las espinacas baby, el queso de cabra y el aguacate cortado en trozos y aliñar con sal, vinagre y aceite de oliva.

### BACALAO CON ESPINACAS BABY



# DÍA 10

## CENA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	45 G
ACELGA	200 G
DIENTE DE AJO	3 G
PECHUGA DE POLLO	220 G
PIMIENTA	...
SAL	...

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	42 G
GRASA TOTAL	64 G
CARBOHIDRATO TOTAL	9 G

### PREPARACIÓN

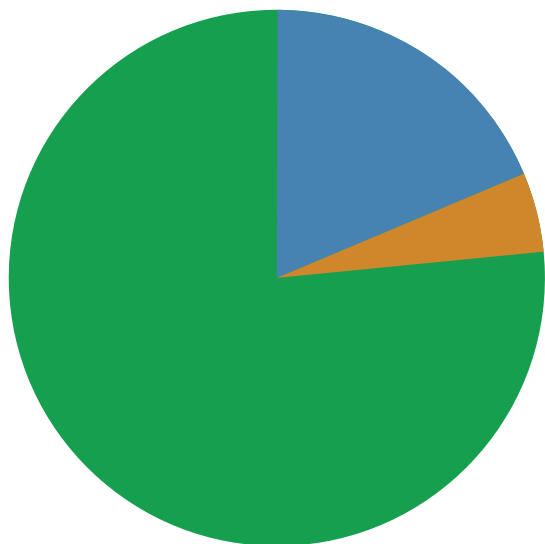
1. Cortar las pechugas de pollo en tiras, sazonar con sal y pimienta y saltear en una sartén con un poco de aceite de oliva.
2. Cocinar el pollo hasta que esté dorado. Retirar y reservar.
3. En la misma sartén, echar un poco más de aceite de oliva, añadir el ajo picado y remover hasta que se dore [2-3 minutos].
4. Añadir las acelgas troceadas y saltear hasta que estén tiernas.
5. Incorporar el pollo y mezclar con las acelgas.

### SALTEADO DE POLLO CON ACELGAS



# DÍA 11

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **19% PROTEÍNA**

● **5% CARBOHIDRATOS**

● **76% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1788 G
PROTEÍNA TOTAL	84 G
GRASA TOTAL	152 G
CARBOHIDRATO TOTAL	21 G

#### DESAYUNO



#### COMIDA



#### CENA





# DÍA 11

## DESAYUNO

### INGREDIENTES

AGUA	150 G
LECHE DE COCO	100 G
1 CUCHARADITA DE POSTRE DE TÉ NEGRO	. .
¼ DE RAMA DE CANELA	. . .
UN TROZO DE CÁSCARA DE NARANJA	. . .
5 CARDAMOMOS	. . .
5 CLAVOS	. . .
JENGIBRE AL GUSTO.	. . .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	2 G
GRASA TOTAL	21 G
CARBOHIDRATO TOTAL	3 G

### PREPARACIÓN

1. En un mortero, machacar todas las especias juntas.
2. En un cazo pequeño, poner el agua (se puede poner más cantidad de agua), las especias machacadas y la cáscara de naranja. Llevar a ebullición.
3. Cuando esté hirviendo, añadir la leche de coco.
4. Una vez esté hirviendo de nuevo, retirar del fuego, añadir el té negro y dejar reposar. (se puede hervir el té negro, pero si se hierve, dará un sabor más amargo).
5. Tras unos minutos, colar y servir.

### CHAI LATTE CON COCO



# DÍA 11

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	45 G
ENDIVIA	150 G
SOLOMILLO DE CERDO	240 G
PIMIENTA	..
SAL	..

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	55 G
GRASA TOTAL	64 G
CARBOHIDRATO TOTAL	5 G

### PREPARACIÓN

### SOLOMILLO DE CERDO CON ENDIVIAS



1. Cortar el solomillo de cerdo en rodajas de 3 cm aproximadamente y sazonar con sal y pimienta.
2. Calentar una sartén con un poco de aceite de oliva. Colocar los solomillos de cerdo y cocinar por cada lado hasta que estén dorados por fuera y cocidos por dentro.
3. Mientras se termina de cocinar la carne, en otra sartén o plancha, añadir aceite de oliva y coloca las endivias cortadas por la mitad con el lado cortado hacia abajo. Cocinar durante unos 5-7 minutos, o hasta que estén doradas y tiernas, volteándolas ocasionalmente para que se cocinen de manera uniforme. Añadir sal al gusto.
4. Servir las rodajas de solomillo de cerdo junto con las endivias a la plancha.

# DÍA 11

## CENA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	45 G
BERENJENA	200 G
HUEVO	3 UD.
PIMIENTA	..
SAL	..

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	27 G
GRASA TOTAL	67 G
CARBOHIDRATO TOTAL	14 G

### PREPARACIÓN

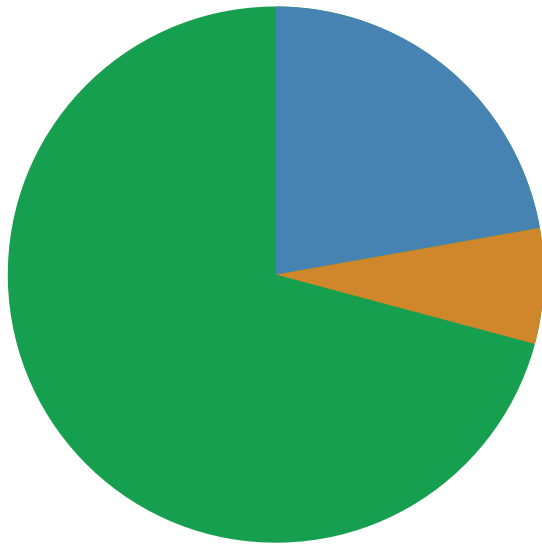
1. Cortar las berenjenas en rodajas y colocar en una bandeja para hornear previamente engrasada con aceite de oliva. Espolvorea sal y pimienta al gusto sobre las rodajas de berenjena.
2. Hornea aproximadamente 20-25 minutos a 220 °C, o hasta que estén tiernas y doradas, volteándolas a la mitad del tiempo de cocción.
3. Mientras las berenjenas se hornean, calentar una sartén a fuego medio-alto con un poco de aceite de oliva. Cocinar los huevos a la plancha hasta que las claras estén cocidas.
4. Servir los huevos con las berenjenas.

### BERENJENA AL HORNO CON HUEVOS A LA PLANCHA



# DÍA 12

## RESUMEN NUTRICIONAL



● 22% *PROTEÍNA*

● 7% *CARBOHIDRATOS*

● 71% *GRASAS*

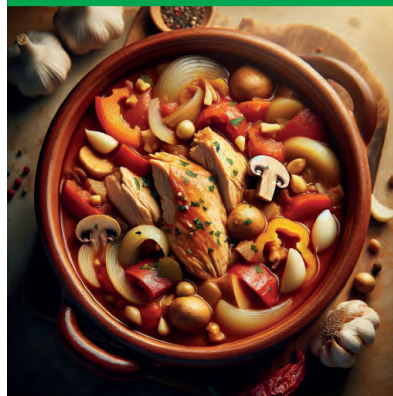
### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1647 G
PROTEÍNA TOTAL	89 G
GRASA TOTAL	130 G
CARBOHIDRATO TOTAL	29 G

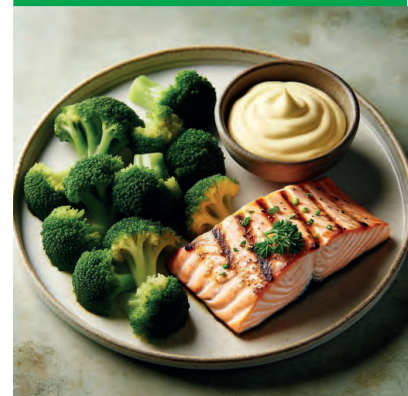
#### AYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 12

## COMIDA

### INGREDIENTES

CALDO DE POLLO	100 G
CEBOLLA	25 G
CHAMPIÑONES	25 G
DIENTE DE AJO	3 G
PAVO	250 G
PIMIENTO VERDE	25 G
TOMATE TRITURADO	100 G

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	47 G
GRASA TOTAL	6 G
CARBOHIDRATO TOTAL	21 G

### PREPARACIÓN

1. Picar el ajo y laminar la cebolla.
2. Cortar el pimiento en trocitos y laminar los champiñones.
3. Calentar en una cazuela aceite de oliva y sellar las piezas de pavo previamente salpimentadas.
4. Retirar una vez que estén doradas por todos lados y en la misma cazuela, añadir algo más de aceite de oliva si es necesario y pochar las verduras [ajo, cebolla, pimiento y champiñones]. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas.
5. Incorporar el pavo a la olla, agregar el caldo de pollo y el tomate triturado y cocinar a fuego lento durante aproximadamente 20-25 minutos, o hasta que el pavo esté tierno y cocido.

### ESTOFADO DE PAVO AL CHILINDRÓN



# DÍA 12

## CENA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	75 G
BRÓCOLI	100 G
MAYONESA	30 G
SALMÓN	220 G
SAL	. . .

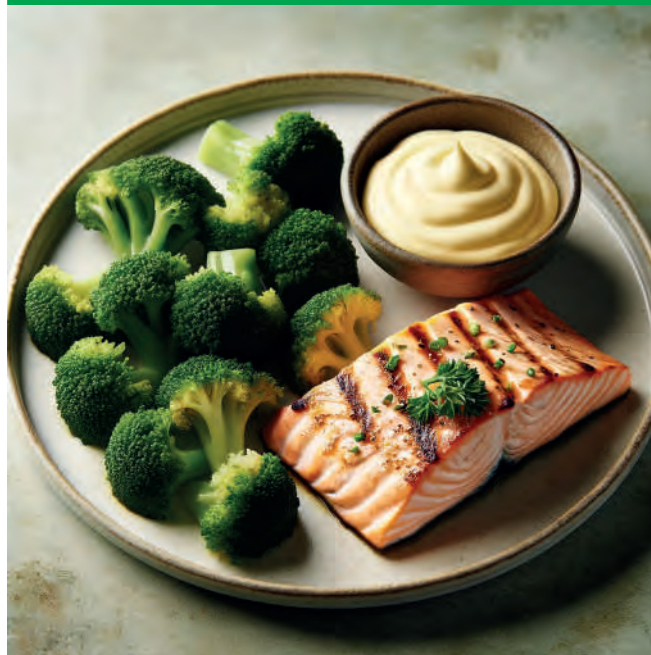
### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	43 G
GRASA TOTAL	124 G
CARBOHIDRATO TOTAL	9 G

### PREPARACIÓN

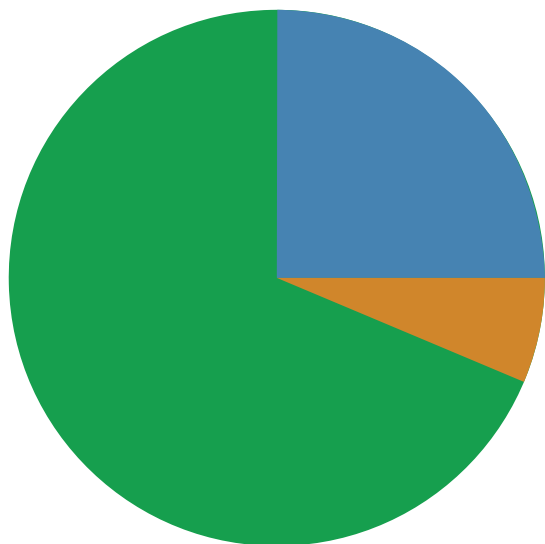
1. Separar los arbolitos del brócoli.
2. Poner en una olla un poco de agua y llevar a ebullición.
3. Hervir el brócoli o poner encima de la olla una vaporera de malla y cocinar el brócoli tapado durante 5 minutos. Reservar.
4. Calentar en una sartén a fuego medio-alto con un poco de aceite de oliva.
5. Sazonar el salmón al gusto y cocinar por ambas partes.
6. Servir el brócoli aliñado con aceite de oliva y el salmón con la mayonesa.

### BRÓCOLI AL VAPOR Y SALMÓN CON MAYONESA CASERA



# DÍA 13

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **25% PROTEÍNA**

● **6% CARBOHIDRATOS**

● **69% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1616 G
PROTEÍNA TOTAL	103 G
GRASA TOTAL	123 G
CARBOHIDRATO TOTAL	25 G

#### DESAYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 13

## DESAYUNO

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	30 G
HUEVO	2 UD.
JAMÓN IBÉRICO	30 G
PIMIENTA	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	23 G
GRASA TOTAL	46 G
CARBOHIDRATO TOTAL	1 G

### PREPARACIÓN

1. Batir los huevos y sazona con sal.
2. Trocear el jamón en trocitos pequeños y mezclar con el huevo.
3. Calentar una sartén con un poco de aceite de oliva.
4. Añadir la mezcla de huevo y jamón y cocinar hasta que cuaje el huevo.

