

# 20 MENUS

## ANTIINFLAMMATORIOS

10 de Otoño e Invierno  
10 de primavera y Verano

[www.enformaSana.com](http://www.enformaSana.com)



- Hola me llamo M<sup>a</sup> Ángeles

Durante más de 10 años, viví con un diagnóstico de Síndrome del Intestino Irritable (SII) y Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP). A pesar de seguir todas las indicaciones médicas, los síntomas persistían. Además, tras la maternidad, enfrenté una etapa de depresión que impactó aún más mi salud. Me sentía incomprendida, agotada y sin una guía clara sobre qué hacer para mejorar.



Mi primer gran cambio llegó en 2013, cuando resolví el SII y SOP gracias a la nutrición funcional. Años después, en 2024, enfrenté nuevos desafíos como disbiosis, depresión e insomnio. Fue entonces cuando comprendí que, además de la alimentación, mi cuerpo necesitaba una optimización más profunda con nutrientes esenciales que la dieta no siempre nos proporciona.

Desde entonces, mi pasión ha sido entender el cuerpo humano, la salud emocional y la nutrición funcional en profundidad. No solo para transformar mi vida, sino para ayudar a muchas más personas que, como yo, buscan respuestas y están listas para tomar el control de su bienestar.

Con este ebook, deseo que encuentres la inspiración y que veas que es fácil y accesible a cualquiera que realmente quiera coger las riendas de su SALUD.

Si necesitas más apoyo, te invito a mis talleres gratuitos. que cada mes imparto vía zoom. Te espero!!!



# **MENU 1° CALENTITO**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Guiso de pollo con patata, guisantes, zanahoria, champi.</p> <p>Hojas verdes con granada</p>	<p>Brócoli salteado con jamón</p> <p>Sardinas a la plancha (o caballa o boquerones o salmón)</p>	<p>Cocido. Toma los garbanzos con la verdura.</p> <p>Tomate con pepinillos, cebolleta</p>	<p>Sopa de cocido con quinoa</p> <p>Carne de cocido y verdura</p>	<p>Paella</p> <p>Ensalada con granada</p>
<p><b>Lasaña de berenejna con salmón ahumado o fresco</b></p> <p>Unas almendras</p>	<p>Crema de calabaza, zanahoria y batata</p> <p>Tortilla francesa con jamón</p>	<p>Shitake a la plancha</p> <p>Cabracho a la plancha con ajo y limón</p>	<p>Crema naranja con jamón y huevo cocido por encima</p>	<p>Consomé del cocido</p> <p><b>Carne picada especiada</b></p>

## DESAYUNOS

<p>Fruta + Achicoria/infusión/ café</p> <p>Tortitas de trigo sarraceno con tahini</p> <p>Nueces de brasil</p>	<p>Fruta+ Achicoria/Infusión/café</p> <p>Tortitas de arroz con aguacate y queso</p>
---	---

- Toma la cantidad de comida necesaria para sentirte saciado/a. Cuando solo hay un plato come bastante de él. No te quedes con hambre
- En aceitera pon romero o tomillo a macerar con ajo.
- 2 y 3 raciones de fruta de temporada/día
- 3 comidas/día preferiblemente
- Si hay necesidad de tentempié: fruta, frutos secos tostados, chocolate del 72/85/90% o alguna receta o sobra de alguna comida
- Sábado y domingo para terminar restos de comida y ayunar más de 12h si así sientes.



## Recetas para hacer batchcooking

Guiso de pollo	Crema naranja
Brócoli al vapor	Cocido

### CEREALES

- Tortitas de trigo sarraceno
- Tortita de arroz
- Quinoa en grano
- Arroz integral

### SEMILLAS/F. SECOS

- Nueces de Brasil
- Almendra
- Tahini

### ACEITES

- Oliva Virgen Extra

### LEGUMBRE

- Garbanzos
- Guisantes

### VERDURAS

- Champiñones
- Shitake
- Berenjena
- Canónigos/Rúcula
- Lechuga
- Cebolla/cebolleta
- Tomate
- Puerros
- Zanahorias
- Brócoli
- Calabaza
- Batata
- Patata

### FRUTAS

- de temporada
- Granada

### CARNES/HUEVOS

- Jamón magro o ibérico
- Huevos camperos
- Pollo
- Ternera de pasto picada
- Carne para cocido

### PESCADOS/MARISCOS

- Salmón ahumado
- Sardinas
- Cabracho
- Marisco para paella

### LÁCTEOS

- Queso feta

### ESPECIAS

Ajo, jengibre, romero, tomillo laurel, cúrcuma, curry, comino, pimentón, pimienta,



## LASAÑA DE CALABACÍN O BERENJENA CON SALMÓN

- Láminas de calabacín o berenjena o ambos.
- Salmón ahumado

Haz a la plancha las láminas de las verduras. Y entre unas y otras pon trocitos de salmón ahumado. Rico y sencillo.

## CARNE PICADA ESPECIADA

- Carne picada de ternera
- Cebolla o puerro picado
- 2-3 ajos picados
- Cúrcuma, pimienta, pimentón, sal

Sofríe la cebolla y los ajos picados, añade la carne y mueve hasta que esté hecha. Al final añade las especias y listo.

