Plan de comidas de 4 semanas

Tabla de contenidos

Nutrición – *brevemente explicado*……..2
Semana 1…….....5
Semana 2…….....12
Semana 3…….....19
Semana 4…….....26
Semana 5…….....33
Semana 6…….....39

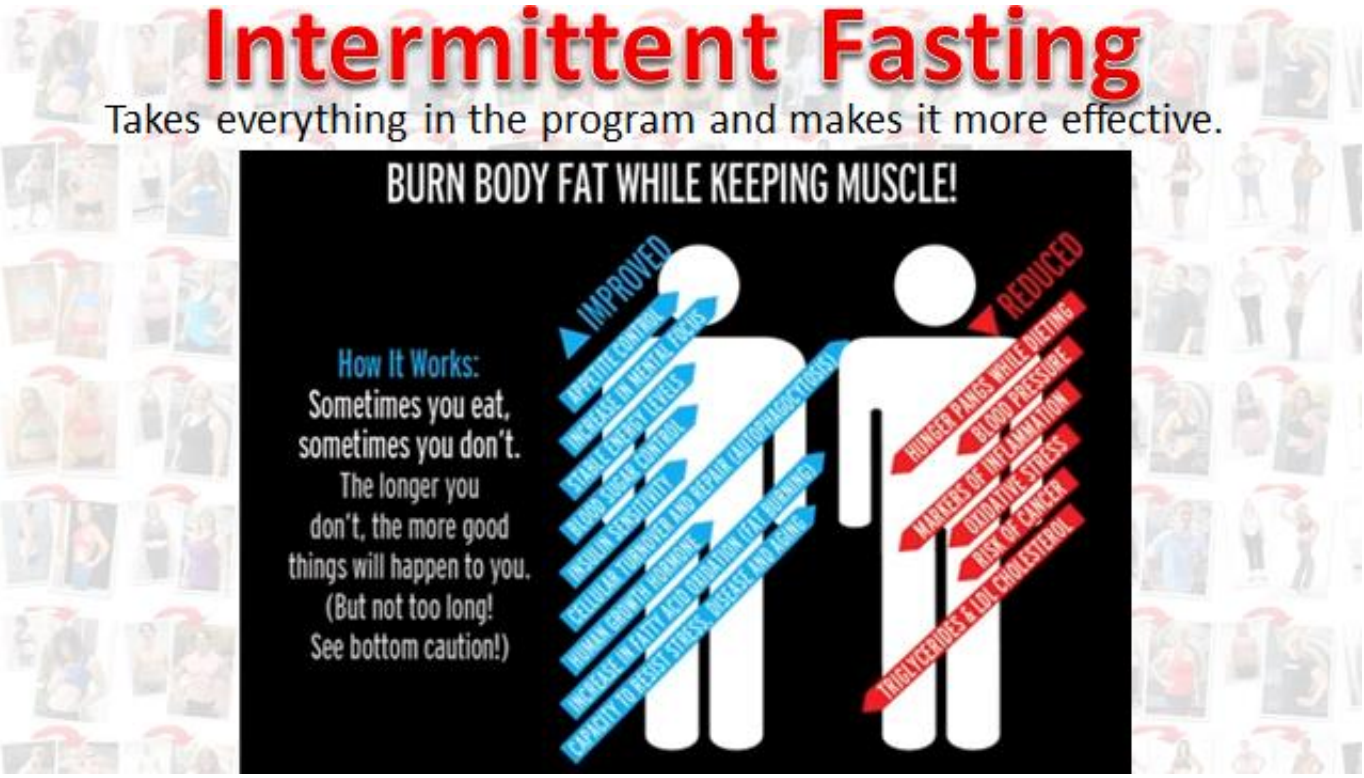
Nutrición – Hacer las cosas bien
(La mayor parte del tiempo)
Necesita tener la nutrición 100% perfecta, el 80% del tiempo.
Nadie es perfecto

1. El desayuno (si está hambriento) debería comerse dos horas después de despertarse (y después de entrenar... si usted entrena por la mañana).

2. Sin embargo, si no tiene hambre, entonces puede retrasar su primera comida hasta que la tenga (ver en la parte inferior AI – Ayuno Intermitente). Por lo tanto etiquetas como, desayuno, Almuerzo, y cena, no tendrían mucho significado. Si usted hace AI durante la maána, entonces tendría que combinar estas comidas o esparcirlas a lo largo de una ventana de tiempo más corta por la tarde. No se salte nunca las comidas, simplemente coma todas las comidas en un periodo de tiempo más corto durante el día.

