

COMBINA EL DEPORTE CON
LA ALIMENTACIÓN

RETO PÉRDIDA DE PESO

¡EL CAMBIO EMPIEZA HOY!

Contacto: Laura Pozo
647248764

RECOMENDACIONES Y ACLARACIONES PREVIAS:

- El aceite consumido durante el día no debería superar las 2 cucharadas soperas
- Para media mañana consumir fruta fresca sola o acompañada de yogur natural, si es de trozos o sabor que sea 0%
- Los días de entrenamiento podemos incorporar un puñado de frutos secos y algún yogur proteico, nos sentiremos más saciados y ayudará a la formación del músculo.
- Evitar consumir zumos naturales o licuados, ya que son azúcares libres, mejor en smoothie (triturados).
- Los desayunos son libres, aquí pongo algún ejemplo de ellos: tortitas de plátano con frutas, avena con fruta fresca, yogur con frutos secos y fruta, pan integral 100% con pavo, jamón york o queso fresco. (El porcentaje de carne de los embutidos debería ser mayor del 90 %).
- El queso que se puede consumir es fresco entero, en alguna ocasión tierno. Ya sea de vaca, cabra u oveja
- Utilizar especias es una buena manera de dar sabor a las comidas sin abusar de la sal ni el aceite.
- Consumir entre 1.5 a 2 litros de agua al día, los días de entreno incluso medio litro más.
- Una buena opción de beber más agua es mediante infusiones, que además nos aporta beneficios a la hora de la pérdida de peso. Tomar una infusión para terminar de las comidas o cenas nos ayudará a sentirnos más llenos y saciados.
- De postre podríamos consumir yogur natural entero y ocasionalmente una onza de chocolate mínimo 72% de cacao
- La ingesta de alcohol se debería restringir a un par de veces a la semana.
- Mujeres lactantes deben incorporar mínimo 4 lácteos al día, además de añadir unos 50-70 gramos de hidratos de carbono en la comida (arroz integral, quinoa, pasta integral, patatas, legumbres...) o incluso semillas o frutos secos en las comidas.
- Entre las frutas deberíamos evitar el consumo diario a ocasional de aguacate, uvas, plátano, chirimoya, kaki, higos o coco.
- Cuando se utilicen latas de conserva, preferiblemente al natural y si es en aceite escurrirla bien.
- La distribución de los días es orientativa, se puede cambiar por el día que mejor nos venga, aunque esta diseñada para que así no haya tanta repetición de platos ni materia principal.
- Las comidas/cenas con un asterisco, aparecen al final en el recetario.
- Cualquier tipo de proteína puede ser sustituida por otra del mismo grupo, es decir pollo, que es carne blanca por otra carne blanca como la cinta de lomo de cerdo o el pavo, la sepia por otro marisco o molusco como la gamba o el mejillón, etc.
- Es muy recomendable hacer semanalmente tomate frito natural para usarlo a lo largo de la semana en recetas para agregar sabor.
- La manera de elaboración de la comida puede cambiarse. Las cocciones permitidas son a la plancha, hervido, vapor u horno.

Semana 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	-Crema de calabacín -Pollo a la plancha con espárragos verdes	*Ensalada de espinacas crudas con atún natural	*Hamburguesa de pescado - <u>Judías</u> verdes con tomate natural	*Pollo al curry *Coliflor salteada	-Crema de calabaza -Salmón a la plancha	*Pastel de verduras	*Pisto con huevo
CENA	-Salteados de champiñones con ajo y perejil -Sepia a la plancha	-Tortilla de berenjena	*Ensalada de pimientos asados -Pavo a la plancha	-Pescado blanco con verduras al papillote	-Ensalada con queso fresco	*Sopa de verduras con pollo	*Espaguetis de calabacín con gambas