### TORTILLA CON JAMÓN IBÉRICO





# DÍA 13

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	30 G
COLIFLOR	100 G
PULPO COCIDO	200 G
NUEZ MOSCADA	. .
PIMIENTA	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	38 G
GRASA TOTAL	33 G
CARBOHIDRATO TOTAL	5 G

### PREPARACIÓN

1. Cortar la coliflor en ramilletes y cocer en una cazuela con agua hasta estén tiernos.
2. Colocar la coliflor cocida en un vaso de batidora. Añadir el aceite de oliva, un chorrito de agua de la cocción. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada. Triturar hasta obtener un puré homogéneo.
3. Calentar un poco de aceite de oliva en una sartén y brasear el pulpo previamente cocido un par de minutos por cada lado, hasta que quede bien marcado.
4. Servir el pulpo con el puré de coliflor.

### PULPO CON PURÉ DE COLIFLOR



# DÍA 13

## CENA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	30 G
BERBERECHOS (PESO SIN CONCHA)	200 G
CALABACÍN	150 G
CEBOLLA	60 G
JAMÓN IBÉRICO	30 G
PUERRO	65 G
QUESO DE CABRA	50 G
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	41 G
GRASA TOTAL	44 G
CARBOHIDRATO TOTAL	18 G

### PREPARACIÓN

#### CREMA DE CALABACÍN:

1. Limpiar y pelar bien los puerros y las cebollas bajo abundante agua ya que la arenilla podría estropear el plato.
2. Cortar el puerro en rodajas y la cebolla en juliana.
3. Rehogar (con un poco de sal para que suelten más agua) el puerro y la cebolla hasta que estén blandos.
4. Añadir el calabacín.
5. Cubrir de agua y dejar cocer 15 minutos.
6. Añadir el queso de cabra y triturar todo (se puede quitar previamente o añadir posteriormente un poco de agua hasta conseguir el espesor deseado).
7. Servir con virutas de jamón por encima.

#### BERBERECHOS:

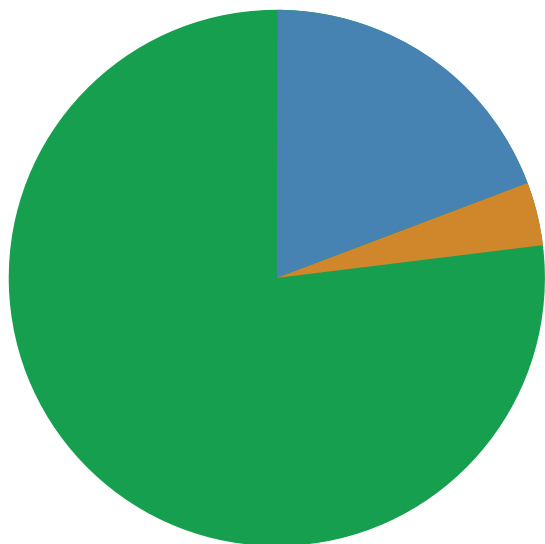
1. Lavar con abundante agua los berberechos.
2. Meter los berberechos en una cazuela y un vaso de agua.
3. Tapar la olla y tener a fuego medio hasta que se abran los berberechos.

### CREMA DE CALABACÍN. BERBERECHOS AL VAPOR



# DÍA 14

## RESUMEN NUTRICIONAL



● 19% **PROTEÍNA**

● 4% **CARBOHIDRATOS**

● 77% **GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1807 G
PROTEÍNA TOTAL	87 G
GRASA TOTAL	154 G
CARBOHIDRATO TOTAL	17 G

#### DESAYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 14

## DESAYUNO

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	15 G
HUEVO	2 UD.
TOMATE	120 G
PIMIENTA	...
SAL	...

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	1 G
GRASA TOTAL	15 G
CARBOHIDRATO TOTAL	5 G

### PREPARACIÓN

1. Cortar el tomate en rodajas y hacerlo a la plancha en una sartén durante un par de minutos.
2. Añadir los huevos a la sartén y cocinar hasta que esté la clara lista.
3. Aderezar con aceite de oliva, sal y pimienta.



# DÍA 14

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	60 G
COSTILLAS DE CORDERO	200 G
ESCAROLA	100 G
TOMATES CHERRY	100 G
VINAGRE	20 G
PIMIENTA	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	86 G
GRASA TOTAL	139 G
CARBOHIDRATO TOTAL	12 G

### PREPARACIÓN

1. Sazonar las chuletilas con sal y pimienta.
2. Calentar una sartén con aceite de oliva y sellar las chuletilas 3 minutos por cada lado, o hasta llegar al punto deseado.
3. Mezclar las hojas de escarola con los tomates cherry y aliñar con sal, vinagre y aceite de oliva.

### CHULETILLAS DE CORDERO CON ESCAROLA Y TOMATE CHERRY



# DÍA 14

## CENA

### INGREDIENTES

CANÓNICOS	60 G
QUESO CURADO DE CABRA	40 G
CABALLA EN CONSERVA	125 G
ACEITE DE OLIVA	15 G
VINAGRE	...
SAL	...

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	34 G
GRASA TOTAL	33 G
CARBOHIDRATO TOTAL	2 G

### PREPARACIÓN

1. Cortar el queso curado de cabra en cubos pequeños y trocear los lomos de caballa.
2. Mezclar en una ensaladera todos los ingredientes y aliñar con la sal, luego vinagre y por último el aceite de oliva.

### ENSALADA DE CANÓNICOS, QUESO Y CABALLA EN CONSERVA



# PLANIFICACIÓN

## SEMANA 3

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
LUNES	AYUNO	PECHUGAS DE POLLO CON ARROZ DE BRÓCOLI	LECHUGA, RABANITOS, VENTRESCA DE ATÚN Y HUEVO
MARTES	KÉFIR CON FRAMBUESAS Y NUECES	HAMBURGUESA DE TERNERA CON BASTONES DE CALABACÍN	CHIPIRONES AL AJILLO CON ESPÁRRAGOS BLANCOS
MIÉRCOLES	AYUNO	ENSALADA. BACALADILLA (LIRIOS) A LA PLANCHA CON MAYONESA.	WOK DE PAVO CON PIMIENTOS Y SÉSAMO
JUEVES	AGUACATE, QUESO Y JAMÓN	POLLO ASADO CON VERDURAS	PISTO CON HUEVO
VIERNES	AYUNO	JUREL AL HORNO CON RÚCULA, ACEITUNAS Y AGUACATE	CANOAS DE COGOLLOS CON LANGOSTINOS
SÁBADO	HUEVOS REVUELTOS	CODILLO DE CERDO AL HORNO CON ESCAROLA Y PEPINO	CHERRIES CON MOZZARELLA Y ALBAHACA
DOMINGO	ROLLITOS DE SALMÓN AHUMADO	DORADA CON CHIPS DE BRÓCOLI Y PARMESANO	HUEVOS RELLENOS DE PATÉ DE MEJILLONES
DOMINGO AYUNO PROFUNDO	ROLLITOS DE SALMÓN AHUMADO	DORADA CON CHIPS DE BRÓCOLI Y PARMESANO	AYUNO



# LISTA DE LA COMPRA

## SEMANA 3

### GRASAS

ACEITE DE COCO	20 G
ACEITE DE OLIVA	540 G
ACEITUNA	50 G
AGUACATE	100 G
MANTEQUILLA	35 G
MAYONESA	90 G

### CARNE Y HUEVOS

CARNE PICADA DE TERNERA	200 G
HUEVO	10 UD.
JAMÓN IBÉRICO	60 G
PECHUGA DE PAVO	250 G
PECHUGA DE POLLO	220 G
MUSLO DE POLLO	220 G
LANGOSTINO	150 G
CODILLO	220 G

### PESCADO Y MARISCOS

CHIPIRONES	180 G
JUREL	220 G
DORADA	200 G
VENTRESCA DE ATÚN (EN CONSERVA)	175 G
MEJILLONES (PESO SIN CONCHA)	100 G
MAIRA/BACALADILLA/LIRIO	220 G

### QUESO Y LÁCTEOS

KÉFIR (SIN AZÚCAR)	125 G
QUESO DE CABRA	50 G
QUESO FRESCO	25 G
QUESO MOZZARELLA	125 G
QUESO PARMESANO	25 G
QUESO FRESCO DE CABRA	50 G

### FRUTOS SECOS

NUECES	85 G
--------	------

### SALSAS

SALSA DE SOJA (SIN AZÚCAR)	30 G
----------------------------	------

### VERDURA Y FRUTAS

BRÓCOLI	300 G
CALABACÍN	150 G
CEBOLLA	55 G
DIENTE DE AJO	18 G
ESCAROLA	150 G
ESPINACAS	20 G
LECHUGA ROMANA	200 G
PEPINO	150 G
PIMIENTO ROJO	25 G
PIMIENTO VERDE	175 G
PUERRO	25 G
RUCULA	150 G
TOMATE	100 G
TOMATE TRITURADO	100 G
TOMATES CHERRY	100 G
ZUMO DE LIMÓN	30 G
FRAMBUESA	30 G
COGOLLO DE TUDELA	100 G
ALCAPARRA	30 G
CEBOLLETA	10 G
PIMIENTOS DEL PIQUILLO	40 G
ESPÁRRAGOS BLANCOS (EN CONSERVA)	100 G
RABANOS	100 G
PEREJIL	. .

### OTROS

CALDO DE POLLO	. .
VINAGRE	. .
SAL	. .
CAFÉ	. .

### SEMILLAS

SEMILLAS DE SÉSAMO	5 G
--------------------	-----

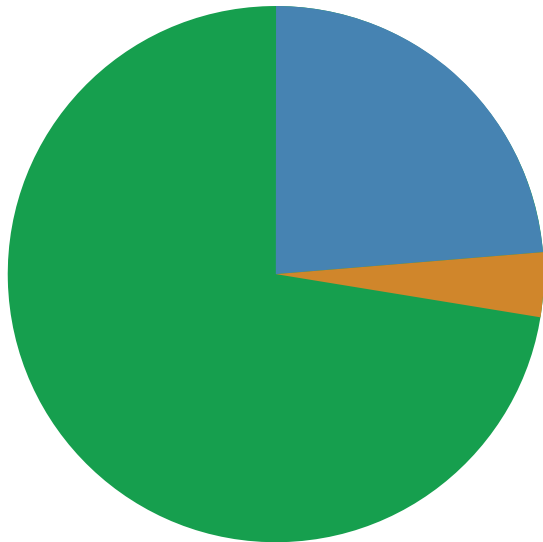
### ESPECIAS

ALBAHACA FRESCA	. .
-----------------	-----



# DÍA 15

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **24% PROTEÍNA**

● **4% CARBOHIDRATOS**

● **72% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1588 G
PROTEÍNA TOTAL	95 G
GRASA TOTAL	127 G
CARBOHIDRATO TOTAL	16 G

#### AYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 15

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	60 G
BRÓCOLI	150 G
PECHUGA DE POLLO	220 G
AJO EN POLVO	. .
PIMIENTA	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	43 G
GRASA TOTAL	78 G
CARBOHIDRATO TOTAL	10 G

### PREPARACIÓN

1. Rallar el brócoli con un rallador o con un procesador de alimentos hasta que quede con textura de arroz. Saltear en un sartén con un poco de aceite y añadir ajo en polvo, pimienta y sal.
2. Calentar una sartén con aceite de oliva y cocinar las pechugas de pollo salpimentadas.
3. Servir las pechugas acompañadas del arroz de brócoli.

### PECHUGAS DE POLLO CON ARROZ DE BRÓCOLI



# DÍA 15

## CENA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	30 G
HUEVO	1 UD.
LECHUGA ROMANA	100 G
VENTRESCA DE ATÚN (EN CONSERVA)	175 G
RÁBANOS	100 G
VINAGRE	...
SAL	...

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	52 G
GRASA TOTAL	49 G
CARBOHIDRATO TOTAL	5 G

### PREPARACIÓN

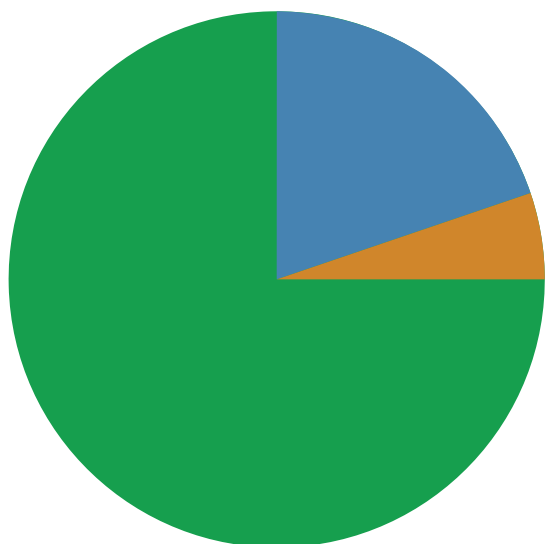
1. Cocer el huevo en un cazo con agua hirviendo durante 10 minutos aproximadamente.
2. Cortar los rabanitos en rodajas muy finas. Colocar en un bol, junto con las hojas de lechuga.
3. Añadir el huevo cocido y los lomos de ventresca en trozos.
4. Aliñar con sal, vinagre y aceite de oliva.