3. Idealmente, siempre debería intentar dejar de comer una hora o así antes de irse a la cama, para permitir que arranquen por la noche las hormonas de pérdida de grasa de origen natural (no comenzarán hasta que su cuerpo haya finalizado de digerir su última comida).

4. En cuanto a los aperitivos. También he creado un documento “aperitivos”. Todos los aperitivos pueden comerse en cualquier momento del día, al menos dos horas después de despertarse. Intente limitarlos a no más de 1 – 2 al día. Si hay un par de aperitivos que disfruta siéntase libre de rotar entre ellos (ver documento etiquetado como “aperitivos”).



Ayuno intermitente.
Aprovecha todo en el programa y lo hace más efectivo
Quemar grasa corporal mientras se mantiene el músculo
Cómo funciona: A veces come, a veces no. Cuanto más tiempo esté sin comer, más cosas buenas le pasan (pero no durante demasiado tiempo. Ver aviso de la parte inferior).

Mejorado:

- **Control del apetito**
- **Incremento de la concentración mental**
- **Niveles de energía estables**
- **Control del azúcar en sangre**
- **Sensibilidad a la insulina**
- **Renovación y reparación celular (autofagocitosis)**
- **Hormona del crecimiento humano**
- **Incremento en la oxidación de los ácidos grasos (quema de grasa)**
- **Capacidad de resistir al estrés, enfermedades y envejecimiento**

Reducido:

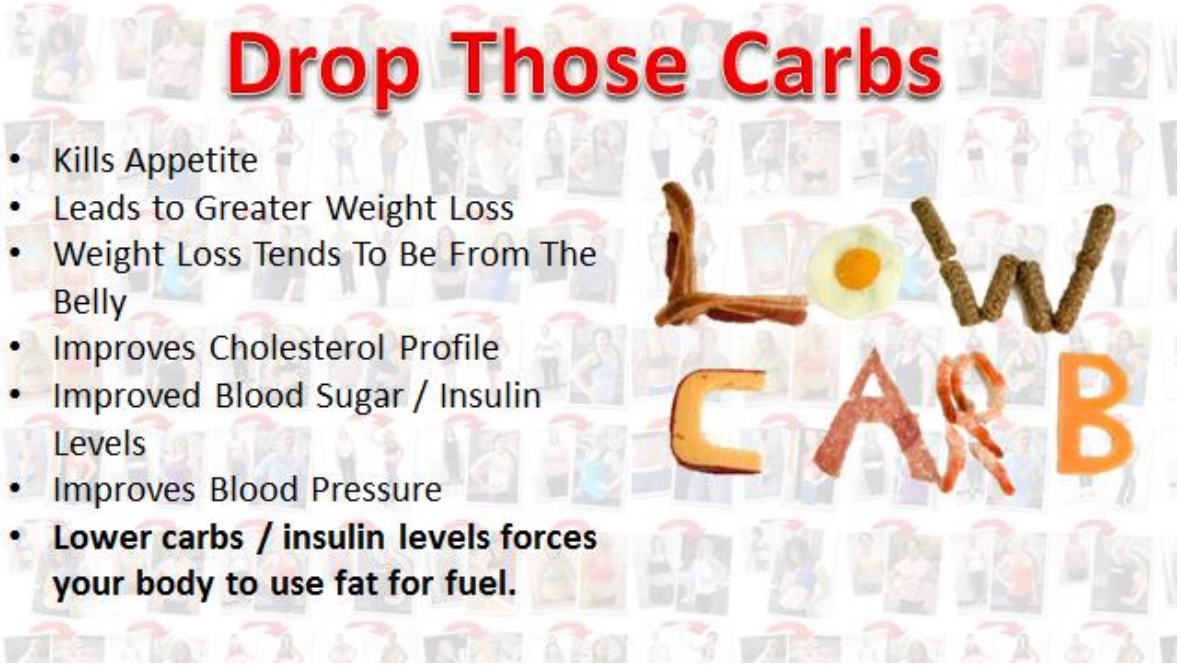
- **Sensación de hambre durante la dieta**
- **Presión sanguínea**
- **Marcadores de inflamación**
- **Estrés oxidativo**
- **Riesgo de cáncer**
- **Triglicéridos y colesterol LDL**

**** Demasiado tiempo en ayunas puede incrementar el cortisol (hormona del estrés)... por lo tanto nunca esté más de 14 – 16 horas sin comer (empezando desde el momento en que terminó su última comida). Así que por ejemplo, deja de comer a las 8PM. Su siguiente comida debería ser como muy tarde alrededor de las 10AM – 12PM.***

Obtener proteínas.