Carne de pasto ecológica.



# **MENU 2°**

# **CALENTITO**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Timbal de verduras</p> <p>Hojas verdes con atún y granada</p>	<p>Brócoli salteado con jamón</p> <p>Salmón a la naranja</p>	<p>Cocido. Toma los garbanzos con la verdura.</p> <p>Tomate con pepinillos, cebolleta</p>	<p>Sopa de cocido con quinoa y huevo</p> <p>Carne de cocido y verdura</p>	<p>Pasta de sarraceno con pesto de espinaca</p> <p>Filete de ternera de pasto</p>
<p>Pollo con tomate casero</p>	<p>Crema de verdura</p> <p>Tortilla francesa</p>	<p>Boletus al ajillo</p> <p>Lubina a la plancha</p>	<p>Crema de verdura con jamón y huevo cocido por encima</p>	<p>Tosta de batata con setas, jamón y huevo</p> <p>Ensalada con granada</p>

## DESAYUNOS

Fruta + Achicoria/infusión/ café

Pavo con **Panecito de batata y AOVE**

Macedonia con granada + Achicoria/Infusión/café solo

Tortita de centeno con aguacate y queso

- Toma la cantidad de comida necesaria para sentirte saciado/a. Cuando solo hay un plato come bastante de él. No te quedes con hambre
- En aceitera pon romero o tomillo a macerar con ajo.
- 2 y 3 raciones de fruta de temporada/día
- 3 comidas/día preferiblemente
- Si hay necesidad de tentempié: fruta, frutos secos tostados, chocolate del 72/85/90% o alguna receta o sobra de alguna comida
- Sábado y domingo para terminar restos de comida y ayunar más de 12h si así sientes.





## ● Recetas para hacer batchcooking

Timbal de verduras	Cocido	Brócoli al vapor
Pollo con tomate	Crema de verdura	Huevos cocidos

### CEREALES

- Tortitas
- Pasta de sarraceno
- Quinoa

### SEMILLAS/F. SECOS

- Varios

### ACEITES

- Oliva Virgen Extra

### OTROS

- Aceitunas

### LEGUMBRE

- Garbanzos

### VERDURAS

- Champiñones/Seta
- Boletus
- Berenjena
- Canónigos/Rúcula
- Cebolla/cebollita
- Tomate/ tomate cherry
- Puerros
- Zanahorias
- Brócoli
- Calabaza
- Batata
- Calabacín

### FRUTAS

- de temporada
- Granada

### CARNES/HUEVOS

- Jamón magro o ibérico
- Huevos camperos
- Pavo (90% carne)
- Pollo
- Ternera de pasto

### PESCADOS/MARISCOS

- Salmón salvaje
- Lubina
- Atún

### LÁCTEOS

- Queso feta

### ESPECIAS

Ajo, jengibre, romero, tomillo laurel, cúrcuma, curry, comino, pimentón, pimienta, cilantro en hoja, hierbabuena....



## PANECITO DE BATATA

- 1 huevo
- ½ batata
- 1 cuch de semilla de chía o lino

Tritura todo, pon en un tupper o plato o vaso apto para el microondas y 2-3 minutos a máxima potencia.

Enfría, rebana por la mitad y tuesta.

Listo para tomar con aceite y ajo o aceite ajo y jamón o pavo o aguacate con rúcula y semillas.

## TIMBAL DE VERDURAS

- 1 Berenjena
- 1 calabacín
- 1 tomate grande
- Queso de cabra rallado
- AOVE

Rodaja las verduras.

En un bolw para microondas, pon AOVE, rodajas de berenjena, las de calabacín y despúes las de tomate, de nuevo calabacín y por último berenejna.

Añade un chorrito de AOVE y el queso rallado por encima.

Tapa y lleva al microondas por 5 min a temperatura máxima. Y listo!

## POLLO CON TOMATE

- Pollo o pavo troceado
- Ajos, 3 o 4
- Tomate natural sin piel
- AOVE

Sofríe el ajo muy picado junto con la carne.

Hasta que se dore un poco por fuera.

Añade el tomate natural, sal y orégano y deja que se reduzca y evapore el agua hasta formar una salsa espesa. Corrige de sal y a comer.

## CREMA DE VERDURA

- Puerro
- Brócoli
- Zanahoria
- Calabaza
- AOVE
- Ajo

Pon todo en crudo menos el AOVE que le vamos a agregar al final de la cocción.

Pon para 1kg de sólido, 500ml de agua.

Deja que hierva 20 minutos.

Añade el AOVE y tritura.

\*Puedes servirlo con semillas o queso feta por encima.



## PASTA DE SARRACENO/ARROZ CON PESTO DE ESPINACA

Para 1 ración de pesto:

1taza de espinaca

2 cuch de piñones o anacardos

1 ajo

1 cuch AOVE

Varias hojas de albahaca

1 cuch de levadura nutricional

1 ración de pasta de trigo sarraceno  
o de arroz.

Para el pesto triturar todo junto y añadir por encima de la pasta cocinada al dente.

\*Podrías poner queso feta

## TOSTA DE SARRACENO CON CHAMPI Y JAMÓN

- Champiñón o seta o boletus
- Jamón Iberico
- Huevo a la plancha o cocido y troceado
- AOVE
- Pan de batata
- Ajo

Haz el pan y después tuéstalo. Unta un ajo, añade el aceite, el champi troceado y salteado previamente, el jamón, el huevo y a comer rico rico.



