

DIA 1

DESAYUNO 100 Gramos de queso Panela

- 2 rebanadas de pan tostado con aceite de oliva
- 1 licuado de proteína con agua o Leche de almendra sin endulzar

MEDIA MAÑANA

- 4 tortas de arroz integral
- Te o Café
- 6 nueces

COMIDA: Pastel de Coliflor y Pollo

- Tiempo de preparación: 8 minutos
- Tiempo de cocinado: 40 minutos
- Tamaño de la porción: 1 Plato
- Número de porciones: 4
- Estilo de cocina: Americana

- 300g pechuga de pollo
- Queso Parmesano
- 1kg coliflor congelada
- 4 huevos
- 1 cebolla
- 3 ajos, sal y pimienta

Cómo preparar: Pastel de Coliflor y Pollo

1. Cocemos la coliflor y el pollo
2. En un bol, añadimos los huevos, la sal y pimienta. Batimos
3. En una sartén, echamos un poco de aceite, los ajos y la cebolla. Cocinamos hasta que se "poche" la cebolla.
4. Retiramos la coliflor y el pollo y los cortamos a pequeños cuadrados.
5. En una bandeja para horno, añadiremos la coliflor y el pollo. Sobre estos ingredientes, vertemos los huevos.
6. Colocamos las lonchas de queso por encima
7. En el horno, previamente calentado durante 10min a 200°, cocinamos durante 15-20min a 170° (hasta que el huevo se "cuaje")

CENA : Ensalada Keto Mediterránea

- Tiempo de preparación: 8 minutos
- Tiempo de cocinado: 1 minuto
- Tamaño de la porción: 1 Bol
- Número de porciones: 1

- Pepino troceado
- Tomates cherry
- Pimiento amarillo troceado
- Media cebolleta
- Olivas negras
- 100g Queso Feta troceado
- Aceite de oliva
- Sal
- Salsa de Ajo y Especias

Cómo preparar: Ensalada Keto Mediterránea

1. En un bol añadimos todos los ingredientes.
2. Aliñamos con una pizca de sal, aceite de oliva y la salsa de ajo y especias al gusto

DESAYUNO

- Omelete de 180g de claras
- 1 Te o Café o Jugo Natural o Licuado de Proteina
- 15 g de avellanas o nueces

MEDIA MAÑANA

- 1 lata de atun en agua o aceite
- 1 Te o Café o Jugo Natural
- 15 g de avellanas o nueces

COMIDA: Plato Mixto

- Tiempo de preparación: 8 minutos
- Tiempo de cocinado: 15 minutos
- Tamaño de la porción: 1 Tortilla
- Número de porciones: 1

Ingredientes

- 200g Kale o Espinaca
- 150g Ternera
- 1 taza de arroz integral o Quinoa
- 1/2 pimiento rojo y verde
- 1/2 cebolla
- Tomate Cherry

Cómo preparar: Plato Mixto de Kale y Ternera

1. En un recipiente especial para cocinar en el microondas, colocamos el Kale, y calentamos durante 5min.
2. En una pequeña olla con agua preparamos el arroz integral/Quinoa
3. En una sartén añadimos un poco de aceite y sofreímos la Kale, pimiento, cebolla, tomate Cherry y salteamos 5 minutos.
4. Cocinamos la ternera dejando sofreir previamente 1-2 dientes de ajo en el aceite.

MEDIA TARDE

- 10 Gramos de pechuga de pavo
- 1 rebanada Pan integral
- 1 pieza de fruta

CENA: Revuelto de camarones y ejotes

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de cocinado: 12 minutos
- Tamaño de la porción: 1 Plato
- Número de porciones: 1

- 150g Gambas cocidas
- 300g Judías Verdes
- 20g de semillas de sésamo
- 1 cuchara de salsa de soja
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de jengibre
- 1 pizca de sal

Cómo preparar: Revuelto de Gambas y Judías Verdes

1. En la sartén, añadimos el aceite y sofreímos los dientes de ajo. A continuación echamos las gambas y dejamos que se vayan cocinando.
2. Las judías verdes las podemos hacer al vapor (mediante un utensilio apto para microondas).
3. Una vez que estén las judías, las añadimos a las gambas y junto al resto de ingredientes. Movemos para mezclar bien.