- Reduce el hambre
- Reduce los antojos de carbohidratos
- Reduce las calorías automáticamente
- Enorme *Efecto térmico* (20 – 30 %)
- Ayuda a los huesos
- Reduce la presión sanguínea
- Repara después de lesiones

Las proteínas impulsan el metabolismo, construyen y reparan el tejido magro e incrementan la pérdida de grasa a corto y largo plazo.



Baje esos carbohidratos

- Mata el apetito
- Lleva a una mayor pérdida de peso
- La pérdida de peso tiende a ser desde el vientre
- Mejora el perfil de colesterol
- Mejora el azúcar en la sangre / niveles de insulina
- Mejora la presión sanguínea
- Menores carbohidratos / niveles de insulina fuerzan a su cuerpo a utilizar la grasa como combustible

Use aceite de coco.

Semana 1

Todas las comidas para 1 ración a no ser que se indique otra cosa

Día 1

Desayuno

Ingredientes
15 almendras
2-3 huevos enteros
1 cucharada de aceite de coco
1 taza de arándanos

Instrucciones
Revolver los huevos usando el aceite de coco. Poner las almendras y los arándanos a un lado.

Almuerzo

Ingredientes
Almendra Dijon con corteza y salmón (ver receta p.20)
Ensalada verde grande con verduras a elección
½ taza de batatas cocidas
½ cucharada de aceite de oliva virgen extra
½ cucharada de vinagre de manzana

Instrucciones
Echar las batatas cocidas en la ensalada o ponerlas a un lado del salmón. Mezclar el aceite de oliva virgen extra con el vinagre de manzana como aliño para la ensalada.

Cena

Lomo de cerdo cocinado lentamente (ver receta p. 17)
Sopa de calabaza (ver receta p.29)
1 taza de brócoli al vapor

Instrucciones
Disfrute del brócoli como guarnición con el lomo de cerdo o mezclado en la sopa.

Día 2

Desayuno

Ingredientes
2-3 huevos enteros
Verduras (cualquiera sirve: sobras, champiñones, cebolla, espinacas, aceitunas, etc…)
Sal / Pimienta / Especias

Instrucciones
Mezclar todos los ingredientes con un tenedor. Cocinar en el microondas en un molde para hornear de silicona, 4 – 6 minutos o hasta que esté listo, revolver ocasionalmente cuando sea necesario.

Almuerzo

Ingredientes
4 onzas de pollo, cocinado con condimentos
Ensalada de pomelo y aguacate (ver receta p.28)

Instrucciones
Disfrutar del pollo de forma separada o cortado en la Ensalada de pomelo y aguacate.

Cena

Ingredientes
4 onzas de pavo molido, dorado
2 tazas de mezcla de ensalada de col cruda
1 taza de brócoli
15 nueces, picadas
1 cucharada de aceite de semilla de sésamo
1 taza de salsa media

Instrucciones
Dorar el pavo en una sartén grande. Una vez cocinado añadir la mezcla de ensalada de col, brócoli, aceite de semilla de sésamo y salsa. Hacer un revuelto hasta que las verduras estén tiernas pero no mustias. Quitar la mezcla del fuego y añadir las nueces por encima.

Día 3

Desayuno

Ingredientes

1 taza de yogur griego normal (con toda la grasa)
1 taza de bayas variadas
2 cucharadas de coco rallado
1 cucharada de almendras crudas picadas

Instrucciones

Mezclar las bayas y el coco rallado en el yogur. Espolvorear las almendras crudas picadas por encima.

Almuerzo

Ingredientes

Ensalada de pollo Waldorf (ver receta p.22)
1 taza de arándanos

Instrucciones

Poner los arándanos a un lado de la ensalada.

Cena

Ingredientes

Curry de pescado y verduras (ver receta p.20)
Puré de coliflor (ver receta p.29)

Día 4

Desayuno

Ingredientes
Huevos con aguacate y salsa (ver receta p.3)
1 taza de bayas

Instrucciones
Disfrutar de las bayas al costado de los Huevos con aguacate y salsa.

Almuerzo

Ingredientes
Tortas de gambas (ver receta p. 21)
2 tazas de espinacas
½ taza de tomates cherry, picados
½ taza de pepino, picado
½ taza de pimiento rojo, picado
1 onza de queso de cabra, desmenuzado
1 cucharada de vinagre de manzana

Instrucciones
Combinar todos los ingredientes de la ensalada. Verter el vinagre de manzana y mezclar. Espolvorear el queso de cabra por encima.

Cena

Ingredientes
Carne con jengibre y brócoli (ver receta p.17)
Puré de coliflor (ver receta p.29)

Instrucciones
Disfrute del puré de coliflor a un lado de la Carne con jengibre y brócoli.