# MENU 3° CALENTITO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Alubias con almejas	Guiso de patata, zanahoria, alcachofas y champis con pollo  Brocoli vapor	Buda bolws	Guiso de patata, zanahoria, alcachofas y champis con pollo  Ensalada	Crema de verdura  Conejo sofrito con ajo, laurel, tomillo, romero y oregano.
Caldo de pescado con sofrito de ajo y quinoa  Salmón en ceviche con hojas verdes	Ensalada cogollos, naranja, granada, remolacha, atún, aguacate, nueces, queso feta, cilantro, semillas.	Sopa marina (caldo + sofrito ajo + gambas + merluza desmigada)  Salmón en ceviche con hojas verdes	Alcachofas con jamón y ajito  Huevos escaldados	Ensalada  Mejillones Aceitunas Jamón Pistachos

## DESAYUNOS

Achicoria/infusión/ café

Huevos en tortilla con jamón + fruta + nueces

Fruta + Achicoria/Infusión/café solo

Yogur de cabra + chía + sésamo + miel cruda + fruta + nueces + coco rallado + copo de avena

- Toma la cantidad de comida necesaria para sentirte saciado/a. Cuando solo hay un plato come bastante de él. No te quedes con hambre
- En aceitera pon romero o tomillo a macerar con ajo.
- 2 y 3 raciones de fruta de temporada/día
- 3 comidas/día preferiblemente
- Si hay necesidad de tentempié: fruta, frutos secos tostados, chocolate del 72/85/90% o alguna receta o sobra de alguna comida
- Sábado y domingo para terminar restos de comida y ayunar más de 12h si así sientes.



## ● Recetas para hacer batchcooking

Alubias con almejas	Guiso de patata con pollo
Descongelar caldo de pescado o hacerle	Salmón en ceviche

### CEREALES

- Quinoa
- harina de arroz
- Trigo sarraceno

### SEMILLAS/F. SECOS

- Nueces
- pistachos
- Chia
- sesamo

### ACEITES

- Oliva Virgen Extra

### OTROS

- Miel cruda

### LEGUMBRE

- Alubias
- Garbanzos/humus

### VERDURAS

- Zanahorias
- Escarola/cogollos
- Rúcula/canónigos
- Calabaza
- Calabacín
- Batata
- Pimiento rojo
- Alcachofas
- Champis
- Brócoli

### FRUTAS

- de temporada
- Aguacate
- Naranja
- Granada

### LACTEOS

- Yogur de cabra

### CARNES/HUEVOS

- Huevos camperos
- Pollo
- Pavo pechuga
- Jamón
- Conejo

### PESCADOS/MARISCOS

- Salmón salvaje
- Almejas
- Mejillones
- Gambas
- Merluza

### ESPECIAS

Ajo, jengibre, cebollino, romero, tomillo laurel, cúrcuma, curry, comino, pimentón, pimienta, cilantro en hoja, cardamomo....



## ALUBIAS CON ALMEJAS

- Alubias remojadas 24h
- Almejas remojadas 2h en agua con sal.
- Puerro
- Cebolla
- Zanahoria
- Ajo
- Perejil/cilantro
- Harina de arroz
- Azafrán
- Vino blanco
- AOVE

Pon las alubias en la olla y cubre de agua 3cm por encima de ellas, aprox. Al hervir retira la espuma y deja en el mínimo 2 horas aprox.

En sartén sofríe el puerro, cebolla y zanahoria muy picadas y añade a la cacerola con el azafrán.

Para preparar las almejas, lo 1º escúrrelas.

Pon en sartén con aceite, ajos picados, un trocito de cebolla. Suma 1 cuch de harina de arroz y chorrito de vino blanco. Después añade las almejas, uno o dos cazos del caldo de las alubias y tapa para que abran. Después añade bastante perejil o cilantro.

Cuando las alubias estén, añade las almejas y mueve circularmente, 2 min y listo.

## SALMÓN EN CEVICHE

- 250g de lomo de salmón salvaje
- 1 lima o limón
- ½ naranja
- ½ cucharadita de sal
- Eneldo
- 1 cebolla pequeña
- 100g de grosellas o arándanos

Corta el salmón salvaje previamente congelado y descongelado en dados pequeños y ponlo en fuente de cristal.

Añade todos los ingredientes menos la fruta y mezcla bien.

Deja por 20 minutos en la nevera.

## BUDA BOLW

- Trigo sarraceno cocido
- Aguactae
- Garbanzos cocidos o humus
- Palitos de pimiento rojo al honro
- Dados de batata al horno
- Rúcula y hojas verdes
- Pistachos
- AOVE
- Pollo o pavo plancha

Prepara los ingredientes por separado.

La batata y el pimiento al horno con AOVE y especias.

El trigo sarraceno cocido. Los garbanzos ya cocidos o el humus. El pollo o pavo a l aplancha con especias. Trocea el aguacate. Saca la granada. Une todo, aliña y a comer bien rico.