### LECHUGA, RABANITOS, VENTRESCA DE ATÚN Y HUEVO



# DÍA 16

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **20% PROTEÍNA**

● **5% CARBOHIDRATOS**

● **75% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1814 G
PROTEÍNA TOTAL	91 G
GRASA TOTAL	151 G
CARBOHIDRATO TOTAL	23 G

#### DESAYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 16

## DESAYUNO

### INGREDIENTES

KÉFIR (SIN AZÚCAR)	125 G
NUECES	30 G
FRAMBUESA	30 G
CANELA	. . .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	9 G
GRASA TOTAL	25 G
CARBOHIDRATO TOTAL	13 G

### PREPARACIÓN

1. Mezclar el kéfir con las frambuesas y las nueces en un bol.
2. Añadir canela al gusto.

### KÉFIR CON FRAMBUESAS Y NUECES



# DÍA 16

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	45 G
CALABACÍN	100 G
CARNE PICADA DE TERNERA	200 G
CEBOLLA	20 G
DIENTE DE AJO	3 G
HUEVO	1 UD.
PEREJIL	. .
PIMIENTA	. .
SAL	. .
CURRY	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	51 G
GRASA TOTAL	63 G
CARBOHIDRATO TOTAL	6 G

### PREPARACIÓN

#### HAMBURGUESA DE TERNERA:

1. Poner la carne de ternera picada en un bol y salpimentar.
2. Picar los ajos, la cebolla y el perejil en trozos pequeños y añadir al bol.
3. Batir el huevo, añadir al bol y mezclar bien todos los ingredientes hasta que estén integrados.
4. Hacer bolitas con la masa y aplastar suavemente para darle forma de hamburguesa.
5. Calentar un poco de aceite de oliva en una sartén y añadir las hamburguesas. Cocinar a fuego medio por ambos lados hasta que estén listas.

#### BASTONES DE CALABACÍN:

1. Cortar el calabacín en bastones y colocar en una bandeja de horno.
2. Añadir un chorro de aceite de oliva, curry, pimienta y sal. Mezclar todo bien.
3. Hornear durante 15 minutos a 180 °C.

### HAMBURGUESA DE TERNERA CON BASTONES DE CALABACÍN



# DÍA 16

## CENA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	60 G
DIENTE DE AJO	3 G
CHIPIRONES	180 G
ESPÁRRAGOS BLANCOS (EN CONSERVA)	100 G
PEREJIL	. .
VINAGRE	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	31 G
GRASA TOTAL	63 G
CARBOHIDRATO TOTAL	4 G

### PREPARACIÓN

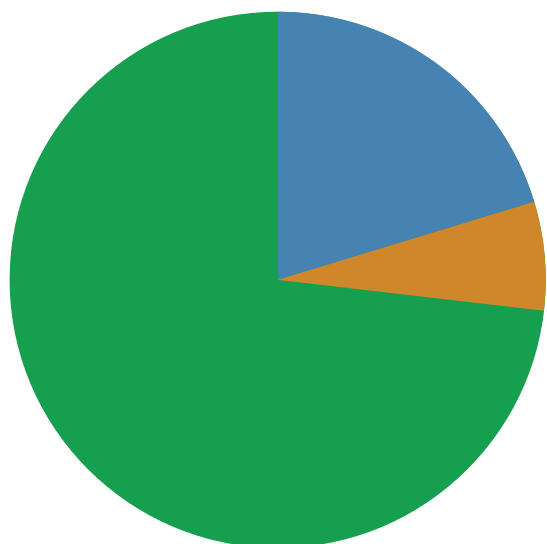
1. Secar los chipirones con papel de cocina por ambos lados.
2. Cocinar a fuego medio en una sartén con un chorro de aceite de oliva durante minuto y medio por cada lado. Cuando estén tiernos sacar y reservar en una fuente.
3. En la misma sartén poner otro chorro de aceite de oliva y sofreír el ajo y el perejil picado. Añadir el zumo de limón y tras 2 minutos al fuego, verter sobre los chipirones.
4. Escurrir los espárragos blancos, pasar por agua y aliñar con vinagre y aceite de oliva. Servir los chipirones.

### CHIPIRONES AL AJILLO CON ESPÁRRAGOS BLANCOS



# DÍA 17

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **20% PROTEÍNA**

● **7% CARBOHIDRATOS**

● **73% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1792 G
PROTEÍNA TOTAL	91 G
GRASA TOTAL	146 G
CARBOHIDRATO TOTAL	29 G

#### AYUNO



#### COMIDA



#### CENA





# DÍA 17

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	60 G
CEBOLLA	10 G
LECHUGA ROMANA	100 G
MAYONESA	30 G
NUECES	35 G
TOMATE	100 G
MAIRA / BACALADILLA / LIRIO	220 G
VINAGRE	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	45 G
GRASA TOTAL	108 G
CARBOHIDRATO TOTAL	14 G

### PREPARACIÓN

#### ENSALADA:

1. Cortar las hojas de lechuga, el tomate, la cebolla y las nueces. Mezclar en un bol y aliñar con sal, vinagre y aceite de oliva.

#### BACALADILLA:

1. Calentar una sartén con un poco de aceite de oliva. Cuando esté caliente, poner los lomos de bacaladilla, bajar el fuego a potencia media y cocinar durante 3 minutos por cada lado.
2. Servir junto a una cucharada de mayonesa casera.

### ENSALADA. BACALADILLA (LIRIOS) A LA PLANCHA CON MAYONESA.



# DÍA 17

## CENA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	30 G
PECHUGA DE PAVO	250 G
PIMIENTO VERDE	100 G
SALSA DE SOJA (SIN AZÚCAR)	15 G
SEMILLAS DE SÉSAMO	5 G
PIMIENTA	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	46 G
GRASA TOTAL	38 G
CARBOHIDRATO TOTAL	16 G

### PREPARACIÓN

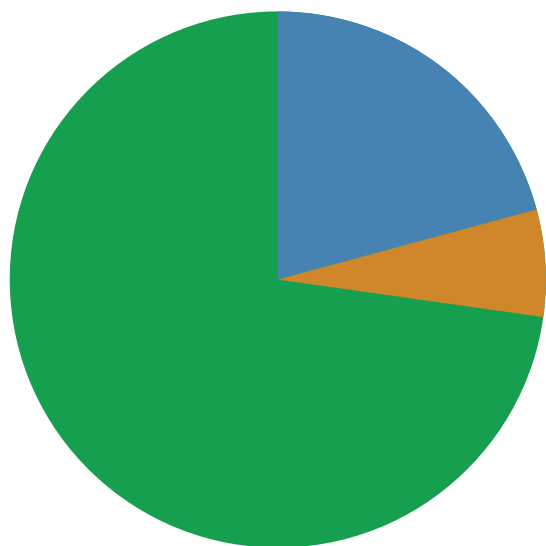
1. Salpimentar las pechugas de pavo y cortar en tiras.
2. Cortar el pimiento en tiras.
3. Poner en un wok o sartén un poco de aceite de oliva y calentar a fuego fuerte.
4. Saltear los pimientos durante un par de minutos y añadir las tiras de pavo.
5. Cuando el pavo esté dorado, añadir la salsa de soja, mezclar y terminar de cocinar unos minutos más.
6. Decorar con semillas de sésamo por encima.

### WOK DE PAVO CON PIMIENTOS Y SÉSAMO



# DÍA 18

## RESUMEN NUTRICIONAL



● 21% *PROTEÍNA*

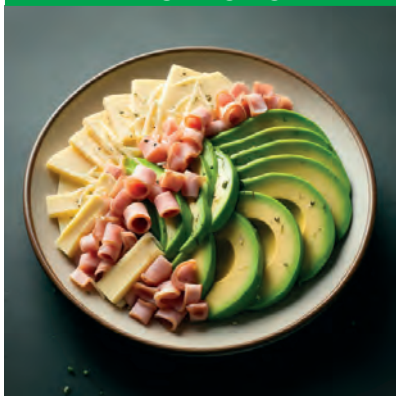
● 6% *CARBOHIDRATOS*

● 73% *GRASAS*

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1754 G
PROTEÍNA TOTAL	93 G
GRASA TOTAL	142 G
CARBOHIDRATO TOTAL	26 G

#### DESAYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 18

## DESAYUNO

### INGREDIENTES

AGUACATE	50 G
JAMÓN IBÉRICO	60 G
QUESO FRESCO DE CABRA	50 G

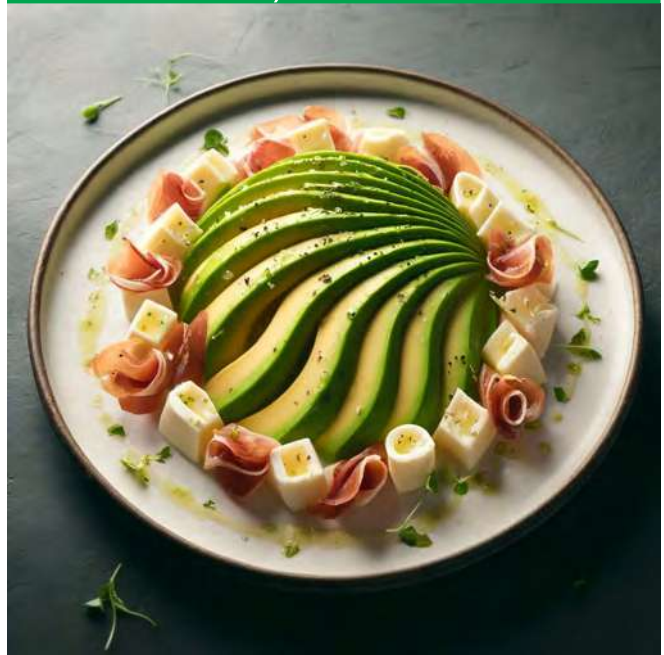
### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	20 G
GRASA TOTAL	20 G
CARBOHIDRATO TOTAL	6 G

### PREPARACIÓN

1. Cortar el aguacate y el queso en lonchas y colocar en un plato.
2. Desmenuzar el jamón y servir por encima.

### AGUACATE, QUESO Y JAMÓN



# DÍA 18

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	45 G
CALABACÍN	25 G
CALDO DE POLLO	100 G
PIMIENTO ROJO	25 G
PIMIENTO VERDE	25 G
PUERRO	25 G
MUSLO DE POLLO	220 G
ROMERO	..
TOMILLO	..
PIMIENTA	..
SAL	..

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	44 G
GRASA TOTAL	55 G
CARBOHIDRATO TOTAL	8 G

### PREPARACIÓN

1. Trocear todas las verduras en trocitos pequeños y poner en una fuente apta para horno con un chorro de aceite de oliva por encima, las especias (tomillo, romero) y la sal. Mezclar bien.
2. Poner encima los muslos de pollo salpimentados con otro chorro de aceite de oliva por encima.
3. Hornear 30 minutos a 180 °C. Sacar del horno, mover ligeramente la verdura, echar el caldo de pollo por encima y terminar de hornear otros 10-15 minutos más.

### POLLO ASADO CON VERDURAS



# DÍA 18

## CENA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	45 G
CALABACÍN	25 G
CEBOLLA	25 G
DIENTE DE AJO	3 G
HUEVO	3 UD.
PIMIENTO VERDE	25 G
TOMATE TRITURADO	100

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	28 G
GRASA TOTAL	67 G
CARBOHIDRATO TOTAL	12 G

### PREPARACIÓN

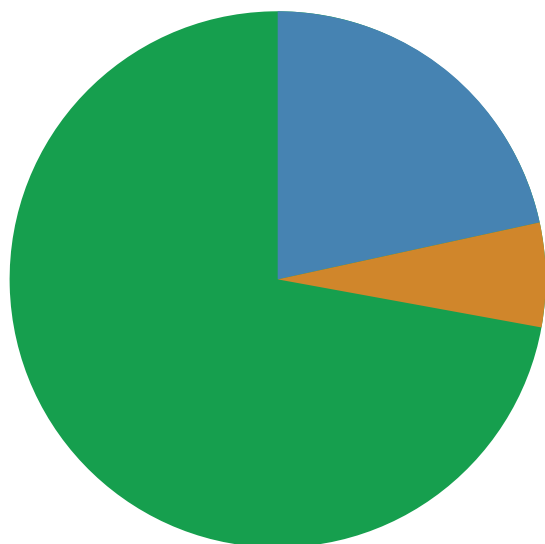
1. Picar el ajo y cortar las verduras en cuadraditos pequeños.
2. Echar un poco de aceite en una sartén o cacerola a fuego bajo y añadir todas las verduras. Salar, tapar y cocinar a fuego bajo hasta que se vuelva transparente la cebolla.
3. Añadir el tomate triturado y cocinar hasta que el pisto adquiera una consistencia espesa.
4. Cascar los huevos en el interior del pisto, tapar y cocinar hasta que cuaje la clara.