Día 5

Desayuno

Ingredientes

1 ración de Batido de desayuno (ver receta p. 4)

Instrucciones

Añadir más hielo si lo desea.

Almuerzo

Ingredientes

Hamburguesa de pavo de 4 onzas (ver receta p. 11)
Champiñones Portobello grandes, a la parrilla (en lugar de al vapor)
1 taza de ensalada de col (ver receta p.32)
1 cucharada de aceite de oliva – ½ utilizada para cocinar los champiñones y la otra ½ usada para la ensalada de col
*Usar mostaza Dijon y cebollas, tomates y lechuga troceados como cobertura

Instrucciones

Colocar la hamburguesa de pavo encima de los champiñones Portobello. Añadir condimentos adicionales si se desea. Comer con cuchillo y tenedor. Disfrutar de la ensalada de col a un lado.

Cena

Ingredientes

4 onzas de pechuga de pollo a la parrilla, cortadas en tiras, sazonadas con sal y pimienta
1 taza de verduras a la parrilla – cebollas, pimientos, col rizada rallada, champiñones
¼ taza de aguacate – cortado en trozos
10 aceitunas grandes
¼ taza de salsa

Instrucciones

Cocinar las pechugas de pollo. Mezclar todos los ingredientes para las fajitas en un plato.

Día 6

Desayuno

Ingredientes

2 huevos enteros + ½ taza de claras
½ taza de col rizada, champiñones, cebollas tomates salteados
1 cucharada de aceite de coco, usada para saltear las verduras y revolver los huevos

Instrucciones

Usar 1 cucharada de aceite de coco para saltear las verduras en una sartén. Una vez que las verduras estén casi hechas añadir los 2 huevos enteros y ½ taza de claras. Mezclar todo junto.

Almuerzo

Ingredientes

Albóndigas vegetales de pavo (ver receta p.15)
1 taza de calabaza espagueti
½ taza de salsa de tomate (sin azúcar)
1 taza de brócoli

Instrucciones

Preparar las Albóndigas vegetales de pavo de acuerdo con la receta. Cocinar la calabaza espagueti de acuerdo con las instrucciones. Vaporizar el brócoli y mezclarlo con la calabaza espagueti cocinada. Echar por encima la salsa de tomate y las albóndigas.

Cena

Ingredientes

4 onzas de tilapia, a la plancha con limón, ajo, sal y pimienta
10 aceitunas negras – cocinadas con tilapia
8 puntas de espárragos
1 taza de brócoli al vapor

Instrucciones

Hornear la tilapia a 350 en el horno durante 10 – 15 minutos en un recipiente de cristal con ajo, limón, sal y pimienta al gusto. Añadir aceitunas negras. Cocinar los espárragos de forma separada y vaporizar el brócoli para ponerlo a un lado.

Día 7

Desayuno

Ingredientes
1 taza de yogur griego, normal
Pizca de canela
1 taza de bayas
1 taza de rodajas de pepino y tomates (a un lado)

Instrucciones
Mezclar las bayas en el yogur. Espolvorear la canela por encima. Poner las verduras a un lado.

Almuerzo

1 ración de Sopa de calabaza (ver receta p.29)
4 onzas de pechuga de pollo a la parrilla
Ensalada de hojas grandes hecha con 2 puñados de lechuga + 1 taza de verduras variadas
½ aguacate, picado
1 cucharada de aceite de oliva + 1 cucharadita balsámico envejecido

Instrucciones
Trocear el pollo y mezclarlo en la ensalada junto con el aguacate o comer el pollo de forma separada. Disfrutar de la comida con la sopa a un lado.

Cena

Ingredientes
Salchichas y tomates (ver receta p.18)
Salteado de picadillo de batata (ver receta p.31)

Instrucciones
Preparar las recetas según las instrucciones.

Semana 2

Día 8

Desayuno

Ingredientes

Batido de arándanos y zanahoria (ver receta p. 5)

Instrucciones

Añadir hielo extra si lo desea.

Almuerzo

Ingredientes

Cazuela de pollo molido (ver receta p.24)
1 taza de verduras asadas al horno de su elección

Instrucciones

Cocinar las verduras en una bandeja para el horno a 375 durante 10 – 15 o hasta que estén tiernas. Ponerlas a un lado de la Cazuela de pollo molido.

Cena

Ingredientes

4 onzas de salmón a la parrilla, sazonado con zumo de limón, ajo, sal y pimienta al gusto
2 cucharadas de pistachos espolvoreados por encima del salmón
2 tazas de salteado de verduras variadas
1 cucharada de aceite de semilla de sésamo para saltear las verduras

Instrucciones

Cocinar el salmón con los condimentos en un recipiente de cristal en el horno a 350 durante 8 – 12 minutos o hasta que esté opaco. Sacar cuando esté hecho y espolvorear los pistachos por encima. Mientras el salmón se está cocinando saltear las verduras en el aceite de semilla de sésamo.