# MENU 4° CALENTITO





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas con verdura y arroz integral	<b>Budda bolw</b>	Ensalada con frutos secos, aguacate, uvas pasas, batata al vapor...  Filete de carne de pasto/eco	Quinoa con verduras y pollo	Crema de puerro  <b>Lubina al vapor especiado</b>
Brócoli, batata al vapor  Salmón salvaje	Sopa de verdura  Huevos cocidos	Sopa de verdura  <b>Atún con pimiento rojo</b>	Ensalada de hojas verdes, aceitunas, aguacate boquerones en vinagre pistachos, zanahoria...	<b>Pizza de brócoli</b>

## DESAYUNOS

Fruta + Achicoria/infusión/ café

Pan de arroz y sarraceno con aceite, jamón, orégano y AOVE

Macedonia con granada + Achicoria/Infusión/café solo

Huevos cocidos con aceite y jamón

Nueces

- Toma la cantidad de comida necesaria para sentirte saciado/a. Cuando solo hay un plato come bastante de él. No te quedes con hambre
- En aceitera pon romero o tomillo a macerar con ajo.
- 2 y 3 raciones de fruta de temporada/día
- 3 comidas/día preferiblemente
- Si hay necesidad de tentempié: fruta, frutos secos tostados, chocolate del 72/85/90% o alguna receta o sobra de alguna comida
- Sábado y domingo para terminar restos de comida y ayunar más de 12h si así sientes.



## Recetas para hacer batchcooking

Lentejas con verduras y arroz	Sopa de verdura	Cocer arroz integral
Pan de arroz integral y sarraceno	Verduras al vapor	Cocer huevos

### CEREALES

- Harina arroz integral
- Harina de sarraceno
- quinoa

### SEMILLAS/F. SECOS

- Varios
- Pistachos
- Nueces

### ACEITES

- Oliva Virgen Extra

### OTROS

- Aceitunas
- Levadura seca
- Psyllium
- Harina de tapioca

### LEGUMBRE

- Lentejas

### VERDURAS

- Zanahorias
- Escarola
- Calabaza
- Calabacín
- Brócoli
- Batata
- Judías verdes , nabo,  
repollo para la sopa
- Pimiento rojo
- Tomate triturado
- Rúcula
- Remolacha ya cocida

### FRUTAS

- de temporada
- Aguacate
- Granada

### TUBERCULOS

- Patata

### LACTEOS

- de cabra

### CARNES/HUEVOS

- Carne eco o pasto
- Jamón magro o ibérico
- Huevos camperos
- Pollo pechuga
- Pavo fresco

### PESCADOS/MARISCOS

- Salmón salvaje
- Atún
- Lubina

### ESPECIAS

Ajo, jengibre, cebollino, romero, tomillo laurel, cúrcuma, curry, comino, pimentón, pimienta, cilantro en hoja, albahaca...



## PAN DE ARROZ INTEGRAL Y SARRACENO

- 200g harina de arroz integral
- 100g harina de sarraceno
- 100g harina de tapioca
- 400ml agua templada 50°C
- 10g levadura seca
- 2cuch de psyllium
- 4 cuch de AOVE
- 1 cucharadita sal
- 1 huevo.

## BUDDA BOLW

- Arroz integral
- Brócoli y dados de calabaza
- Remolacha cocida
- Aguacate
- Tahini
- Zumo de limón
- Pavo a la plancha
- Semillas
- AOVE

## ATÚN CON PIMIENTO ROJO

- Lomo de atún
- Pimiento asado
- aceite

Calienta el agua y ten todos los ingredientes pesados. Mezcla las harinas con la sal, la levadura, el psyllium, la sal.

En un bol bate el huevo, suma el aceite y pon las harinas y añade el agua. Une, forma una bola y deja que repose en un ambiente cálido y tapado con un paño un buen rato, mínimo 1 hora pero hasta que veas que ha doblado su volumen.

Precalienta el horno a 180°C. Pon la mezcla en un bolw para horno (Puedes poner unas semillas encima) y déjalo allí 1 h con un bolw de agua dentro. Comprueba con palillo que está hecho por dentro (tiene que salir limpio el palillo) Y deja que repose en el horno con la puerta entre abierta.

Prepara los distintos ingredientes por separado troceando el aguacate y la remolacha, haciendo al vapor las verduras, el pavo a la plancha y después troceado...

Puedes añadir más vegetales que tengas por casa, incluso crudos.

Sal, AOVE y tahini por encima y a disfrutar.

Asa pimientos en el horno, cuando queden 15 minutos para cortarlo, en un bowl apto metemos el filete de atún junto con algún pimiento, caldo de los pimientos y un poquito de aceite de oliva.

Una vez hecho pelamos el pimiento y a comer.



## LUBINA AL VAPOR CON ACEITE

### ESPECIADO

- lubina
- apio
- cebolla
- especias: ajo picado, romero, tomillo, laurel, sal, pimienta y pimentón
- aceite

### PIZZA DE BRÓCOLI

- 200g brócoli
- Queso de cabra semi
- 1 huevo
- tomate triturado
- Rúcula
- Jamón
- Albahaca
- Ajo en polvo

Un par de días antes de cocinar la lubina deja macerar en aceite: ajo picado, romero, tomillo, laurel, sal, pimienta y pimentón. Lo cueles y reservas el aceite macerado.