### PISTO CON HUEVO



# DÍA 19

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **22% PROTEÍNA**

● **6% CARBOHIDRATOS**

● **72% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1661 G
PROTEÍNA TOTAL	90 G
GRASA TOTAL	133 G
CARBOHIDRATO TOTAL	26 G

#### AYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 19

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	60 G
ACEITUNA	50 G
AGUACATE	50 G
DIENTE DE AJO	3 G
RÚCULA	150 G
JUREL	220 G
TOMILLO	. .
VINAGRE	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	38 G
GRASA TOTAL	76 G
CARBOHIDRATO TOTAL	11 G

### PREPARACIÓN

1. Poner los jureles en una bandeja apta para horno con ajo, tomillo y sal.
2. Añadir un chorro de aceite de oliva y hornear 15 minutos a 180 °C.
3. Mezclar en un bol las hojas de rúcula, las aceitunas troceadas y el aguacate cortado. Aliñar con sal, vinagre y aceite de oliva.
4. Servir el pescado con la ensalada.

### JUREL AL HORNO CON RÚCULA, ACEITUNAS Y AGUACATE





# DÍA 19

## CENA

### INGREDIENTES

MAYONESA	60 G
PEPINO	100 G
PIMIENTO VERDE	25 G
QUESO DE CABRA	50 G
LANGOSTINO COCIDO	150 G
COGOLLO DE TUDELA	100 G
ALCAPARRA	30 G

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	52 G
GRASA TOTAL	57 G
CARBOHIDRATO TOTAL	15 G

### PREPARACIÓN

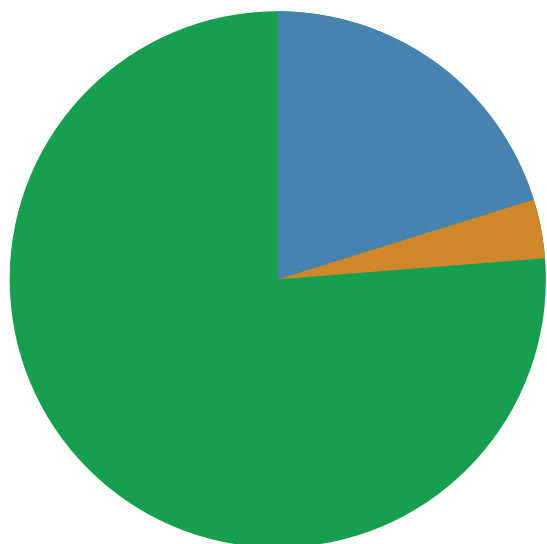
1. Cortar la base de los cogollos, separar todas las hojas y lavarlas bien.
2. Picar finamente el pimiento, el pepino y las alcaparras.
3. Cortar los langostinos cocidos y el queso de cabra en trozos pequeños.
4. En un bol mezclar todos los ingredientes y añadir 1 cucharada de mayonesa.
5. Disponer la mezcla dentro de las hojas del cogollo.

### CANOAS DE COGOLLOS CON LANGOSTINOS



# DÍA 20

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **20% PROTEÍNA**

● **4% CARBOHIDRATOS**

● **76% GRASAS**

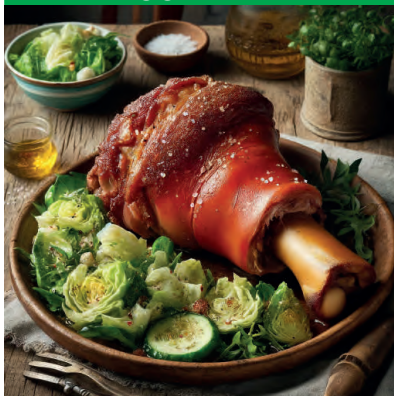
### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1802 G
PROTEÍNA TOTAL	90 G
GRASA TOTAL	153 G
CARBOHIDRATO TOTAL	16 G

#### DESAYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 20

## DESAYUNO

### INGREDIENTES

HUEVO	2 UD.
MANTEQUILLA	15 G
PIMIENTA	. .
SAL	. .

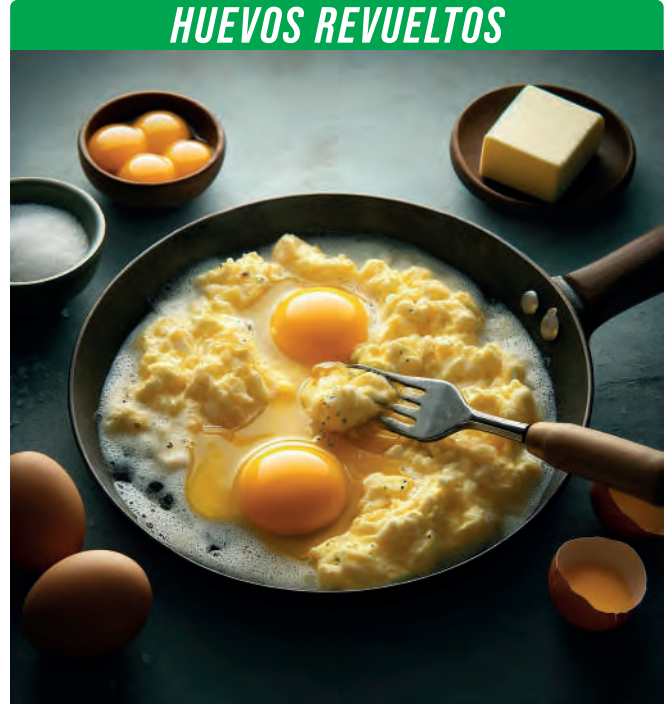
### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	18 G
GRASA TOTAL	28 G
CARBOHIDRATO TOTAL	1 G

### PREPARACIÓN

1. Separar la clara de la yema en 2 tazones.
2. Derretir la mitad de la mantequilla a baja temperatura en una sartén.
3. Batir ligeramente las claras con un tenedor 10-12 veces.
4. Verter la clara en la sartén y remover constantemente con una cuchara de madera.
5. Cuando el huevo comienza a cuajar, añadir las yemas y seguir removiendo hasta que las yemas estén parcialmente cocidas.
6. Retirar del fuego, sazonar y añadir la otra mitad de la mantequilla derretida.

### HUEVOS REVUELTOS



# DÍA 20

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	60 G
DIENTE DE AJO	3 G
ESCAROLA	150 G
PEPINO	50 G
CODILLO PEREJIL	220 G
PIMIENTA	. .
VINAGRE	. .
SAL	. .
	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	47 G
GRASA TOTAL	89 G
CARBOHIDRATO TOTAL	8 G

### PREPARACIÓN

1. Preparar en un bol el aliño del codillo: un par de cucharadas de aceite de oliva, ajo picado, sal y pimienta al gusto.
2. Untar esta mezcla sobre el codillo y colocar en una bandeja de horno.
3. Hornea durante aproximadamente 1 hora y 30 minutos, o hasta que la carne esté tierna y dorada por fuera. A mitad de cocción, voltear el codillo para que se dore de manera uniforme.
4. Mientras se hornea el codillo preparar la ensalada para acompañar: mezclar las hojas de escarola cortadas con las rodajas de pepino y aliñar con sal, vinagre y aceite de oliva.

### CODILLO DE CERDO AL HORNO CON ESCAROLA Y PEPINO



# DÍA 20

## CENA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	15 G
DIENTE DE AJO	3 G
QUESO MOZZARELLA	125 G
TOMATES CHERRY	100 G
ALBAHACA FRESCA	. . .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	26 G
GRASA TOTAL	35 G
CARBOHIDRATO TOTAL	7 G

### PREPARACIÓN

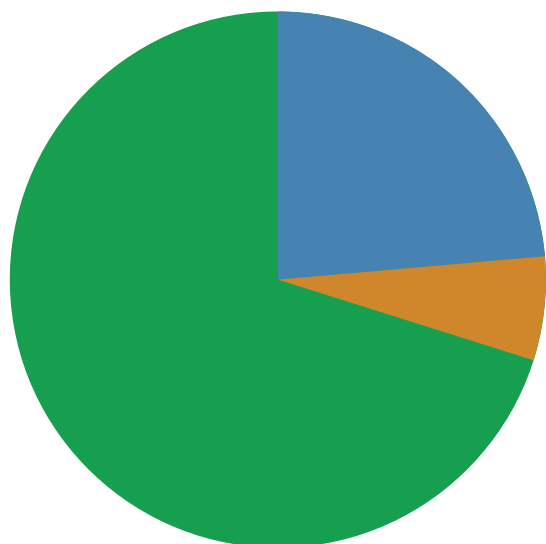
1. Picar el ajo.
2. Colocar en una fuente apta para horno el ajo picado, los cherries y un chorro de aceite de oliva. Asar durante 30 minutos a 180 °C.
3. Servir con la albahaca fresca y la mozzarella.

### CHERRIES CON MOZZARELLA Y ALBAHACA



# DÍA 21

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **24% PROTEÍNA**

● **6% CARBOHIDRATOS**

● **70% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1639 G
PROTEÍNA TOTAL	96 G
GRASA TOTAL	128 G
CARBOHIDRATO TOTAL	26 G

#### DESAYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 21

## DESAYUNO

### INGREDIENTES

AGUACATE	50 G
SALMÓN AHUMADO	100 G
ZUMO DE LIMÓN	. .
PIMIENTA	. .
SAL	. .

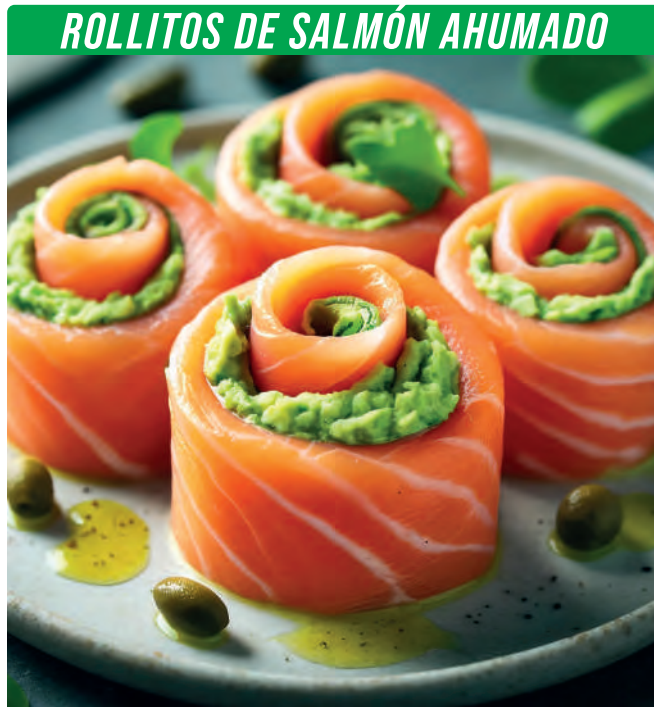
### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	19 G
GRASA TOTAL	10 G
CARBOHIDRATO TOTAL	3 G

### PREPARACIÓN

1. Machacar el aguacate con el zumo de limón, la sal y la pimienta.
2. Distribuir el aguacate sobre las lonchas de salmón ahumado y enrollar para darle la forma de rollitos.

### ROLLITOS DE SALMÓN AHUMADO



# DÍA 21

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	30 G
BRÓCOLI	150 G
QUESO PARMESANO	25 G
ZUMO DE LIMÓN	15 G
DORADA	200 G
PIMIENTA	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	47 G
GRASA TOTAL	51 G
CARBOHIDRATO TOTAL	12 G

### PREPARACIÓN

### DORADA CON CHIPS DE BRÓCOLI Y PARMESANO



#### DORADA CON CHIPS DE BRÓCOLI:

1. Colocar los filetes de dorada en una bandeja apta para horno y sazonar con sal, pimienta, zumo de limón y un chorro de aceite de oliva.
2. Hornear durante aproximadamente 10-12 minutos a 180 °C.

#### CHIPS DE BRÓCOLI Y PARMESANO:

1. Cortar el brócoli en arbolitos pequeños y hervir 4-5 minutos. Escurrir.
2. Colocar los arbolitos sobre papel de horno en una bandeja de horno y chafar cada arbolito con la ayuda de un vaso.
3. Añadir pimienta y queso parmesano rallado por encima y hornear durante 10 min a 180 °C.



# DÍA 21

## CENA

### INGREDIENTES

ESPINACAS	20 G
HUEVO	3 UD.
NUECES	20 G
QUESO FRESCO	25 G
SALSA DE SOJA (SIN AZÚCAR)	15 G
ZUMO DE LIMÓN	15 G
CEBOLLETA	10 G
PIMIENTOS DEL PIQUILLO	40 G
MEJILLONES AL NATURAL (EN CONSERVA)	100 G

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	48 G
GRASA TOTAL	40 G
CARBOHIDRATO TOTAL	13 G

### PREPARACIÓN

1. Cocer los huevos en un cazo con agua hirviendo durante 10 minutos aproximadamente.
2. En un vaso de batidora, añadir los pimientos del piquillo, el queso fresco, la cebolleta y las nueces. Batir hasta que quede con textura homogénea. Incorporar los mejillones y batir ligeramente de nuevo.
3. Picar con un cuchillo las espinacas hasta que queden muy pequeñas y añadirlas al vaso de la batidora junto con el zumo de limón. Volver a batir.
4. Partir los huevos por la mitad, poner las yemas en un bol y aplastar.
5. Pasar la mezcla del vaso de la batidora al bol con las yemas y añadir la salsa de soja. Mezclar bien con la ayuda de una cuchara.
6. Rellenar los huevos con el paté de mejillones.