Semana 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	- <u>Judías</u> verdes con pimiento y cebolla - Pescado blanco a la plancha con limón	-Lombarda rehogada con pasas -Pollo asado (sin piel)	*Berenjena rellena	-Lentejas con verdura	*Crema de coliflor y puerro -Atún a la plancha	-Salteado de repollo, zanahoria, cebolla y pollo con salsa de soja	*Lasaña de calabacín
CENA	*Espárragos blancos con vinagreta de pimientos con gambas	-Crema de calabacín -Estofado de pavo con verduras	-Sopa de verduras con pescado	-Tortilla francesa con queso o fiambre -Ensalada de tomate	-Ensalada -Gulas con gambas	-Pescado al horno -Pimiento con champiñones	-Crema de verduras -Huevo cocido

Semana 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	-Espárragos verdes con brócoli -Pescado blanco	*Macarrones con champiñón y atún	*Ensalada de pavo con manzana	*Pastel de puerro y tomate	*Calabacín rellenos de champiñón y pavo	- <u>Quinoa</u> o arroz integral *Boloñesa de verduras	*Albóndigas con salsa española -Coliflor rehogada
CENA	-Verduras salteadas -Pollo a la plancha	-Ensalada de pimientos -Huevo cocido	-Espinacas rehogadas con gambas	-Tortilla de calabacín	-Ensalada de tomate con queso	*Ensalada de setas	-Crema de verduras -Pescado blanco

Semana 4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	-Ensalada con naranja y kiwi -Pollo con limón	-Alcachofas con jamón -Pescado blanco	-Crema de calabaza -Pollo con verduras	-Lentejas con verduras	-Hamburguesa de pollo -Habas con cebolla y puerro	-Brócoli -Filete de ternera	-Arroz integral con verduras
CENA	-Sopa de verduras -Pescado blanco	*Caldo depurativo -Pavo a la plancha	-Espárragos blancos con jamón cocido	-Tortilla francesa -Ensalada	-Brocheta de calabacín con cebolla, sepia y gambas	-Crema de puerro -Huevo cocido	-Pisto de verduras -Pavo

RECETARIO

*Crema de coliflor y puerro:

INGREDIENTES: (4p)

½ cabeza de coliflor

¼ de repollo

1 cebolla o 1 puerro

500ml de leche fresca semidesnatada (o
caldo de
pollo)

2 cucharadas soperas de aceite

Sal y pimienta al gusto.

ELABORACIÓN:

Cortar todos los ingredientes, incorporar a
una cazuela y añadir la leche fresca

semidesnatada. Poner el fuego alto hasta

que empiece a hervir, una vez que hierva poner a fuego medio y dejar hirviendo
bajito 40 minutos. SIN TAPA. Una vez listo batir, salpimentar y añadir el aceite.

Batir de nuevo hasta que quede todo mezclado.

*Sopa de verduras con pollo:

INGREDIENTES: (4p)

½ repollo

3 zanahorias

2 puerros grandes

1-2 cuartos traseros de pollo

3 cucharas soperas aceite

Sal y pimienta

ELABORACIÓN:

Corta la zanahoria, el puerro y el repollo.

Sofríe la zanahoria y el puerro hasta que

quede dorado, incorpora el repollo y el pollo

y cubre con agua, pon a fuego alto hasta que hierva, cuando rompa a hervir
bajar a fuego medio 45 min- 1 hora semitapado. Salpimentar bien. Sacar el
pollo, desmenuzar, quitar los huesos y añadir a la sopa.



*Pastel de verduras:

INGREDIENTES: (4p)

1 brócoli mediano
2 zanahorias
1 puerro
5 huevos
200ml de leche semidesnatada
100g de lacón (para cortar en taquitos)
100g queso tierno de cabra
Orégano, ajo en polvo, perejil, sal y
pimienta
Aceite

ELABORACIÓN:

Calentar el horno arriba y abajo a 180°C.
Separar en flores pequeñas el brócoli y picar con la picadora las zanahorias y el puerro. Ponerlo todo en una fuente de horno. Cortar el lacón en taquitos, añadir las especias y mezclarlo todo muy bien. Aparte en un bol, batir los 5 huevos, añadir el vaso de leche y el queso previamente rallado, salpimentar y verter la mezcla sobre la
verdura cubriendo todo uniformemente. Introducir en el horno precalentado 30-40 min.