La lubina al vapor mientras en el agua se cuece apio y cebolla.

Servir la lubina con el aceite macerado por encima y sal al gusto.

Tritura el brócoli crudo con el huevo, el queso, la sal, la pimienta y ajo en polvo (pero no lo dejes hecho puré).

Precalienta el horno.

Extiende la masa en papel de horno, lo más fina que puedas y al horno 15 minutos a 200°C.

Saca, cubre con el tomate y el jamón, otros 10 minutos.

Una vez fuera la rúcula y la albahaca.



# MENU 5° CALENTITO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada griega con garbanzos	Champiñones en salsa con patata cocida  Ensalada con huevo, semillas, pistachos...	Guisantes con tomate  Hamburguesa con ensalada	Verduras asadas y servidas sobre humus de lentejas  Ensalada	Pimientos asados en ensalada con huevo, atún...  Pollo asado
Judía verde cocida con AOVE  Lacón con pimentón al microondas	Crema de calabaza, zanahoria y calabacín con falso parmesano y gambitas salteadas por encima	Crema de verdura con falso parmesano  Salmón con limón y ajo	Bimi a la plancha  Tortilla francesa con falso parmesano	Patatas fritas con huevo frito  Ensalada con naranja troceada.

## DESAYUNOS

Fruta + Achicoria/infusión/café

Tosta con crema de cacahuete, plátano, canela, cacao y un poquito de miel

Fruta + Achicoria/Infusión/café solo

Tosta con crema de avellanas sana, fresas troceadas, avellanas picadas.

- Toma la cantidad de comida necesaria para sentirte saciado/a. Cuando solo hay un plato come bastante de él. No te quedes con hambre
- En aceitera pon romero o tomillo a macerar con ajo.
- 2 y 3 raciones de fruta de temporada/día
- 3 comidas/día preferiblemente
- Si hay necesidad de tentempié: fruta, frutos secos tostados, chocolate del 72/85/90% o alguna receta o sobra de alguna comida
- Sábado y domingo para terminar restos de comida y ayunar más de 12h si así sientes.



## ● Recetas para hacer batchcooking

Caldo vegetal/ huesos	Crema de verdura	Humus de lenteja
Cocer judías verdes	Pan de sarraceno o arroz	Falso parmesano

### CEREALES

- harina de arroz
- Trigo sarraceno

### SEMILLAS/F. SECOS

- Anacardos
- Nueces
- Cáñamo

### ACEITES

- Oliva Virgen Extra

### OTROS

- Almidón de tapioca
- Psyllium
- Levadura de panadero
- Miel cruda
- Crema de cacahuete
- Crema de avellanas sana  
(Mercadona la hay)
- Levadura nutricional
- Tahini
- Vino blanco
- Aceitunas negras
- Tamari

### VERDURAS

- Zanahorias
- Escarola/cogollos
- Rúcula/canónigos
- Calabaza
- Calabacín
- Batata
- Tomate
- Pimiento rojo
- Judías verdes
- Bimi
- Champiñones
- Remolacha
- Cebolla

### FRUTAS

- de temporada
- Aguacate
- granada
- Naranja
- Fresa
- Plátano

### LACTEOS

- Queso feta

### CARNES/HUEVOS

- Hamburguesa pasto
- Huevos camperos
- Pollo/pavo adobado
- Jamón
- Lacón

### PESCADOS/MARISCOS

- Salmón salvaje
- Bonito escabeche
- Gambas

### ESPECIAS

Ajo, jengibre, cebollino, romero, tomillo laurel, cúrcuma, curry, comino, pimentón, pimienta, cilantro en hoja

### LEGUMBRE

- Guisantes
- Garbanzos
- Humus de lenteja



## ENSALADA GRIEGA CON GARBANZOS

- Garbanzos cocidos
- Pepino
- Tomate
- Aguacate
- Queso feta
- Tomate seco
- Semillas de cañámo
- Aceitunas negras
- Aliño: Jengibre, Limón, Ajo y AOVE
- Cebollino

Coloca los ingredientes en un bolw.  
Haz el aliño con el jengibre y el ajo machacados, une el zumo de limón y el AOVE. Mueve bien y vierte por encima. Cebollino picado por encima y a disfrutar

## CHAMPIÑONES EN SALSA CON PATATA COCIDA

- 2 Cebollas
- 1 taza Vino blanco
- 1,5 litro de caldo de verdura/huesos
- 1 kg Champiñones
- 3 cuch Harina de arroz
- Chorrito de salsa tamari
- Sal y AOVE

Rehogamos las cebolla muy picada, cuando esté añade el vino, deja que reduzca. Añade la harina y cocina 5 min. Añade el caldo y deja cocer 20 min. Tritura.

Saltea en otra sartén los champiñones hasta que estén doraditos y añade la salsa y deja que cueza otros 20 minutitos. Listo  
Acompaña de patata cocida.

## FALSO PARMESANO

- 800g Anacardos
- 160g levadura nutricional
- 2 cuch de sal marina
- 2 cuch de ajo en polvo

Con procesador tritura todo hasta que tenga textura grumosa. Y guárdalo en bote hermético para ir usandolo en cremas, ensaladas, falsos quesos (patata cocida fría triturada con cucharadas de falso parmesano)...