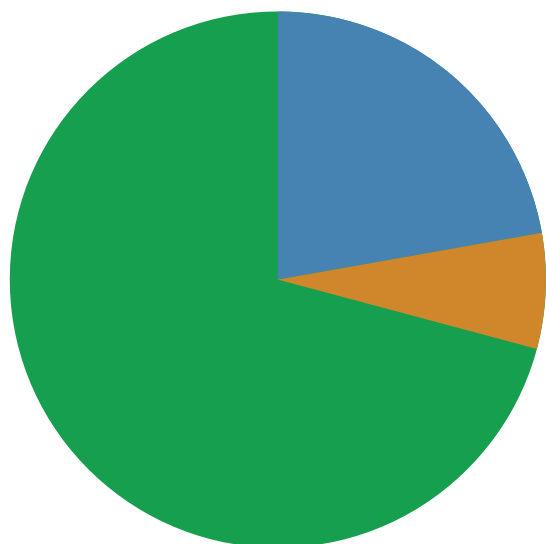
### HUEVOS RELLENOS DE PATÉ DE MEJILLONES



# DÍA 21

## RESUMEN NUTRICIONAL

OPCIÓN AYUNO PROFUNDO



● **22% PROTEÍNA**

● **7% CARBOHIDRATOS**

● **71% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	967 G
PROTEÍNA TOTAL	61 G
GRASA TOTAL	74 G
CARBOHIDRATO TOTAL	15 G

#### DESAYUNO



#### COMIDA



#### AYUNO



# DÍA 21

## DESAYUNO

### INGREDIENTES

AGUACATE	50 G
SALMÓN AHUMADO	100 G
ZUMO DE LIMÓN	. .
PIMIENTA	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	19 G
GRASA TOTAL	10 G
CARBOHIDRATO TOTAL	3 G

### PREPARACIÓN

1. Machacar el aguacate con el zumo de limón, la sal y la pimienta.
2. Distribuir el aguacate sobre las lonchas de salmón ahumado y enrollar para darle la forma de rollitos.

### ROLLITOS DE SALMÓN AHUMADO



# DÍA 21

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	45 G
BRÓCOLI	150 G
QUESO PARMESANO	20 G
ZUMO DE LIMÓN	15 G
DORADA	180 G
PIMIENTA	..
SAL	..

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	42 G
GRASA TOTAL	64 G
CARBOHIDRATO TOTAL	12 G

### PREPARACIÓN

#### DORADA:

1. Colocar los filetes de dorada en una bandeja apta para horno y sazonar con sal, pimienta, zumo de limón y un chorro de aceite de oliva.
2. Hornear durante aproximadamente 10-12 minutos a 180 °C.

#### CHIPS DE BRÓCOLI Y PARMESANO:

1. Cortar el brócoli en arbolitos pequeños y hervir 4-5 minutos. Escurrir.
2. Colocar los arbolitos sobre papel de horno en una bandeja de horno y chafar cada arbolito con la ayuda de un vaso.
3. Añadir pimienta y queso parmesano rallado por encima y hornear durante 10 min a 180 °C.

### DORADA CON CHIPS DE BRÓCOLI Y PARMESANO



# PLANIFICACIÓN

## SEMANA 4

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
LUNES	AYUNO	ALITAS DE POLLO CON CREMA DE ACELGAS	MINIPIZZAS DE BERENJENA
MARTES	AYUNO	BRÓCOLI CON SALSA TAHÍN Y FILETE DE TERNERA	CABALLA AL HORNO CON RÚCULA Y FRESAS
MIÉRCOLES	AYUNO	MERLUZA EN PAPILOTE CON VERDURAS	REVUELTO DE HINOJO Y CHAMPIÑONES CON AGUACATE Y NUECES
JUEVES	AYUNO	CONEJO CON SALSA DE SOJA Y ENSALADA DE CANÓNIGOS	BOQUERONES A LA PLANCHA CON COLIFLOR ESPECIADA
VIERNES	AYUNO	SEPIA A LA PLANCHA CON GUACAMOLE	SÁNDWICH KETO DE POLLO
SÁBADO	AYUNO	BACALAO SOBRE BASE DE BERENJENA Y PIMIENTOS CON MAYONESA	NIDOS DE CALABACÍN Y HUEVO
DOMINGO	AYUNO	ENTRECOT A LA PLANCHA CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS	ENSALADA DE GAMBAS



# LISTA DE LA COMPRA

## SEMANA 4

### GRASAS

ACEITE DE OLIVA	490 G
ACEITUNA	30 G
ACEITUNAS NEGRAS	35 G
AGUACATE	275 G
MANTEQUILLA	10 G
MAYONESA	60 G

### CARNE Y HUEVOS

BISTEC DE TERNERA	200 G
CONEJO	175 G
ENTRECOT DE TERNERA	240 G
HUEVO	8 UD.
JAMÓN IBÉRICO	90 G
PECHUGA DE POLLO	150 G
ALITAS DE POLLO	220 G

### PESCADO Y MARISCOS

ATÚN EN CONSERVA AL NATURAL	100 G
BACALAO FRESCO	230 G
CABALLA	200 G
GAMBAS	150 G
MERLUZA	220 G
SEPIA	220 G
BOQUERÓN	150 G

### OTROS

CALDO DE POLLO	. .
CALDO DE VERDURAS	. .
PASTA DE SÉSAMO (TAHÍN)	. .
POLVO DE HORNEAR	. .
SAL GRUESA	. .
VINAGRE	. .
SAL	. .

### SALSAS

SALSA DE SOJA (SIN AZÚCAR)	30 G
----------------------------	------

### ESPECIAS

COMINO	. .
NUEZ MOSCADA	. .
PIMIENTA	. .
AJO EN POLVO	. .
CEBOLLA EN POLVO	. .
PIMENTÓN DULCE	. .

### VERDURA Y FRUTAS

ACELGA	200 G
BERENJENA	250 G
BRÓCOLI	200 G
CALABACÍN	300 G
CEBOLLA	30 G
CEBOLLA ROJA	20 G
CHAMPIÑONES	100 G
COLIFLOR	200 G
DIENTE DE AJO	6 G
ESPÁRRAGOS TRIGUEROS	125 G
LECHUGA ROMANA	250 G
PEPINO	75 G
PIMIENTO VERDE	100 G
RÚCULA	150 G
TOMATE	100 G
TOMATE TRITURADO	100 G
TOMATES CHERRY	100 G
ZUMO DE LIMÓN	45 G
FRESA	30 G
HINOJO	100 G
CANÓNIGOS	150 G
PEREJIL	. .

### FRUTOS SECOS

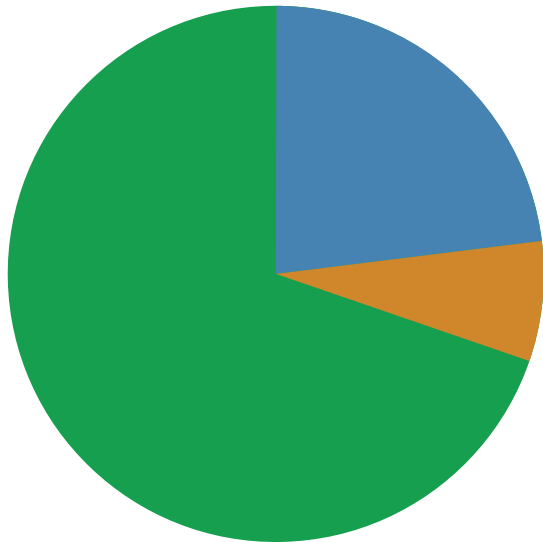
HARINA DE ALMENDRAS	60 G
NUECES	60 G

### QUESO Y LÁCTEOS

QUESO MOZZARELLA	100 G
QUESO FRESCO DE CABRA	40 G

# DÍA 22

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **23% PROTEÍNA**

● **7% CARBOHIDRATOS**

● **70% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1588 G
PROTEÍNA TOTAL	91 G
GRASA TOTAL	123 G
CARBOHIDRATO TOTAL	29 G

#### AYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 22

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	60 G
ACELGA	200 G
CALDO DE POLLO	200 G
CEBOLLA	30 G
QUESO FRESCO DE CABRA	40 G
ALITAS DE POLLO	220 G
DIENTE DE AJO	3 G
CEBOLLA EN POLVO	. .
NUEZ MOSCADA	. .
AJO EN POLVO	. .
PIMIENTA	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	50 G
GRASA TOTAL	105 G
CARBOHIDRATO TOTAL	15 G

### PREPARACIÓN

#### CREMA DE ACELGAS:

1. Cortar la cebolla, el ajo y las acelgas.
2. Calentar un chorro de aceite de oliva en una cazuela y añadir la cebolla y el ajo. Cuando la cebolla se vuelva transparente añadir las acelgas y el caldo de pollo hasta cubrir. Cocinar a fuego medio durante aproximadamente 20 minutos.
3. Añadir el queso de cabra y triturar todo hasta obtener la textura deseada (se puede quitar previamente o añadir posteriormente un poco de agua de cocción hasta conseguir el espesor deseado).

#### ALITAS DE POLLO:

1. Poner las alitas de pollo en un bol y añadir todas las especias, la sal y el aceite de oliva. Mezclar bien.
2. Hornear 10-15 minutos por cada lado a 220 °C.

### ALITAS DE POLLO CON CREMA DE ACELGAS





# DÍA 22

## CENA

### INGREDIENTES

ATÚN EN CONSERVA AL NATURAL	100 G
BERENJENA	150 G
QUESO MOZZARELLA	100 G
TOMATE TRITURADO	100 G

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	41 G
GRASA TOTAL	18 G
CARBOHIDRATO TOTAL	14 G

### PREPARACIÓN

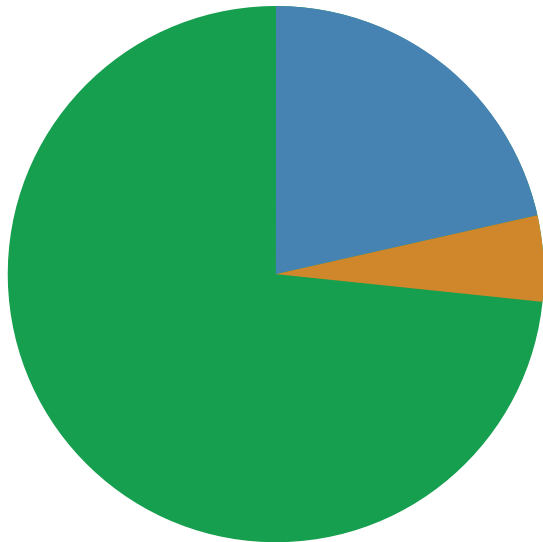
1. Precalear el horno (calor arriba y abajo) a 220 °C.
2. Cortar las berenjenas en rodajas y colocar sobre un papel de horno.
3. Añadir por encima el tomate triturado, el atún y el queso para fundir.
4. Introducir al horno (solo calor arriba) durante unos 15 minutos.

### MINIPIZZAS DE BERENJENA



# DÍA 23

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **22% PROTEÍNA**

● **5% CARBOHIDRATOS**

● **73% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1701 G
PROTEÍNA TOTAL	92 G
GRASA TOTAL	138 G
CARBOHIDRATO TOTAL	22 G

#### AYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 23

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	45 G
BISTEC DE TERNERA	200 G
BRÓCOLI	200 G
PASTA DE SÉSAMO (TAHÍN)	30 G
ZUMO DE LIMÓN	15 G
PIMIENTA	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	51 G
GRASA TOTAL	69 G
CARBOHIDRATO TOTAL	15 G

### PREPARACIÓN

1. Separar los arbolitos del brócoli.
2. Poner en una olla un poco de agua y llevar a ebullición.
3. Hervir el brócoli o poner encima de la olla una vaporera de malla y cocinar el brócoli tapado durante 5 minutos.
4. Preparar el aliño: mezclar el zumo de limón, el tahín y el aceite de oliva. Añadir agua para aligerar el aliño y remover. Condimentar con sal y pimienta.
5. Calentar una sartén con un poquito de aceite de oliva. Cuando esté bien caliente poner la carne unos minutos por cada lado según gusto de cocción. Añadir sal al gusto.
6. Aliñar el brócoli con la salsa de tahín y servir junto al filete de ternera.

### BRÓCOLI CON SALSA TAHÍN Y FILETE DE TERNERA



# DÍA 23

## CENA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	45 G
CABALLA	200 G
RÚCULA	150 G
FRESA	30 G
VINAGRE	...
SAL	...