*Lasaña de calabacín:

INGREDIENTES: (4p)

250gr de carne picada de ternera
1 bote de tomate entero pelado
2 huevos
2 dientes de ajo
1 cebolleta
1 berenjena
1 calabacín
Queso tierno
Orégano
Pimienta
Sal

ELABORACIÓN:

Picar los ajos, cortar la berenjena y la cebolleta en cuadraditos pequeños. Sofreír con aceite, cuando estén doraditos añade la carne picada y sofríe hasta que cambie de color la carne y no se vean partes crudas. Quitar el líquido del bote de tomate entero pelado, batir los tomates con una batidora y añadir a la sartén. Dejar a fuego medio unos 20 minutos hasta que se haya evaporado el líquido y este jugosa la boloñesa. Por otro lado, lavar los calabacines y secar. Corta con un pelapatatas el calabacín en tiras anchas. En la fuente donde se va a poner la lasaña cubrir la base con las tiras de calabacín, cortándolas si es necesario para que cubran la base bien. Encima del calabacín poner una capa de la boloñesa. Rallar el queso con un rallador. Añadir un poco de queso sobre la capa de boloñesa, espolvorear orégano y pimienta. Poner otra capa de calabacín en tiras y repetir los pasos anteriores las veces que se quiera. Precalienta el horno a 180C. En un bol aparte, batir dos huevos, añadir un poquito de queso rallado, pimienta, bien de orégano y sal a los dos huevos batidos. Verter esta mezcla sobre la boloñesa como «capa final». Meter al horno precalentado unos 20 minutos, hasta que se cuaje el huevo de encima. Y quede dorado, se puede poner unos minutos al final la función grill.



*Espaguetis de calabacín y gambas:

INGREDIENTES: (2 p)

1 calabacín
½ cebolla
10 gambas
1 tomate
½ Bola de queso mozzarella fresco
½ Vaso vino blanco
1 cucharada sopera aceite
Sal, pimienta y ajo en polvo

ELABORACIÓN:

Con un pelapatatas o un espaguetizador, haz tiras con el calabacín, corta en cuadraditos el tomate y la cebolla y en trozos las gambas o langostinos. En una sartén calienta el aceite y sofríe la cebolla con el tomate y las gambas, cuando esté, añade los calabacines cortados y añade la sal y especias al gusto, la mozzarella en trocitos. Pasado un minuto, añade el vino blanco y espera que se reduzca el alcohol.

*Pisto de verduras:

INGREDIENTES: (4p)

2 dientes de ajo
4 Cs de aceite
1 pimiento verde
1 berenjena
1 cebolla
1 puerro
1 pimiento rojo
1 lata de tomate natural triturado
1 pizca de bicarbonato
Sal, pimienta y orégano

ELABORACIÓN

Sofreír los ajitos con el aceite, incorporar el resto de las verduras picadas y pochar todo junto a fuego medio, hasta que quede la verdura blandita, incorporar el tomate triturado y dejar a fuego medio hasta que se evapore el agua y quede con la textura deseada (20-30 min). Añadir el bicarbonato para quitar la acidez. Añadir la sal y la pimienta al gusto.

*Vinagreta de pimientos:

INGREDIENTES (4p)

1 pimiento verde
1 pimiento rojo
1 pimiento amarillo
1 cebolleta
4 Cs. de aceite
4 Cs. de agua
4 Cs. de vinagre de manzana o de vino blanco
Sal

ELABORACIÓN

Cortar en cuadraditos pequeños todas las verduras y meterlas en un bote. Añadir la misma cantidad de aceite, vinagre y agua. Sal al gusto. Agitar. Se puede conservar hasta una semana en la nevera.



*Hamburguesa de pescado:

INGREDIENTES para 6 hamburguesitas:

300 gr de merluza u otro pescado blanco

½ pimiento rojo

½ cebolla

una taza de espinacas crudas

ajo y perejil

1 huevo

ELABORACIÓN:

Picar las verduras y reservar en un bol. Picar el pescado sin espinas, añadir sal, pimienta y el huevo. Mezclar todo en un bol removiendo hasta mezclarlo bien. Hacer filetitos del tamaño que quieras. Hacer a la plancha con un poquito de aceite.