## PAN DE ARROZ INTEGRAL Y SARRACENO

- 200g harina de arroz integral
- 100g harina de sarraceno
- 100g harina de tapioca
- 400ml agua templada 50°C
- 10g levadura seca
- 2cuch de psyllium
- 4 cuch de AOVE
- 1 cucharadita sal
- 1 huevo.

Calienta el agua y ten todos los ingredientes pesados. Mezcla las harinas con la sal, la levadura, el psyllium, la sal.

En un bol bate el huevo, suma el aceite y pon las harinas y añade el agua. Une, forma una bola y deja que repose en un ambiente cálido y tapado con un paño un buen rato, mínimo 1 hora pero hasta que veas que ha doblado su volumen.

Precalienta el horno a 180°C. Pon la mezcla en un bolw para horno (Puedes poner unas semillas encima) y déjalo allí 1 h con un bolw de agua dentro. Comprueba con palillo que está hecho por dentro (tiene que salir limpio el palillo) Y deja qie repose en el horno con la puerta entre abierta.



# **MENU 6° CALENTITO**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Curry vegano	Guiso de patata con sepia	Curry vegano	Crema de verdura con jamón por encima  Hamburguesa de carne triturada e hígado de pasto + ensalada	Bolw de trigo sarraceno
Judía verde cocida con AOVE  Pollo o pavo adobado	Ensalada cogollos, naranja, granada, remolacha, atún, aguacate, nueces, queso feta, cilantro, semillas.	Crema de verdura con semillas  Salmón con limón y ajo	<b>Romanesco con tomate y jamón seco.</b>  Huevo cocido	Ensalada variada (remolacha, espinaca, huevo, cilantro, zanahoria, aceitunas, anchoas...)

## DESAYUNOS

Achicoria/infusión/ café

**Tortitas de plátano** con miel +  
Yogur de cabra con nueces

Fruta + Achicoria/Infusión/café solo

**Magdalenas de naranja, cacao y cardamomo.**

- Toma la cantidad de comida necesaria para sentirte saciado/a. Cuando solo hay un plato come bastante de él. No te quedes con hambre
- En aceitera pon romero o tomillo a macerar con ajo.
- 2 y 3 raciones de fruta de temporada/día
- 3 comidas/día preferiblemente
- Si hay necesidad de tentempié: fruta, frutos secos tostados, chocolate del 72/85/90% o alguna receta o sobra de alguna comida
- Sábado y domingo para terminar restos de comida y ayunar más de 12h si así sientes.



## ● Recetas para hacer batchcooking

Curry Vegano	Guiso de patata con sepia/chipiones	Crema de verduras
Cocer judías verdes	Tortita de plátano si quieres dejar alguna hecha	Magdalenas

### CEREALES

- Quinoa
- harina de avena
- Trigo sarraceno

### SEMILLAS/F. SECOS

- Nueces
- anacardos
- Harina de almendra

### ACEITES

- Oliva Virgen Extra

### OTROS

- Harina de tapioca
- Bicarbonato
- Miel cruda

### LEGUMBRE

- Lentejas roja
- Garbanzos

### VERDURAS

- Zanahorias
- Escarola/cogollos
- Rúcula/canónigos
- Calabaza
- Calabacín
- Batata
- Tomate
- Espinaca baby
- Remolacha ya cocida
- Judías verdes
- Romanesco
- Pimientos

### FRUTAS

- de temporada
- Aguacate
- Naranja
- Manzana
- Plátano

### LACTEOS

- Yogur de cabra
- Queso feta

### CARNES/HUEVOS

- Hamburguesa pasto
- Huevos camperos
- Pollo/pavo adobado
- Jamón

### PESCADOS/MARISCOS

- Salmón ahumado
- Bonito escabeche
- Salmón salvaje
- Sepia/chipirones

### ESPECIAS

Ajo, jengibre, cebollino, romero, tomillo laurel, cúrcuma, curry, comino, pimentón, pimienta, cilantro en hoja, cardamomo...



## CURRY VEGANO

- 50g lentejas rojas
- 1 batata
- 1 tomate pelado
- 50 g de garbanzos cocidos
- Cebolla
- Ajo
- ¼ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de curcuma
- ¼ cucharadita de curry
- Aceite de coco
- Unas hojas picadas de cilantro y albahaca picados
- 1 ración de quinoa cocida.

## GUISO DE PATATAS CON CHIPIRONES O SEPIA

- Chipirones/sepia
- Patatas
- pimiento verde y rojo
- Tomate triturado
- Cebolla si toleras
- Caldo de pescado
- AOVE

## BOWI DE TRIGO SARRACENO

- 1 ración de trigo sarraceno en grano
- Unas cuch de humus
- Rúcula
- Pasas
- Aguacate
- Anacardos
- AOVE

Remoja al menos 12h las lentejas y los garbanzos por separado. Pon a cocer las legumbres por separado (porque la lenteja tarda mucho menos que los garbanzos, otra opción es usar los garbanzos de bote escurridos) junto con las especias curry y cúrcuma.

En una sartén pon el aceite de coco, sofríe la cebolla, después el ajo picado, el tomate, los dados de la batata. Cuando esté blando, salpimienta y añade comino. Tras 10 minutos añade las legumbres y al final las hojas de cilantro y albahaca.