Día 9

Desayuno

Ingredientes
Tortitas de harina de coco (ver recetas p.2)
1 cucharada de mantequilla de almendra, cruda

Instrucciones
Hacer las tortitas de harina de coco de acuerdo con la receta. Echar por encima la mantequilla de almendra cruda.

Almuerzo

Ingredientes
1 ración de Empanadas de salmón sin freír (ver receta p.24)
3 puñados de espinacas bebé + 1 taza de verduras variadas picadas de su elección
10 aceitunas – sin hueso y cortadas por la mitad
1 cucharada de vinagre de manzana – como aliño para la ensalada

Instrucciones
Hacer las Empanadas de salmón sin freír de acuerdo con la receta y disfrutar de la ensalada a un lado.

Cena

Ingredientes
Pollo dulce y ahumado (ver receta p.10)
Judías verdes con romero (ver receta p.30)

Instrucciones
Hacer los platos de acuerdo con las recetas.

Día 10

Desayuno

Ingredientes
Revuelto de huevos Tex – Mex (ver receta p. 3)
1 taza de bayas variadas

Instrucciones
Hacer el Revuelto de huevos Tex – Mex de acuerdo con la receta y disfrutar de las bayas a un lado.

Almuerzo

Ingredientes
Ensalada de huevo realmente saludable (ver receta p. 9)
2 tazas de espinacas
1 tazas de pimientos crudos, troceados

Instrucciones
Hacer la Ensalada de huevo realmente saludable de acuerdo con la receta y colocar encima de la cama de espinacas. Poner los pimientos crudos troceados a un lado.

Cena

Ingredientes
Hamburguesas de bacon de pavo envueltas en lechuga – Totalmente cargadas (ver receta p. 11)
Salteado de picadillo de batata (ver receta p.31)

Instrucciones
Seguir las instrucciones de la receta.

Día 11

Desayuno

Ingredientes
Batido verde bajo en carbohidratos (ver receta p. 6)

Instrucciones
Seguir las instrucciones de la receta. Añadir hielo extra si lo desea.

Almuerzo

Ingredientes
Espárragos balsámicos y ensalada de carne (ver receta p.23)

Instrucciones
Hacer los Espárragos balsámicos y ensalada de carne de acuerdo con la receta.

Cena

Ingredientes
Tacos de pescado (ver receta p. 13)
1 taza de brócoli

Instrucciones
Hacer la receta de acuerdo con las instrucciones. Vaporizar el brócoli y ponerlo a un lado.

Día 12

Desayuno

Ingredientes
2 huevos enteros
1 cucharada de aceite de coco
1 pieza de bacon, cocinado
1 tomate a la parrilla

Instrucciones
Revolver los huevos en aceite de coco. Dorar el tomate en una sartén. Disfrutar de los huevos revueltos con el tomate, bacon a un lado.

Almuerzo

Ingredientes
1 taza de calabaza espagueti
Albóndigas vegetales de pavo (ver receta p.15)
½ taza de salsa de tomate
2 puñados de espinacas
1 cucharada de queso parmesano rallado

Instrucciones
Cocinar la calabaza espagueti de acuerdo con las instrucciones. Echar por encima de la calabaza las Albóndigas vegetales de pavo, espinacas, salsa de tomate picante y espolvorear el queso parmesano por encima.

Cena

Ingredientes
Mero con Dijon y almendras (ver receta p.21)
Sofrito de arroz (ver receta p. 26)

Instrucciones
Hacer las recetas de acuerdo con las instrucciones

Día 13

Desayuno

Ingredientes
Huevos revueltos con salmón ahumado (ver receta p.5)

Instrucciones
Hacer la receta de acuerdo con las instrucciones

Almuerzo

Ingredientes
3 gambas a la parrilla y verduras en un palo (ver receta p.19)
Salsa de aguacate (ver receta p.29)

Instrucciones
Hacer las recetas de acuerdo con las instrucciones

Cena

Ingredientes
Salchichas y alcachofas (ver receta p.18)
Tortas de calabacín realmente saludables (ver receta p. 27)

Instrucciones
Hacer las recetas de acuerdo con las instrucciones

Día 14

Desayuno

Ingredientes
Batido de chocolate cremoso (ver receta p.6)

Instrucciones
Hacer de acuerdo con la receta

Almuerzo

Ingredientes
4 onzas de pollo a la parrilla, cocinado con ajo
8 espárragos
Tapanede de oliva (ver receta p.31)

Instrucciones
Poner el pollo cocinado con los espárragos a un lado, echando por encima el Tapanede de oliva.