*Albóndigas con salsa española:

INGREDIENTES: (4p)

500 gr de pollo

1 calabacín grande

1 zanahoria grande

Una pizca de harina integral de espelta,
centeno u avena

Sal, pimienta, ajo en polvo y orégano

Para la salsa:

2 ajos

2 cebollas

2 zanahorias

1 litro de agua

2 cucharas soperas de aceite

Sal y pimienta

ELABORACIÓN:

Pica el pollo y ralla el calabacín y la zanahoria, incorpóralo al pollo picado y añadir la sal y especias. Haz bolitas y rebózalas en con un poco de harina, séllalas con un poco de aceite en un sartén y resérvalas. Para la salsa, pica la cebolla, el ajo y las zanahorias y sofríelas a fuego bajo en una sartén con el aceite. Cuando este todo doradito, añade el agua y pon el fuego fuerte hasta que empiece a hervir, baja el fuego de nuevo y deja cociendo las verduras 20 mins. Tritúralo con una batidora y vuelve a ponerlo en la sartén. Añade las albóndigas y déjalas cocer en la salsa 10 mins.

*Coliflor salteada:

INGREDIENTES: (4p)

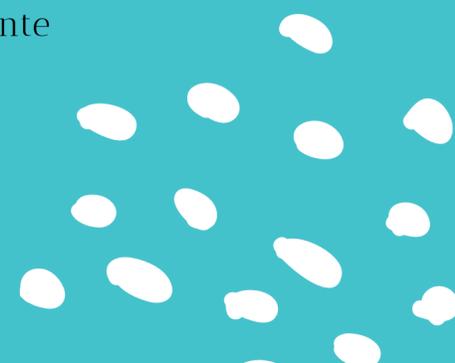
1 cabeza de coliflor (o brócoli) mediana

2 dientes de ajo

3 Cs de aceite

ELABORACIÓN

Lavar y secar la coliflor. Rallar la coliflor con un rallador o con un vaso batidor hasta que quede con textura de arroz. Añadir el aceite a la sartén con el ajo, cuando esté un poquito dorado, pero sin quemarse incorporar la coliflor rallada, y sofreír durante 2-3 minutos no esperes a que se haga, la idea es que se quede dura. Añadir, sal, pimienta y las especias que más te gusten.



*Boloñesa de verduras:

INGREDIENTES: (4p)

2 dientes de ajo
1 zanahoria
1 cebolla
1 puerro
1 lata de tomate entero pelado
400gr de pollo picado
sal, pimienta y tomillo
2-3 Cucharas de aceite

ELABORACIÓN:

En una sartén sofreír el ajo, la cebolla, el puerro y la zanahoria a fuego medio hasta que esté bastante pochadito. Cortar el pollo. Añadir a la sartén y sofreír unos minutos hasta que no quede nada "crudo" pero que no esté doradito. Añadir la lata de tomate entero pelado a la sartén habiendo cortado los tomates en trocitos. Dejar a fuego medio-alto hasta que se vaya reduciendo prácticamente toda el agua (30-40 mins). Salpimentar y añadir las especias.

*Macarrones con champiñones y atún:

INGREDIENTES: (4p)

280 gr de macarrones integrales
4 latas de atún al natural
1 cebolla
1 bandeja de champiñones
2 Cs de aceite
Sal, pimienta y ajo en polvo.
½ Vaso vino blanco
Un puñado de mozzarella rallada

ELABORACIÓN:

Cuece los macarrones en una olla con sal.
Corta la cebolla pequeña y los champiñones. En una sartén añade el aceite y cuando esté caliente la cebolla, una vez sofrita añade los champiñones. Cuando este blandito escurre el atún e incorpóralo, añade ahora la sal y especias y el vino blanco, deja reducir el alcohol y añade los macarrones cocidos y el queso rallado.