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	41 G
GRASA TOTAL	69 G
CARBOHIDRATO TOTAL	7 G

### PREPARACIÓN

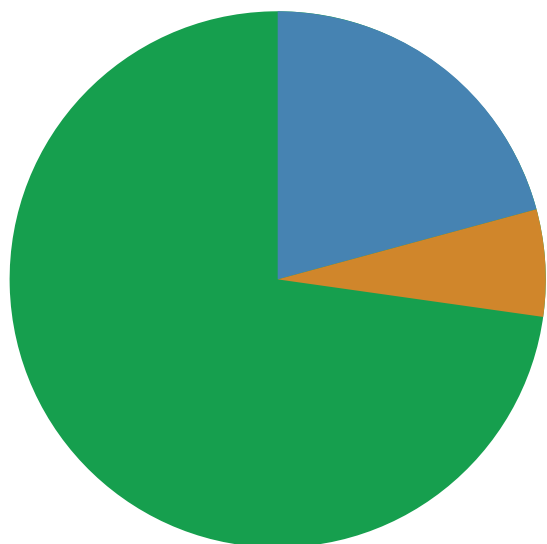
1. Salpimentar los filetes de caballa y colar en una bandeja de horno con un chorrito de aceite de oliva.
2. Hornear durante 10-15 minutos a 180 °C.
3. Cortar las fresas en trozos y mezclar con las hojas de rúcula. Aliñar con sal, vinagre y aceite de oliva.
4. Acompañar la caballa con la ensalada de rúcula.

### CABALLA AL HORNO CON RÚCULA Y FRESAS



# DÍA 24

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **21% PROTEÍNA**

● **6% CARBOHIDRATOS**

● **73% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1649 G
PROTEÍNA TOTAL	87 G
GRASA TOTAL	133 G
CARBOHIDRATO TOTAL	26 G

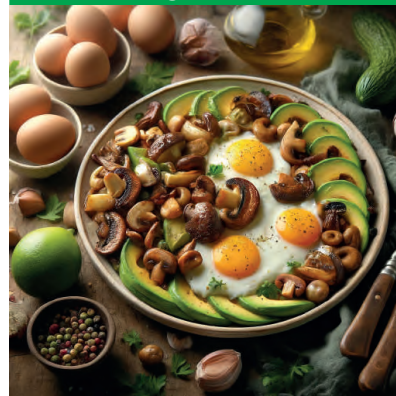
#### AYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 24

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	30 G
CALABACÍN	100 G
MERLUZA	220 G
TOMATES CHERRY	100 G
PIMIENTA	..
SAL	..

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	53 G
GRASA TOTAL	34 G
CARBOHIDRATO TOTAL	9 G

### PREPARACIÓN

1. Cortar el calabacín en rodajas finitas y los tomates por la mitad.
2. Disponer los vegetales sobre papel de hornear y encima de ellas la merluza.
3. Añadir un chorro de aceite de oliva, sal y pimienta. Cerrar el papel de horno como si se tratase de un sobre procurando que quede bien cerrado.
4. Hornear a 180 °C durante 15-20 minutos.

### MERLUZA EN PAPILOTE CON VERDURAS



# DÍA 24

## CENA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	45 G
AGUACATE	100 G
CHAMPIÑONES	100 G
HUEVO	3 UD.
NUECES	30 G
ZUMO DE LIMÓN	15 G
HINOJO	100 G
PIMIENTA	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	34 G
GRASA TOTAL	98 G
CARBOHIDRATO TOTAL	17 G

### PREPARACIÓN

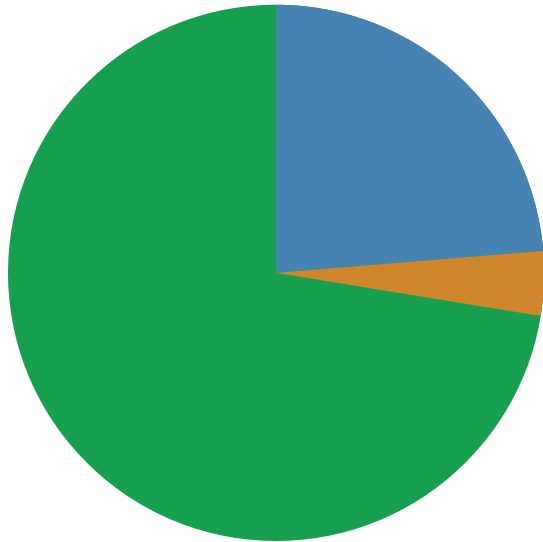
1. Limpiar los champiñones (con una brocha o con papel, nunca bajo el grifo) y trocear.
2. Calentar una sartén con un chorro de aceite de oliva y saltear los champiñones a fuego alto.
3. Añadir el hinojo cortado finamente y saltear unos minutos más.
4. Añadir los huevos batidos (no mucho). Bajar el fuego y no parar de remover para que los huevos cuajen cremosos. Añadir sal y pimienta al gusto.
5. Cortar el aguacate en dados y las nueces en trozos pequeños. Aliñar con sal, zumo de limón y aceite de oliva. Acompañar con el revuelto.

### REVUELTO DE HINOJO CON CHAMPIÑONES, AGUACATE Y NUECES



# DÍA 25

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **24% PROTEÍNA**

● **4% CARBOHIDRATOS**

● **72% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1576 G
PROTEÍNA TOTAL	94 G
GRASA TOTAL	126 G
CARBOHIDRATO TOTAL	16 G

#### AYUNO



#### COMIDA



#### CENA





# DÍA 25

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	70 G
ACEITUNA	30 G
CONEJO	175 G
CALDO DE VERDURAS	200 G
CANÓNICOS	150 G
SALSA DE SOJA (SIN AZÚCAR)	30 G
PIMIENTA	. .
VINAGRE	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	60 G
GRASA TOTAL	89 G
CARBOHIDRATO TOTAL	6 G

### PREPARACIÓN

1. Salpimentar el conejo.
2. Calentar un chorro de aceite de oliva en una cazuela y dorar el conejo.
3. Una vez que esté dorado, añadir las almendras, la salsa de soja y cubrir con el caldo de verduras.
4. Cocinar sobre 1 hora o hasta que esté tierno.
5. Cortar las aceitunas por la mitad y mezclar con los canónigos. Aliñar con sal, vinagre y aceite de oliva. Acompañar con el conejo.

### CONEJO CON SALSA DE SOJA Y ENSALADA DE CANÓNICOS



# DÍA 25

## CENA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	30 G
COLIFLOR	200 G
BOQUERÓN	150 G
PIMENTÓN DULCE	. .
COMINO	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	35 G
GRASA TOTAL	37 G
CARBOHIDRATO TOTAL	10 G

### PREPARACIÓN

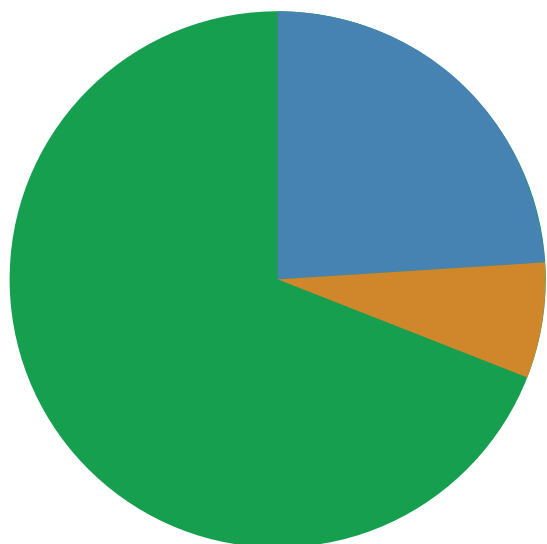
1. Separar los arbolitos de la coliflor y disponerlos en una bandeja de horno con aceite de oliva, comino, pimentón y sal. Hornear 25 minutos a 180 °C.
2. Calentar una sartén o plancha con un poquito de aceite de oliva. Cuando esté caliente, añadir los boquerones, salar y cocinar durante 2-3 minutos por cada lado.
3. Acompañar los boquerones con la coliflor.

### BOQUERONES A LA PLANCHA CON COLIFLOR ESPECIADA



# DÍA 26

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **24% PROTEÍNA**

● **7% CARBOHIDRATOS**

● **69% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1566 G
PROTEÍNA TOTAL	94 G
GRASA TOTAL	120 G
CARBOHIDRATO TOTAL	27 G

#### AYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 26

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	45 G
AGUACATE	75 G
CEBOLLA ROJA	20 G
DIENTE DE AJO	3 G
SEPIA	220 G
TOMATE	50 G
ZUMO DE LIMÓN	15 G
PEREJIL	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	37 G
GRASA TOTAL	56 G
CARBOHIDRATO TOTAL	11 G

### PREPARACIÓN

1. Calentar la plancha o sartén y cuando esté bien caliente poner la sepia unos minutos por cada lado.
2. En un bol mezclar el ajo y el perejil picado, la sal y dos cucharadas de aceite de oliva. Remover.
3. Cortar finamente en daditos cebolla aguacate y el tomate. Aliñar con sal, zumo de limón y aceite.
4. Servir la sepia con el aliño por encima.
5. Cortar en daditos la cebolla, el aguacate y el tomate. Aliñar con sal, zumo de limón y aceite de oliva. Acompañar con la sepia.

### SEPIA A LA PLANCHA CON GUACAMOLE



# DÍA 26

## CENA

### INGREDIENTES

HARINA DE ALMENDRAS	60 G
HUEVO	2 UD.
LECHUGA ROMANA	50 G
MANTEQUILLA	10 G
PECHUGA DE POLLO	150 G
TOMATE	50 G
POLVO DE HORNEAR	5 G
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	57 G
GRASA TOTAL	64 G
CARBOHIDRATO TOTAL	16 G

### PREPARACIÓN

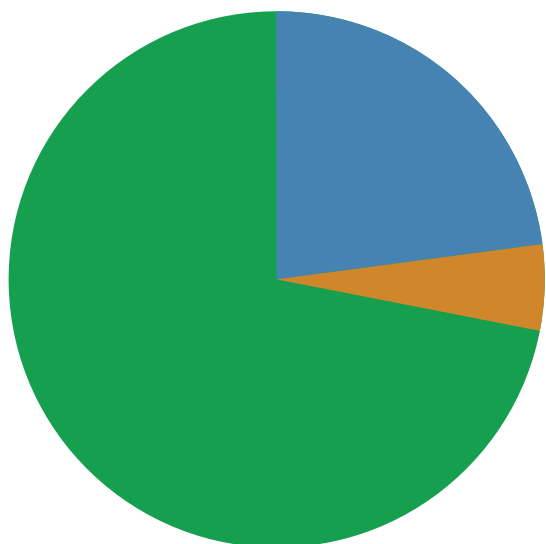
1. Hacer las pechugas de pollo a la plancha.
2. Batir los huevos. Añadir la harina de almendra, el polvo de hornear y sal al gusto.
3. Pasar la mezcla a un molde rectangular apto para microondas.
4. Cocinar en el microondas 2 minutos y medio a máxima potencia. También se puede cocinar al horno.
5. Abrir el pan por la mitad, añadir el relleno (pollo, lechuga y tomate) y tostar en un sartén con un poco de mantequilla para darle el toque crujiente.

### SÁNDWICH KETO DE POLLO



# DÍA 27

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **23% PROTEÍNA**

● **5% CARBOHIDRATOS**

● **72% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1579	G
PROTEÍNA TOTAL	90	G
GRASA TOTAL	126	G
CARBOHIDRATO TOTAL	21	G

#### AYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 27

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	30 G
BACALAO FRESCO	230 G
BERENJENA	100 G
JAMÓN IBÉRICO	90 G
MAYONESA	30 G
PIMIENTO VERDE	100 G
PIMIENTA	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	63 G
GRASA TOTAL	59 G
CARBOHIDRATO TOTAL	12 G

### PREPARACIÓN

1. Cortar la berenjena y el pimiento en trocitos pequeños y colocar en una bandeja de horno. Añadir sal, pimienta y un chorro de aceite de oliva.
2. Colocar encima el lomo de bacalao, salpimentar y añadir un poco de aceite de oliva por encima.
3. Hornear a 180 °C durante unos 15-20 minutos según el grosor del bacalao.
4. Acompañar de una cucharada de mayonesa casera.

### BACALAO SOBRE BASE DE BERENJENA Y PIMIENTOS CON MAYONESA



# DÍA 27

## CENA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	45 G
CALABACÍN	200 G
HUEVO	3 UD.
JAMÓN IBERICO	90 G
PIMIENTA	..
SAL	..

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	28 G
GRASA TOTAL	67 G
CARBOHIDRATO TOTAL	8 G

### PREPARACIÓN

1. Rallar el calabacín y disponerlo en forma de nido (con un hueco en el centro) sobre una sartén previamente calentada con un chorrito de aceite de oliva.
2. Colocar los huevos en la parte central de los nidos de calabacín.
3. Cocinar a fuego medio, tapando la sartén, hasta que se cocine el huevo. Añadir sal y pimienta al gusto.
4. Acompañar con las lonchas de jamón ibérico.