Cena

Ingredientes
Mero con Dijon y almendras (ver receta p.21)
Chips de col rizada (ver receta p.32)

Instrucciones
Preparar las recetas de acuerdo con las instrucciones.

Semana 3

Día 15

Desayuno

Ingredientes
Revuelto de huevos Tex – Mex (ver receta p. 3)
1 taza de bayas variadas

Instrucciones
Hacer el Revuelto de huevos Tex – Mex de acuerdo con la receta y disfrutar de las bayas a un lado.

Almuerzo

Ingredientes
Ensalada de huevo realmente saludable (ver receta p. 9)
2 tazas de espinacas
1 tazas de pimientos crudos, troceados

Instrucciones
Hacer la Ensalada de huevo realmente saludable de acuerdo con la receta y colocar encima de la cama de espinacas. Poner los pimientos crudos troceados a un lado.

Cena

Ingredientes
Hamburguesas de bacon de pavo envueltas en lechuga – Totalmente cargadas (ver receta p. 11)
Salteado de picadillo de batata (ver receta p.31)

Instrucciones
Seguir las instrucciones de la receta.

Día 16

Desayuno

Ingredientes

Tortitas de harina de coco (ver recetas p.2)
1 cucharada de mantequilla de almendra, cruda
1 pomelo pequeño

Instrucciones

Hacer las tortitas de harina de coco de acuerdo con la receta y echar por encima la mantequilla de almendra cruda. Poner el pomelo a un lado.

Almuerzo

Ingredientes

Ensalada de huevo realmente saludable (ver receta p. 9)
3 tallos de apio y 1 pimiento verde para recoger el huevo picado

Instrucciones

Prepare la Ensalada de huevo realmente saludable de acuerdo con la receta. Utilice las verduras crudas para recoger el huevo.

Cena

Ingredientes

4 onzas de pechuga de pollo a la parrilla, cortadas en tiras, sazonadas con sal y pimienta
1 taza de verduras a la parrilla – cebollas, pimientos, col rizada rallada, champiñones
¼ taza de aguacate – cortado en trozos
10 aceitunas grandes
¼ taza de salsa

Instrucciones

Cocinar las pechugas de pollo. Mezclar todos los ingredientes para las fajitas en un plato.

Día 17

Desayuno

Ingredientes
2 huevos enteros
1 cucharada de aceite de coco
1 pieza de bacon, cocinado
1 tomate a la parrilla

Instrucciones
Revolver los huevos en aceite de coco. Dorar el tomate en una sartén. Disfrutar de los huevos revueltos con el tomate, bacon a un lado.

Almuerzo

Ingredientes
1 taza de calabaza espagueti
Albóndigas vegetales de pavo (ver receta p.15)
½ taza de salsa de tomate
2 puñados de espinacas
1 cucharada de queso parmesano rallado

Instrucciones
Cocinar la calabaza espagueti de acuerdo con las instrucciones. Echar por encima de la calabaza las Albóndigas vegetales de pavo, espinacas, salsa de tomate picante y espolvorear el queso parmesano por encima.

Cena

Ingredientes
Mero con Dijon y almendras (ver receta p.21)
Sofrito de arroz (ver receta p. 26)

Instrucciones
Hacer las recetas de acuerdo con las instrucciones

Día 18

Desayuno

Ingredientes

Huevos con aguacate y salsa (ver receta p.3)
1 taza de arándanos

Instrucciones

Preparar los Huevos con aguacate y salsa de acuerdo con la receta. Poner los arándanos a un lado.

Almuerzo

Ingredientes

4 onzas de atún ligero (menos mercurio) enlatado en agua
2 puñados grandes de espinacas
1 tomate, cortado en trozos
2 piezas de bacon, cocinado y desmenuzado
1 cucharada de vinagre de manzana

Instrucciones

En un cuenco grande mezclar todos los ingredientes y echar por encima vinagre de manzana como aliño.

Cena

4 onzas de carne alimentada con pasto, cocinada y cortada en trozos
1 taza de floretes de brócoli
1 taza de floretes de coliflor
1 cucharada de aceite de coco

Instrucciones

Vaporizar ligeramente el brócoli y la coliflor. Echar por encima el aceite de coco líquido. Servir con la carne cocinada.

Día 19

Desayuno

Ingredientes
1 taza de yogur griego normal (con toda la grasa)
1 taza de bayas variadas
2 cucharadas de coco rallado
1 cucharada de almendras crudas picadas

Instrucciones
Mezclar las bayas y el coco rallado en el yogur. Espolvorear las almendras crudas picadas por encima.