* Ensalada de espinacas crudas con atún natural:

INGREDIENTES: (2p)

300 gr espinacas crudas
2 tomates
1 bola de mozzarella
5 nueces
1 puñado de pasas
Sal, aceite y vinagre balsámico.

ELABORACIÓN:

Cortamos con las manos un poco las espinacas y las añadimos a un bol. Cortamos en trozos el tomate, el queso y picamos las nueces. Escurremos el atún y añadimos todos los ingredientes al bol. La aliñamos con 1 Cs de aceite, vinagre y sal.



*Ensalada de pimientos asados:

INGREDIENTES: (4p)

5-6 Pimientos rojos
2 cucharas soperas aceite
Sal

1 cebolla
vinagre

ELABORACIÓN

Sacar la bandeja del horno y calentarlo a 200°C. Forrar la bandeja con papel de horno. Lavar los pimientos. Espolvorear con sal. Ponerlas en la bandeja de horno. Introducir en el horno 30-40 min, dándoles la vuelta a mitad de cocción. Mientras tanto, corta la cebolla en cuadraditos muy pequeños y añádele vinagre al gusto, para que pierda intensidad y reserva en un bol. Sacar y tapar con un trapo hasta que se templen. Pelar los pimientos y/o las berenjenas. Hacer tiras con la mano y juntarlo con la cebolla. Por último, añade el aceite.

*Pollo al curry:

INGREDIENTES: (4p)

1 manzana grande
2 cebolla
2 zanahorias grandes
150ml de agua
250ml de leche semi fresca o leche de coco
Curry al gusto (2 cucharas de postre)
2-3 cucharas soperas aceite
Sal y Pimienta

400gr pollo en tacos a la plancha

ELABORACIÓN

Cortar en dados pequeños la manzana, la cebolla y la zanahoria, sofreír en 2 Cs aceite la cebolla y la zanahoria, cuando esté pochado (a los 15-20min) incorporar la manzana cortada en rodajas y mezclar, añadir la otra cuchara de aceite e incorporar el curry, dejar que se dore unos 2-3 minutos. A continuación, añadir agua y la leche, dejar hervir todo destapado a fuego medio durante 30-35 min. Bátelo todo y añádeselo al pollo.

*Berenjena rellena:

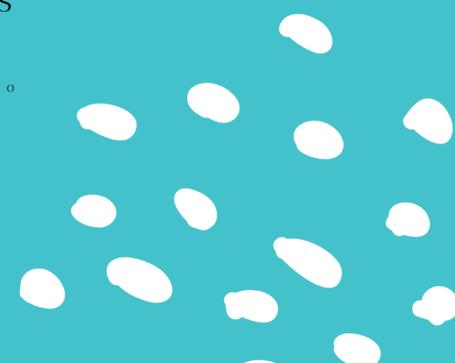
INGREDIENTES: (4p)

4 berenjenas
1 cebolla grande
4 tomates maduros o bote de tomate natural
400 gr de carne picada de pollo o ternera
Mozzarella fresca
3 Cs aceite

Sal, pimienta y nuez moscada

ELABORACIÓN:

Saca la carne de la berenjena y córtala en trozos pequeños, corta la cebolla y tritura los tomates pelados. En la sartén pon a calentar el aceite y sofríe la cebolla y añade la berenjena, cuando este blandita, incorpora la carne y la sal junto a las especias. Cuando la carne este hecha, añade el tomate y déjalo cocinando unos 10 minutos hasta que reduzca el agua. Rellena las berenjenas con la preparación anterior y ponle unas rodajas de mozzarella por encima. Introdúcelo en el horno a 200 ° hasta que el queso este dorado.



*Ensalada de pavo con manzana:

INGREDIENTES: (2p)

Brotes tiernos

4 filetes de pechuga de pavo

1 manzana "Golden"

Para la vinagreta:

1 cucharada de zumo de limón

1 cucharada de ralladura de tomate

½ yogur natural desnatado

1 cucharada de vinagre

1 cucharada pequeña de aceite

Hierbas aromáticas, sal y pimienta.