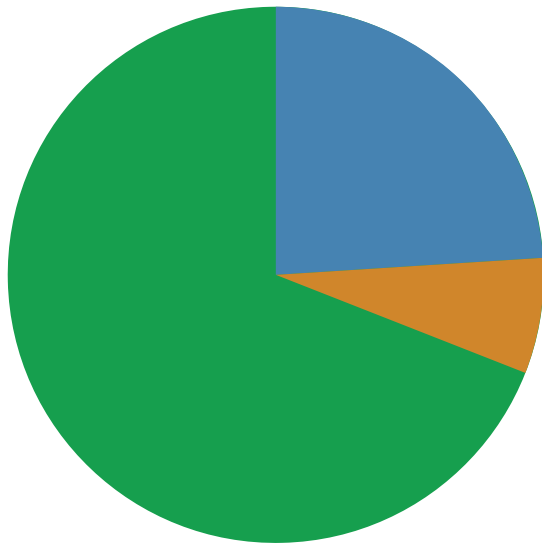
### NIDOS DE CALABACÍN Y HUEVO





# DÍA 28

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **24% PROTEÍNA**

● **7% CARBOHIDRATOS**

● **69% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1593 G
PROTEÍNA TOTAL	94 G
GRASA TOTAL	122 G
CARBOHIDRATO TOTAL	29 G

#### AYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 28

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	45 G
ENTRECOT DE TERNERA	240 G
ESPÁRRAGOS TRIGUEROS	125 G
PIMIENTA	...
SAL GRUESA	...

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	52 G
GRASA TOTAL	66 G
CARBOHIDRATO TOTAL	8 G

### PREPARACIÓN

1. Calentar la plancha o sartén con un chorrito de aceite de oliva. Cuando esté bien caliente poner la carne unos minutos por cada lado según gusto de cocción.
2. Añadir sal gruesa al final de la cocción.
3. Hacer los espárragos a la plancha o al horno con un chorro de aceite de oliva, sal y pimienta.
4. Servir el entrecot con los espárragos.

### ENTRECOT A LA PLANCHA CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS



# DÍA 28

## CENA

### INGREDIENTES

ACEITUNAS NEGRAS	35 G
AGUACATE	100 G
GAMBAS	150 G
LECHUGA ROMANA	200 G
MAYONESA	30 G
NUECES	30 G
PEPINO	75 G

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	41 G
GRASA TOTAL	56 G
CARBOHIDRATO TOTAL	22 G

### PREPARACIÓN

1. Cocer las gambas entre 2-4 minutos y dejar enfriar. También puedes comprar las gambas cocidas en la pescadería.
2. Cortar las hojas de lechuga en trozos, el pepino y el aguacate en cubos y las aceitunas por la mitad.
3. Mezclar todos los ingredientes junto a la mayonesa.

### ENSALADA DE GAMBAS



# PLANIFICACIÓN

## SEMANA 4 / VARIANTE

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
LUNES	AYUNO	AYUNO	AYUNO
MARTES	AYUNO	AYUNO	AYUNO
MIÉRCOLES	AYUNO	MERLUZA EN PAPILOTE CON VERDURAS	REVUELTO DE HINOJO Y CHAMPIÑONES CON AGUACATE Y NUECES
JUEVES	MUGCAKE DE PLÁTANO	CONEJO CON SALSA DE SOJA Y ENSALADA DE CANÓNIGOS	BOQUERONES A LA PLANCHA CON COLIFLOR ESPECIADA
VIERNES	MELÓN CON JAMÓN	SEPIA A LA PLANCHA CON GUACAMOLE	SÁNDWICH KETO DE POLLO
SÁBADO	MANZANA, SALMÓN AHUMADO Y AGUACATE	BACALAO SOBRE BASE DE BERENJENA Y PIMIENTOS CON MAYONESA	NIDOS DE CALABACÍN Y HUEVO
DOMINGO	TOSTADA DE BONIATO CON JAMÓN IBÉRICO Y TOMATE	ENTRECOT A LA PLANCHA CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS	ENSALADA DE GAMBAS



# LISTA DE LA COMPRA

## SEMANA 4 / OPCIÓN AYUNO PROFUNDO

### GRASAS

ACEITE DE OLIVA	340 G
ACEITUNA	30 G
ACEITUNAS NEGRAS	35 G
AGUACATE	300 G
MANTEQUILLA	10 G
MAYONESA	60 G

### CARNE Y HUEVOS

CONEJO	175 G
ENTRECOT DE TERNERA	240 G
HUEVO	10 UD.
JAMÓN IBÉRICO	180 G
PECHUGA DE POLLO	150 G

### PESCADO Y MARISCOS

ATÚN EN CONSERVA AL NATURAL	100 G
BACALAO FRESCO	230 G
GAMBAS	150 G
MERLUZA	220 G
SALMÓN AHUMADO	120 G
SEPIA	220 G
BOQUERÓN	150 G

### SALSAS

SALSA DE SOJA (SIN AZÚCAR)	30 G
----------------------------	------

### FRUTOS SECOS

HARINA DE ALMENDRAS	60 G
NUECES	60 G

### VERDURA Y FRUTAS

BERENJENA	100 G
CALABACÍN	300 G
CEBOLLA ROJA	20 G
CHAMPIÑONES	100 G
COLIFLOR	200 G
DIENTE DE AJO	3 G
ESPÁRRAGOS TRIGUEROS	125 G
LECHUGA ROMANA	250 G
PEPINO	75 G
PIMIENTO VERDE	100 G
TOMATE	150 G
TOMATES CHERRY	100 G
ZUMO DE LIMÓN	30 G
CANÓNIGOS	150 G
PLÁTANO	90 G
MANZANA	150 G
MELÓN	150 G
HINOJO	100 G
PEREJIL	. .

### TUBÉRCULOS

BONIATO	100 G
---------	-------

### OTROS

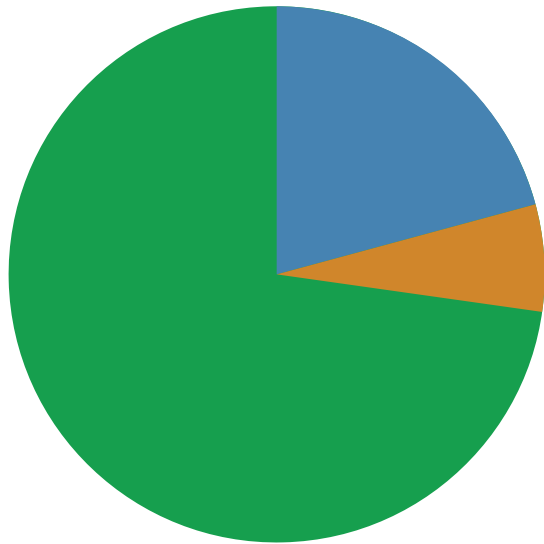
CALDO DE VERDURAS	. .
POLVO DE HORNEAR	. .
VINAGRE	. .
SAL GRUESA	. .
SAL	. .

### ESPECIAS

CANELA	. .
PIMIENTA	. .
CURRY	. .

# DÍA 24

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **21% PROTEÍNA**

● **6% CARBOHIDRATOS**

● **73% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1649 G
PROTEÍNA TOTAL	87 G
GRASA TOTAL	133 G
CARBOHIDRATO TOTAL	26 G

#### AYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 24

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	30 G
CALABACÍN	100 G
MERLUZA	220 G
TOMATES CHERRY	100 G
PIMIENTA	..
SAL	..

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	53 G
GRASA TOTAL	34 G
CARBOHIDRATO TOTAL	9 G

### PREPARACIÓN

1. Cortar el calabacín en rodajas finitas y los tomates por la mitad.
2. Disponer los vegetales sobre papel de hornear y encima de ellas la merluza.
3. Añadir un chorro de aceite de oliva, sal y pimienta. Cerrar el papel de horno como si se tratase de un sobre procurando que quede bien cerrado.
4. Hornear a 180 °C durante 15-20 minutos.

### MERLUZA EN PAPILOTE CON VERDURAS



# DÍA 24

## CENA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	45 G
AGUACATE	100 G
CHAMPIÑONES	100 G
HUEVO	3 UD.
NUECES	30 G
ZUMO DE LIMÓN	15 G
HINOJO	100 G
PIMIENTA	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	34 G
GRASA TOTAL	98 G
CARBOHIDRATO TOTAL	17 G

### PREPARACIÓN

1. Limpiar los champiñones (con una brocha o con papel, nunca bajo el grifo) y trocear.
2. Calentar una sartén con un chorro de aceite de oliva y saltear los champiñones a fuego alto.
3. Añadir el hinojo cortado finamente y saltear unos minutos más.
4. Añadir los huevos batidos (no mucho). Bajar el fuego y no parar de remover para que los huevos cuajen cremosos. Añadir sal y pimienta al gusto.
5. Cortar el aguacate en dados y las nueces en trozos pequeños. Aliñar con sal, zumo de limón y aceite de oliva. Acompañar con el revuelto.

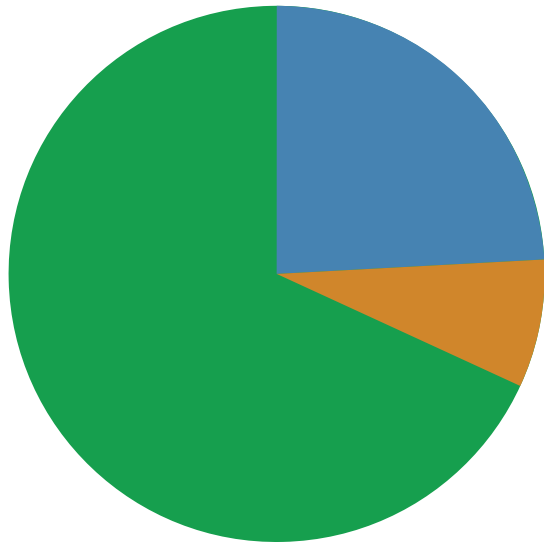
### REVUELTO DE HINOJO CON CHAMPIÑONES, AGUACATE Y NUECES





# DÍA 25

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **24% PROTEÍNA**

● **8% CARBOHIDRATOS**

● **68% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1859 G
PROTEÍNA TOTAL	112 G
GRASA TOTAL	141 G
CARBOHIDRATO TOTAL	36 G

#### DESAYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 25

## DESAYUNO

### INGREDIENTES

HUEVO	2 UD.
PLÁTANO	90 G
CANELA	...

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	18 G
GRASA TOTAL	15 G
CARBOHIDRATO TOTAL	19 G

### PREPARACIÓN

1. Aplastar el plátano con un tenedor hasta que quede una pasta semilíquida.
2. Batir los huevos y mezclar junto con el plátano. Añadir canela al gusto.
3. Pasar la mezcla una taza apta para microondas y cocinar en el microondas durante aproximadamente 2 minutos a máxima potencia. También se puede cocinar al horno.

### MUGCAKE DE PLÁTANO



# DÍA 25

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	70 G
ACEITUNA	30 G
CONEJO	175 G
CALDO DE VERDURAS	200 G
CANÓNICOS	150 G
SALSA DE SOJA (SIN AZÚCAR)	30 G
PIMIENTA	. .
VINAGRE	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	60 G
GRASA TOTAL	89 G
CARBOHIDRATO TOTAL	6 G

### PREPARACIÓN

1. Salpimentar el conejo.
2. Calentar un chorro de aceite de oliva en una cazuela y dorar el conejo.
3. Una vez que esté dorado, añadir las almendras, la salsa de soja y cubrir con el caldo de verduras.
4. Cocinar sobre 1 hora o hasta que esté tierno.
5. Cortar las aceitunas por la mitad y mezclar con los canónigos. Aliñar con sal, vinagre y aceite de oliva. Acompañar con el conejo.

### CONEJO CON SALSA DE SOJA Y ENSALADA DE CANÓNICOS



# DÍA 25

## CENA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	30 G
COLIFLOR	200 G
BOQUERÓN	150 G
PIMENTÓN DULCE	. .
COMINO	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	35 G
GRASA TOTAL	37 G
CARBOHIDRATO TOTAL	10 G

### PREPARACIÓN

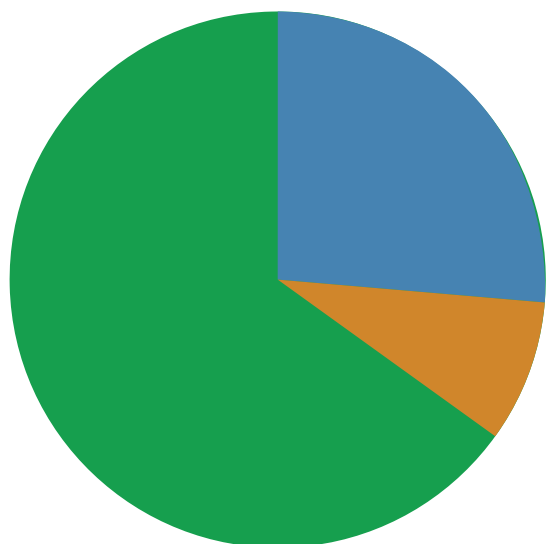
1. Separar los arbolitos de la coliflor y disponerlos en una bandeja de horno con aceite de oliva, comino, pimentón y sal. Hornear 25 minutos a 180 °C.
2. Calentar una sartén o plancha con un poquito de aceite de oliva. Cuando esté caliente, añadir los boquerones, salar y cocinar durante 2-3 minutos por cada lado.
3. Acompañar los boquerones con la coliflor.