Servirlo junto con 1 ración de quinoa cocida.

Rehogamos las verduritas bien. Después añadimos el tomate, las patatas en gajos pequeños y el caldo de pescado. Tras 20 minutos añadimos los chipirones/sepia bien limpia y troceada y dejamos 10 minutos más. Servir con cilantro o perejil por encima.

Elegir un plato hondo, estilo cuenco pero más grande. Cocer el trigo sarraceno con cúrcuma, pimienta y ajo y reservar.

Lo servimos todo en el bowl y aderezamos con aceite y sal.



## ROMANESCO CON SALSA DE TOMATE Y JAMÓN SECO

- Romanesco al vapor
- Lonchas de jamón secas al horno o microondas
- AOVE
- Ajo
- Tomate frito casero

## MAGDALENAS DE NARANJA, CACAO Y CARDAMOMO

- 200g harina de almendra
- 25g harina de avena
- 4 cucharas cacao en polvo
- ½ cucharita cardamomo polvo
- ½ cucharita bicarbonato
- ½ cucharita sal
- 250 ml de yogur o compota de manzana
- 125 ml de miel cruda
- 125 ml de aceite de oliva
- Ralladura de 2 naranjas
- 4 huevos

Calienta el tomate casero o hazle y reserva.

Haz al vapor el romanesco y reserva.

Seca lonchas de jamón y reserva.

En sartén calienta un poquito de aceite, dora unas rodajas de ajo y reserva.

En plato, pon la salsa de tomate, encima el romanesco, el jamón y rocía con el aceite especiado con ajo. A cenar!!

Puedes añadir los huevos troceados por encima tb.

Precalienta el horno a 170°C

En un bol mezcla las harinas con el cacao crudo, el cardamomo, bicarbonato y la sal.

En otro, bate el yogur con la miel y el aceite de oliva. Luego, añade la ralladura y mezcla.

Vierte en el bol de los ingredientes secos.

Añade los 4 huevos batidos y mezcla.

Rellena los moldes y hornea unos 20 minutos.

Deja enfriar antes de desmoldar.



# MENU 7° CALENTITO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Crema tibia naranja</p> <p>Ensalada de lentejas</p>	<p>Espárragos de Charo</p> <p>Pavo al ajillo con especias</p>	<p>Ensalada de lentejas</p> <p>Sardinas a la plancha</p>	<p>Revuelto de calabacín.</p> <p>Caballa sobre cama de patata al horno con majado de ajo y perejil</p>	<p>Ensalada de endibias, manzana, nueces y apio</p> <p>Carne de pasto con limón a la plancha</p>
<p>Ensalada Mary Montaña</p> <p>Boquerones en vinagre</p>	<p>Ensalada de rúcula sencilla</p> <p>Paté de caballa con tortitas</p>	<p>Crema tibia naranja</p> <p>Paté de caballa con tortitas</p>	<p>Tosta de trigo sarraceno con salmón, bacalao, aguacate, cilantro, semillas y rúcula</p>	<p>Ensalada de judías verdes con vinagreta de cúrcuma</p>

## DESAYUNOS

Fruta + Achicoria/infusión/café/Bebida vegetal

**Batata con queso de cabra y rúcula**

Unas almendras crudas

Fruta + Achicoria/Infusión/café/Bebida vegetal

Huevos revueltos con rebanada de pan de trigo sarraceno

- Toma la cantidad de comida necesaria para sentirte saciado/a. Cuando solo hay un plato come bastante de él. No te quedes con hambre
- En aceitera pon romero o tomillo a macerar con ajo.
- 2 y 3 raciones de fruta de temporada/día
- 3 comidas/día preferiblemente
- Si hay necesidad de tentempié: fruta, frutos secos tostados, chocolate del 72/85/90% o alguna receta o sobra de alguna comida
- Sábado y domingo para terminar restos de comida





## Recetas para hacer batchcooking

Crema tibia naranja

Asa la batata

Paté de caballa

Ensalada de lentejas

### CEREALES

- Tortitas de cereal
- Pan de trigo sarraceno casero

### SEMILLAS/F. SECOS

- Sésamo
- Nueces
- Pistachos
- Almendras

### ACEITES

- Oliva Virgen Extra

### OTROS

- Bebida vegetal de almendra, coco, avena
- Levadura Nutricional
- Achicoria
- Vinagre s/p

### LEGUMBRE

- Lentejas

### VERDURAS

- Calabacines
- Zanahorias
- Judía verde
- Endibia
- Lechuga
- Espárragos
- Canónigos/Rúcula
- Cebolla
- Champi para una ensalada
- Apio
- Remolacha cocida
- Calabaza
- Tomate

### TUBÉRCULOS

- Patata
- Batata

### FRUTAS

- Manzana
- Aguacate
- Otras de temporada

### CARNES/HUEVOS

- Carne de ternera eco
- Jamón magro o ibérico
- Huevos camperos
- Pavo

### PESCADOS/MARISCOS

- Caballa
- Sardinas
- Boquerones en vinagre ahumado
- Atún en aceite
- Caballa en aceite
- Anchoas en aceite

### LÁCTEOS

- Queso feta de cabra

### ESPECIAS

Ajo, jengibre, cebollino, romero, tomillo laurel, cúrcuma..