ELABORACIÓN:

Poner los brotes tiernos en un bol, cortar los filetes de pavo a tiras y cocinarlos a la plancha. Cortar la manzana a rodajas y rociar con limón. Mezclar todos los ingredientes de la vinagreta y batir con la batidora. Añadir todos los ingredientes a los brotes tiernos y aliñar con la vinagreta.

*Pastel de puerro y tomate:

INGREDIENTES: (4p)

200 g de puerros

200 g de tomates maduros

orégano en polvo

200 g de jamón cocido

200 g de queso light en lonchas

Aceite y sal.

ELABOTACIÓN:

Limpiar los puerros y cocer en agua con abundante sal durante 15 minutos.

Pelar los tomates y trocear en rodajas. Colocar los puerros cocidos en una fuente para horno, en forma de cama. Picar el jamón cocido y añadirlo por encima de los puerros. Colocar el tomate y por último, cubrir bien con las lonchas de queso. Gratinar 5 minutos.

*Ensalada de setas:

INGREDIENTES: (2p)

450 g de setas (hongos, sisas o setas de cultivo),

8 gambas peladas o langostinos

2 huevos cocidos,

1 pimiento verde

1 diente de ajo, sal, aceite, vinagre.

ELABORACIÓN:

Cocer las gambas en agua hirviendo con sal. Escurrirlas y dejar que enfrién.

A continuación, cortar los huevos cocidos a cuartos. Picar el ajo muy fino y dorarlo en una sartén con un poco de aceite. Incorporar las setas cortadas en láminas, sazonar y rehogar bien. Finalmente, picar el pimiento verde en juliana. Montar el plato poniendo en el fondo las gambas y las setas calientes por encima. Los huevos cocidos por alrededor y el pimiento verde sobre las setas. Aliñar con aceite de oliva, vinagre y sal.

*Calabacín rellenos de champiñón y pavo:

INGREDIENTES: (2p)

1 calabacín grande
100 gramos de champiñones
3 lonchas de pechuga de pavo
ajo y perejil picado
1 cucharada de queso parmesano rallado
aceite de oliva
50 g. de queso fresco
nuez moscada y sal

ELABORACIÓN:

Cortar los extremos del calabacín, partirlo longitudinalmente por la mitad y vaciarlo. Por otro lado, limpiar y picar los champiñones. Saltear en una sartén, la pulpa del calabacín, los champiñones y el ajo, hasta que la mezcla quede blanda. Añadir el queso y la pechuga de pavo al sofrito, junto con una pizca de nuez moscada. Rellenar el calabacín con la mezcla y colocarlo en una bandeja de horno. Espolvorear con el parmesano rallado y dejarlo hornear a 180°C durante 25 minutos.

*Caldo depurativo:

INGREDIENTES: (4p)

2 litros de agua
½ apio
2 cebollas
1 puerro
¼ hinojo
2 hojas de laurel
Unas ramitas de perejil
Pimienta de colores o cayena si estas acostumbrado al sabor picante
Tomillo
Sal
Limón para echarle a la sopa lista

ELABORACIÓN:

Ponemos todos los ingredientes en una olla y lo dejamos hervir durante 45 minutos, después lo colamos y al servir añadimos las gotitas de limón. También se puede triturar con una batidora y tomarlo en forma de crema

*Lombarda con pasas:

INGREDIENTES: (4p)

750gr de lombarda
1 manzana
1 cebolla
2 dientes de ajo
1/2 vaso de pasas
1/2 vaso de agua
un chorrito de vinagre de manzana
3 cucharadas de aceite
sal y pimienta

ELABORACIÓN:

Corta la lombarda en tiras finas, así como la cebolla en juliana y el ajo lo más pequeño posible. En una sartén pon el aceite a calentarse y cuando esté añade la cebolla y póchala durante 6 minutos, a continuación, añade el ajo y déjalo cocinar un minuto más. Añade las pasas y la lombarda, salpimentar y añadir el vinagre y medio vaso de agua, tapar y dejar cocinar 30 minutos, removiendo de vez en cuando. Corta la manzana en dados y pasados 25 minutos de tapar la lombarda añádesela y cocínalo todo junto destapado unos 10 minutos.