### BOQUERONES A LA PLANCHA CON COLIFLOR ESPECIADA



# DÍA 26

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **27% PROTEÍNA**

● **8% CARBOHIDRATOS**

● **65% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1728 G
PROTEÍNA TOTAL	114 G
GRASA TOTAL	125 G
CARBOHIDRATO TOTAL	36 G

#### DESAYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 26

## DESAYUNO

### INGREDIENTES

JAMÓN IBÉRICO	90 G
MELÓN	150 G

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	20 G
GRASA TOTAL	5 G
CARBOHIDRATO TOTAL	9 G

### PREPARACIÓN

1. Cortar una rodaja de melón, quitar la piel y las semillas y cortar en cubos.
2. Cortar las lonchas de jamón en trozos y colocar sobre los cubos de melón.

### MELÓN CON JAMÓN



# DÍA 26

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	45 G
AGUACATE	75 G
CEBOLLA ROJA	20 G
DIENTE DE AJO	3 G
SEPIA	220 G
TOMATE	50 G
ZUMO DE LIMÓN	15 G
PEREJIL	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	37 G
GRASA TOTAL	56 G
CARBOHIDRATO TOTAL	11 G

### PREPARACIÓN

1. Calentar la plancha o sartén y cuando esté bien caliente poner la sepia unos minutos por cada lado.
2. En un bol mezclar el ajo y el perejil picado, la sal y dos cucharadas de aceite de oliva. Remover.
3. Cortar finamente en daditos cebolla aguacate y el tomate. Aliñar con sal, zumo de limón y aceite.
4. Servir la sepia con el aliño por encima.
5. Cortar en daditos la cebolla, el aguacate y el tomate. Aliñar con sal, zumo de limón y aceite de oliva. Acompañar con la sepia.

### SEPIA A LA PLANCHA CON GUACAMOLE



# DÍA 26

## CENA

### INGREDIENTES

HARINA DE ALMENDRAS	60 G
HUEVO	2 UD.
LECHUGA ROMANA	50 G
MANTEQUILLA	10 G
PECHUGA DE POLLO	150 G
TOMATE	50 G
POLVO DE HORNEAR	5 G
SAL	.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	57 G
GRASA TOTAL	64 G
CARBOHIDRATO TOTAL	16 G

### PREPARACIÓN

1. Hacer las pechugas de pollo a la plancha.
2. Batir los huevos. Añadir la harina de almendra, el polvo de hornear y sal al gusto.
3. Pasar la mezcla a un molde rectangular apto para microondas.
4. Cocinar en el microondas 2 minutos y medio a máxima potencia. También se puede cocinar al horno.
5. Abrir el pan por la mitad, añadir el relleno (pollo, lechuga y tomate) y tostar en un sartén con un poco de mantequilla para darle el toque crujiente.

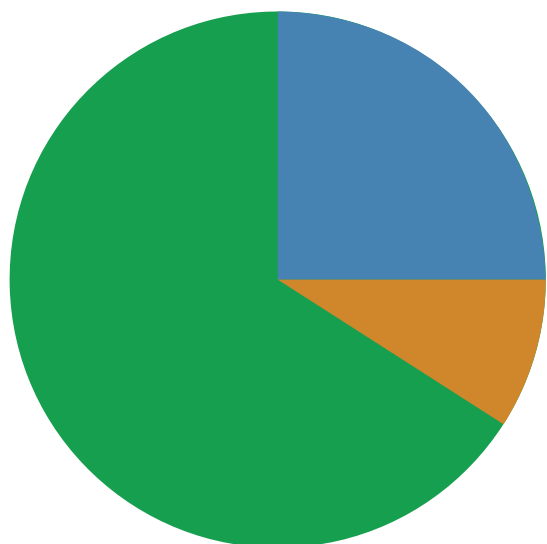
### SÁNDWICH KETO DE POLLO





# DÍA 27

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **25% PROTEÍNA**

● **9% CARBOHIDRATOS**

● **66% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1825 G
PROTEÍNA TOTAL	112 G
GRASA TOTAL	134 G
CARBOHIDRATO TOTAL	42 G

#### DESAYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 27

## DESAYUNO

### INGREDIENTES

AGUACATE	25 G
SALMÓN AHUMADO	120 G
MANZANA	150 G

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	22 G
GRASA TOTAL	8 G
CARBOHIDRATO TOTAL	22 G

### PREPARACIÓN

1. Cortar la manzana en rodajas de aproximadamente 1 cm de grosor. Retirar el corazón y las semillas de cada rodaja.
2. Cortar el aguacate en trozos pequeños y aplastar con un tenedor.
3. Cortar el salmón ahumado en trozos.
4. Sobre las bases de manzana colocar el aguacate y el salmón ahumado.

### MANZANA, SALMÓN AHUMADO Y AGUACATE



# DÍA 27

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	30 G
BACALAO FRESCO	230 G
BERENJENA	100 G
JAMÓN IBÉRICO	90 G
MAYONESA	30 G
PIMIENTO VERDE	100 G
PIMIENTA	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	63 G
GRASA TOTAL	59 G
CARBOHIDRATO TOTAL	12 G

### PREPARACIÓN

1. Cortar la berenjena y el pimiento en trocitos pequeños y colocar en una bandeja de horno. Añadir sal, pimienta y un chorro de aceite de oliva.
2. Colocar encima el lomo de bacalao, salpimentar y añadir un poco de aceite de oliva por encima.
3. Hornear a 180 °C durante unos 15-20 minutos según el grosor del bacalao.
4. Acompañar de una cucharada de mayonesa casera.

### BACALAO SOBRE BASE DE BERENJENA Y PIMIENTOS CON MAYONESA



# DÍA 27

## CENA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	45 G
CALABACÍN	200 G
HUEVO	3 UD.
PIMIENTA	..
SAL	..

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	28 G
GRASA TOTAL	67 G
CARBOHIDRATO TOTAL	8 G

### PREPARACIÓN

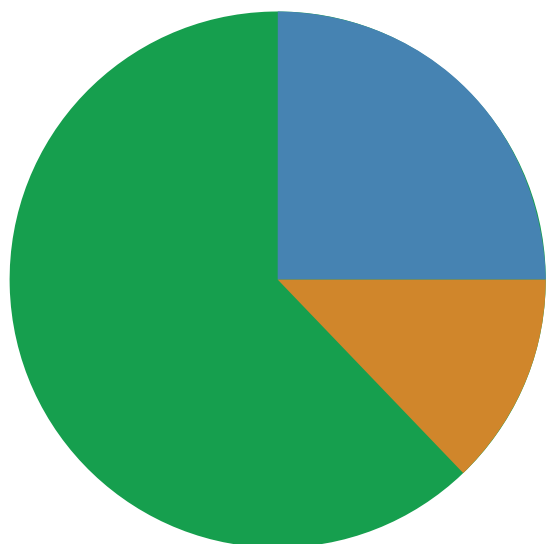
1. Rallar el calabacín y disponerlo en forma de nido (con un hueco en el centro) sobre una sartén previamente calentada con un chorrito de aceite de oliva.
2. Colocar los huevos en la parte central de los nidos de calabacín.
3. Cocinar a fuego medio, tapando la sartén, hasta que se cocine el huevo. Añadir sal y pimienta al gusto.
4. Acompañar con las lonchas de jamón ibérico.

### NIDOS DE CALABACÍN Y HUEVO



# DÍA 28

## RESUMEN NUTRICIONAL



● **25% PROTEÍNA**

● **13% CARBOHIDRATOS**

● **62% GRASAS**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	1802 G
PROTEÍNA TOTAL	113 G
GRASA TOTAL	124 G
CARBOHIDRATO TOTAL	58 G

#### DESAYUNO



#### COMIDA



#### CENA



# DÍA 28

## DESAYUNO

### INGREDIENTES

ATÚN EN CONSERVA AL NATURAL	100 G
TOMATE	50 G
BONIATO	100 G
PIMIENTA	. .
SAL	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	20 G
GRASA TOTAL	2 G
CARBOHIDRATO TOTAL	28 G

### PREPARACIÓN

### TOSTADA DE BONIATO CON JAMÓN IBÉRICO Y TOMATE



1. Pelar el boniato y cortar a lo largo en lonchas finas de 5-6 mm de grosor. Salpimentar.
2. Hornear a 180 °C durante 10-15 minutos o hasta que empiecen a tostarse, dar la vuelta y continuar horneando 10-15 minutos más. Para obtener los beneficios del almidón resistente del boniato (efecto prebiótico), dejar enfriar en la nevera 12-24 h.
3. Cortar el tomate en rodajas, colocar sobre las “tostadas” de boniato y añadir el atún por encima.



# DÍA 28

## COMIDA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	45 G
ENTRECOT DE TERNERA	240 G
ESPÁRRAGOS TRIGUEROS	125 G
PIMIENTA	. .
SAL GRUESA	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	52 G
GRASA TOTAL	66 G
CARBOHIDRATO TOTAL	8 G

### PREPARACIÓN

### ENTRECOT A LA PLANCHA CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS



1. Calentar la plancha o sartén con un chorrito de aceite de oliva. Cuando esté bien caliente poner la carne unos minutos por cada lado según gusto de cocción.
2. Añadir sal gruesa al final de la cocción.
3. Hacer los espárragos a la plancha o al horno con un chorro de aceite de oliva, sal y pimienta.
4. Servir el entrecot con los espárragos.

# DÍA 28

## CENA

### INGREDIENTES

ACEITUNAS NEGRAS	35	G
AGUACATE	100	G
GAMBAS	150	G
LECHUGA ROMANA	200	G
MAYONESA	30	G
NUECES	30	G
PEPINO	75	G

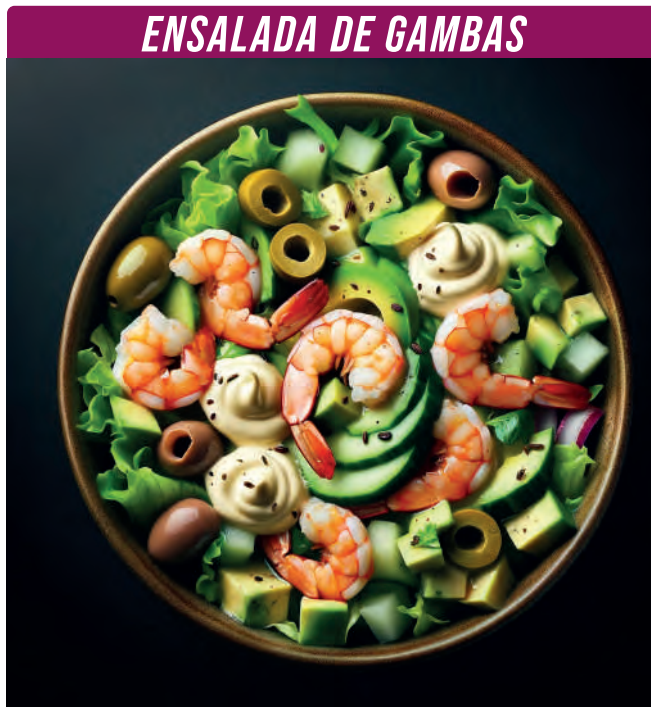
### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PROTEÍNA TOTAL	41	G
GRASA TOTAL	56	G
CARBOHIDRATO TOTAL	22	G

### PREPARACIÓN

1. Cocer las gambas entre 2-4 minutos y dejar enfriar. También puedes comprar las gambas cocidas en la pescadería.
2. Cortar las hojas de lechuga en trozos, el pepino y el aguacate en cubos y las aceitunas por la mitad.
3. Mezclar todos los ingredientes junto a la mayonesa.

### ENSALADA DE GAMBAS





# SALSA

## MAYONESA

### INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA	200 G
HUEVO	1 UD.
ZUMO DE LIMÓN O VINAGRE	. .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

*por 30 g (1 cucharada)*

PROTEÍNA TOTAL	2 G
GRASA TOTAL	23 G
CARBOHIDRATO TOTAL	0 G

### PREPARACIÓN



1. Poner 200 ml de aceite de oliva en el vaso de la batidora.
  2. Añadir un huevo, sal y un poco de zumo de limón o vinagre.
  3. Meter el brazo de la batidora hasta el fondo.
  4. Encender la batidora y dejar el brazo quieto hasta que veamos que la salsa liga.
  5. Mover entonces el brazo de la batidora de arriba a abajo suavemente para terminar de ligar la salsa.
  6. Rectificar de sal en caso de que sea necesario.
- Versiona tu mayonesa con el ingrediente que más te guste: mostaza, aguacate, cilantro, perejil...

# ESTRATEGIA KETO

*By: Oriol Roda & Lucía Gayoso*