Almuerzo

Ingredientes
Ensalada de pollo Waldorf (ver receta p.22)
1 taza de arándanos

Instrucciones
Poner los arándanos a un lado de la ensalada.

Cena

Ingredientes
Curry de pescado y verduras (ver receta p.20)
Puré de coliflor (ver receta p.29)

Instrucciones
Preparar las recetas de acuerdo con las instrucciones

Día 20

Desayuno

Ingredientes
2 huevos enteros
½ taza de claras de huevo
1 onza de queso de cabra
6 tomates cherry
1 puñado de espinacas
1 cucharada de aceite de coco

Instrucciones
Mezclar los huevos enteros con las claras de huevo y batir todo en un cuento. Precalentar una sartén y añadir el aceite de coco. Verter la mezcla de huevo en ella. Dejarlo asentar durante 1 minuto. Añadir el resto de los ingredientes de la tortilla en la mezcla de huevo. Doblar el huevo sobre los ingredientes y cocinar durante un minuto más.

Almuerzo

Ingredientes
3 gambas a la parrilla y verduras en un palo (ver receta p.19)
Salsa de aguacate (ver receta p.29)

Instrucciones
Hacer las recetas de acuerdo con las instrucciones

Cena

Ingredientes
Almendra Dijon con corteza y salmón (ver receta p.20)
Ensalada verde grande con verduras a elección
½ taza de batatas cocidas
½ cucharada de aceite de oliva virgen extra
½ cucharada de vinagre de manzana

Instrucciones
Echar las batatas cocidas en la ensalada o ponerlas a un lado del salmón. Mezclar el aceite de oliva virgen extra con el vinagre de manzana como aliño para la ensalada.

Día 21

Desayuno

Ingredientes
Revuelto de huevos Tex – Mex (ver receta p. 3)
1 taza de bayas variadas

Instrucciones
Hacer el Revuelto de huevos Tex – Mex de acuerdo con la receta y disfrutar de las bayas a un lado.

Almuerzo

Ingredientes
1 taza de calabaza espagueti
Albóndigas vegetales de pavo (ver receta p.15)
½ taza de salsa de tomate
2 puñados de espinacas
1 cucharada de queso parmesano rallado

Instrucciones
Cocinar la calabaza espagueti de acuerdo con las instrucciones. Echar por encima de la calabaza las Albóndigas vegetales de pavo, espinacas, salsa de tomate picante y espolvorear el queso parmesano por encima.

Cena

Ingredientes
4 onzas de hamburguesa de ternera alimentada con pasto
Ensalada de espinaca grande con tomates, pepinos y cebolla
1 taza de brócoli al vapor
* Usar mostaza Dijon como condimento

Instrucciones
Cocinar la hamburguesa. Disfrutar de los condimentos y las verduras a un lado.

Semana 4

Día 22

Desayuno

Ingredientes

Batido de chocolate cremoso (ver receta p. 6)

Almuerzo

Ingredientes

4 onzas de pollo, cocinado con condimentos
Ensalada de pomelo y aguacate (ver receta p.28)

Instrucciones

Disfrutar del pollo de forma separada o cortado en la Ensalada de pomelo y aguacate.

Cena

Ingredientes

4 onzas de pavo molido, dorado
2 tazas de mezcla de ensalada de col cruda
1 taza de brócoli
15 nueces, picadas
1 cucharada de aceite de semilla de sésamo
1 taza de salsa media

Instrucciones

Dorar el pavo en una sartén grande. Una vez cocinado añadir la mezcla de ensalada de col, brócoli, aceite de semilla de sésamo y salsa. Hacer un revuelto hasta que las verduras estén tiernas pero no mustias. Quitar la mezcla del fuego y añadir las nueces por encima.

Día 23

Desayuno

Ingredientes

Desayuno de salteado de salchichas (ver receta p. 2)
1 taza de frutas variadas

Instrucciones

Preparar la receta de acuerdo con las instrucciones. Disfrutar con la fruta a un lado.

Almuerzo

Ingredientes

Ensalada mexicana (ver receta p.22)

Instrucciones

Preparar la receta de Ensalada mexicana de acuerdo con las instrucciones.

Cena

Ingredientes

Estofado de col y salchichas (ver receta p. 12)
Ensalada de hojas grandes
1 cucharada de vinagre de manzana

Instrucciones

Preparar la receta de acuerdo con las instrucciones. Hacer una ensalada de hojas grandes con col, lechuga romana y espinacas. Añadir 1 taza de verduras picadas. Echar por encima vinagre de manzana.