DESAYUNO

- 2 Avo Toast con huevo
- 1 Te o Café o Jugo Natural o Licuado de Proteina
- 15 g de avellanas o nueces

MEDIA MAÑANA

- 4 rebanadas de pechuga de pavo
- 1 rebanadas de pan Integral
- 1 pieza de fruta

COMIDA, Salmon con Noodles de Calabaza Italiana

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de cocinado: 15 minutos
- Tamaño de la porción: 1 Plato
- Número de porciones: 1

- 2 Calabacines grandes
- 250g Salmón
- 1ch de Semillas de Sésamo
- 1ch de Salsa de Soja
- 2ch de Aceite de Oliva
- 1 pizca de sal

Cómo preparar: Noodles de calabaza italiana con Salmón

1. En un sartén calentamos el aceite de oliva, y a continuación añadimos los calabacines pelados en forma de fideo o espiral. Removemos durante 1,5min. Una vez esto, ponemos a fuego medio, y añadimos medio vaso de agua con la salsa de soja mezclada, y las semillas de lino. Tapamos.
2. En otra sartén iremos cocinado el salmón, a fuego medio. Procuramos que esté bien dorado por ambas caras, y que por dentro esté bien hecho o al gusto.
3. En un bol de ensalada, colocaremos los fideos de calabacín, retirándolos del sartén con la ayuda de unas palas de madera (las mismas que se utilizan para los espaguetis). Añadimos el salmón encima, pudiéndose cortar a dados.

MEDIA TARDE

- 1 Lata de atun o Salmon
- 1 rebanada Pan integral
- 1 pieza de fruta

CENA, Poke bowl de atún, salmon o pollo

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de cocinado: 15 minutos
- Tamaño de la porción: 1 Plato
- Número de porciones: 1

- 150 g de arroz
- 150g Atun
- 1 zanahoria
- 1 aguacate
- 1 pepino
- Espinaca al gusto
- 2 cucharadas de soya
- ½ cucharada de aceite de ajonjolí

1. Mezcle los cubos de atún con 1 ajo ajo, y cubo jengibre, la salsa de soya, el aceite de ajonjolí y un poco de chile jalapeños. Déjelos reposar durante 15 minutos.
2. Ponga el arroz al vapor. Coloque encima de cada uno un poco los siguientes ingredientes: cubos de atún, aguacate, pepino, rábano, zanahoria y espinaca o alga nori cocinada. Decore cada bowl con los ajonjolí

DIA 4

DESAYUNO

- Omelete de 180g de claras
- 1 Te o Café o Jugo Natural o
- 15 g de avellanas o nueces

MEDIA MAÑANA

- 4 tortas de arroz integral
- Te o Café
- 6 nueces

COMIDA, Pollo Tropical

- Tiempo de preparación: 8 minutos
- Tiempo de cocinado: 12 minutos
- Tamaño de la porción: 1 Plato
- Número de porciones: 1

- 1 Pechuga de pollo filetada
- 1 Mango troceado
- 2 cucharadas Brotes de soja
- Cebolleta picada
- Comino
- Sal himalaya

Cómo preparar: Pollo Tropical

1. Marinamos el pollo con comino, aceite de oliva, una cucharada de mostaza, y 2 cucharadas de miel
2. Cocinamos los filetes de pollo. Cuando le quede poco para apartar del fuego, añadimos la cebolla cambray y una pizca de sal de himalaya.
3. Emplatamos, y es hora de colocar los brotes de soja y el mango troceado. Opcional salteado rapido o en frio.

MEDIA TARDE

- 10 Gramos de pechuga de pavo
- 1 rebanada Pan integral
- 1 pieza de fruta

CENA, Gazpacho Tradicional

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de cocinado: 10 minutos
- Tamaño de la porción: 2 Plato
- Número de porciones: 2

- 1 diente de ajo
- 5 tomates maduros
- 10g de cebolla
- 25g de pimiento verde
- 35 g de pepino pelado
- 15ml de vinagre
- 30ml aceite de oliva

Cómo preparar: Gazpacho Tradicional

1. Colocamos en la licuadora los tomates pelados y licuamos. Añadimos el ajo, cebolla, pimiento y pepino y licuamos de nuevo
2. Cuando logremos una textura sedosa, añadimos el aceite, y la sal dejamos licuar por 1 minuto y terminamos con el vinagre al gusto..
3. Emplatamos en bowl, puede servirse con crotones.

DESAYUNO

- 10 Gramos de queso panela
- 2 rebanadas de pan tostado con aceite de oliva
- 1 licuado de proteina con agua o leche de almendra

MEDIA MAÑANA

- 4 rebanadas de pechuga de pavo
- 1 rebanadas de pan Integral
- 1 pieza de fruta