Día 24

Desayuno

Ingredientes
1 ración de Batido de desayuno (ver receta p. 4)

Instrucciones
Añadir más hielo si lo desea.

Almuerzo

Ingredientes
Hamburguesa de pavo de 4 onzas (ver receta p. 11)
Champiñones Portobello grandes, a la parrilla (en lugar de al vapor)
1 taza de ensalada de col (ver receta p.32)
1 cucharada de aceite de oliva – ½ utilizada para cocinar los champiñones y la otra ½ usada para la ensalada de col
*Usar mostaza Dijon y cebollas, tomates y lechuga troceados como cobertura

Instrucciones
Colocar la hamburguesa de pavo encima de los champiñones Portobello. Añadir condimentos adicionales si se desea. Comer con cuchillo y tenedor. Disfrutar de la ensalada de col a un lado.

Cena

Ingredientes
4 onzas de pechuga de pollo a la parrilla, cortadas en tiras, sazonadas con sal y pimienta
1 taza de verduras a la parrilla – cebollas, pimientos, col rizada rallada, champiñones
¼ taza de aguacate – cortado en trozos
10 aceitunas grandes
¼ taza de salsa

Instrucciones
Cocinar las pechugas de pollo. Mezclar todos los ingredientes para las fajitas en un plato.

Día 25

Desayuno

Ingredientes
Ensalada de frutas con canela (ver receta p. 4)
2 rodajas de bacon, cocinadas

Instrucciones
Preparar la ensalada de frutas con canela de acuerdo con la receta. Disfrutar del bacon a un costado.

Almuerzo

Ingredientes
Ensalada de atún sabroso (ver receta p. 23)

Instrucciones
Seguir receta.

Cena

Lomo de cerdo cocinado lentamente (ver receta p. 17)
Sopa de calabaza (ver receta p.29)
1 taza de brócoli al vapor

Instrucciones
Disfrute del brócoli como guarnición con el lomo de cerdo o mezclado en la sopa.

Día 26

Desayuno

Ingredientes
2 huevos enteros
1 cucharada de aceite de coco
1 pieza de bacon, cocinado
1 tomate a la parrilla

Instrucciones
Revolver los huevos en aceite de coco. Dorar el tomate en una sartén. Disfrutar de los huevos revueltos con el tomate, bacon a un lado.

Almuerzo

Ingredientes
1 taza de calabaza espagueti
Albóndigas vegetales de pavo (ver receta p.15)
½ taza de salsa de tomate
2 puñados de espinacas
1 cucharada de queso parmesano rallado

Instrucciones
Cocinar la calabaza espagueti de acuerdo con las instrucciones. Echar por encima de la calabaza las Albóndigas vegetales de pavo, espinacas, salsa de tomate picante y espolvorear el queso parmesano por encima.

Cena

Ingredientes
Mero con Dijon y almendras (ver receta p.21)
Sofrito de arroz (ver receta p. 26)

Instrucciones
Hacer las recetas de acuerdo con las instrucciones

Día 27

Desayuno

Ingredientes
Batido verde bajo en carbohidratos (ver receta p. 6)
½ taza de yogur griego

Instrucciones
Preparar el Batido verde bajo en carbohidratos de acuerdo con la receta. Disfrutar con el yogur griego a un lado o mezclado en el batido.

Almuerzo

Ingredientes
3 gambas a la parrilla y verduras en un palo (ver receta p.19)
Salsa de aguacate (ver receta p.29)

Instrucciones
Hacer las recetas de acuerdo con las instrucciones

Cena

Ingredientes
Almendra Dijon con corteza y salmón (ver receta p.20)
Ensalada verde grande con verduras a elección
½ taza de batatas cocidas
½ cucharada de aceite de oliva virgen extra
½ cucharada de vinagre de manzana

Instrucciones
Echar las batatas cocidas en la ensalada o ponerlas a un lado del salmón. Mezclar el aceite de oliva virgen extra con el vinagre de manzana como aliño para la ensalada.

Día 28

Desayuno

Ingredientes
Huevos revueltos con salmón ahumado (ver receta p.5)
1 pomelo pequeño

Instrucciones
Preparar la receta de acuerdo con las instrucciones. Poner el pomelo a un lado.

Almuerzo

Ingredientes
Ensalada de pollo Waldorf (ver receta p.22)

Instrucciones
Preparar la Ensalada de pollo Waldorf de acuerdo con las instrucciones.

Cena

Ingredientes
Carne con jengibre y brócoli (ver receta p.17)
Puré de coliflor (ver receta p.29)

Instrucciones
Preparar la Carne con jengibre y brócoli y el Puré de coliflor de acuerdo con las instrucciones.