Lista de la compra

Viaja hacia tu Salud Integral  
Menuantiinflamatorio.com

## BATATA CON QUESO FETA Y

### RÚCULA

- Batata en rodajas
- Queso de cabra feta
- Rúcula
- En lugar de queso puede ser aguacate/humus/salmón/sardini  
lla en aceite

Haz rodajas a la larga la batata y ásalas al horno hasta que empiecen a dorar. Aprox 20 minutos 180°C. Haz varias y guarda en la nevera.

En el momento de desayunar pon queso feta por encima y la rúcula y semillas de chía, sésamo... o haz tus propias versiones!

---

## CREMA TIBIA NARANJA

- Calabacín
- Calabaza
- Batata
- Cebolla
- ajo
- AOVE

Poner todo a cocer, alrededor de 20 minutos y triturar. El aceite al final en crudo.

---

## ENSALADA DE LENTEJAS

- Atún en aceite o escabeche
- Lentejas ya cocidas bien escurridas
- Tomate en trozos
- Anchoas escurridas
- Zanahoria troceada
- Cebollino o cebolla
- Remolacha en trozos ya cocida
- Aguacate troceado
- Chorrito de AOVE

Servir todos los ingredientes troceados más bien pequeños para que en cada cucharada cojas de varios sabores. Aliña y a comer rico rico.



---

## ENSALADA MAR Y MONTAÑA

- Hojas verdes
- Champis laminados
- Jamón en trocitos
- Piñones
- Manzana
- Atún en lata
- AOVE

Saltea los champiñones con el jamón y vierte por encima de las hojas verdes con el resto de ingredientes.

---

## PATÉ DE CABALLA

- 1 lata de caballa en aceite escurrida
- 1 lata de anchoas escurrida
- 1 zanahoria cocida
- 1 patata pequeña cocida
- Chorrillo de AOVE

¡Triturar todo y a comer omega 3!



## ESPARRAGOS DE CHARO

- Espárragos
- Taquitos de jamón sin grasa
- 1 cuch de harina de arroz
- Huevo
- Cebolla/ajo/cilantro/pimienta

Sofríe la cebolla, ajo, los taquitos de jamón y después la harina de arroz. Añade agua o caldo de verduras junto con los espárragos troceados. Deja que cuezan 15-20 minutos y si quieres al final añade un huevo y deja que termine de hacerse, listo!

---

## ENSALADA DE JUDÍAS VERDES CON VINAGRETA DE CÚRCUMA

- Judías verdes cocidas
- 1 huevo cocido
- Tomates
- Batata asada en dados
- lata atún en aceite

Judías verdes cocidas o de bote si vas mal de hora.

La batata en dados asada al horno o cocida.

Haz la vinagreta y añade por encima de los demás ingredientes.

Para la vinagreta

- Un chorrito de vinagre de manzana s/p
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cuch de aceite de oliva
- Pimienta
- Unas hojas de albahaca



# **MENU 8° CALENTITO**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Cocido: consomé, garbanzos, repollo, judía verde, zanahoria patata</p> <p>Ensalada al centro de tomate</p>	<p>Sopa de quinoa</p> <p>Carne del cocido</p> <p>Ensalada de verdes con semillas</p>	<p><b>Caballa sobre cama de patata al horno con majado de ajo y perejil</b></p> <p>Crema de verduras</p>	<p>Menestra de verdura rehogada con ajo, jamón y gambas.</p> <p>Tortilla española con trigueros.</p>	<p>Crema de verdura</p> <p>Huevos rellenos de atún, tomate y mahonesa casera de oliva</p>
<p><b>Berenjena al horno</b></p> <p>Salmón ahumado Hojas verdes en ensalada</p>	<p>Ensalada de tomate con queso de búfala mozzarella, atún y huevo cocido.</p>	<p>Trucha a la plancha con pimiento, calabacín y cebolla a la plancha</p>	<p><b>Pizza de brócoli</b></p>	<p>Ensalada de pepino y tomate con cominos, ajo y AOVE</p> <p>Mejillones escabeche, cecina, aceitunas ...</p>

## DESAYUNOS

Café/Achicoria/infusión

Tortitas con tahini y fresas y plátano troceado por encima

Unas tapas de cecina

Café/Achicoria/Infusión

Tortitas de plátano macho

Unas nueces

- Toma la cantidad de comida necesaria para sentirte saciado/a. Cuando solo hay un plato come bastante de él. No te quedes con hambre
- En aceitera pon romero o tomillo a macerar con ajo.
- 2 y 3 raciones de fruta de temporada/día
- 3 comidas/día preferiblemente
- Si hay necesidad de tentempié: fruta, frutos secos tostados, chocolate del 72/85/90% o alguna receta o sobra de alguna comida
- Sábado y domingo para terminar restos de comida



## Recetas para hacer batchcooking (al inicio de la semana)

### Cocido

### Crema de verdura

#### CEREALES

- Tortitas de cereal
- Trigo sarraceno en grano
- Quinoa

#### SEMILLAS/F. SECOS

- Sésamo
- Coquitos de brasil
- Nueces

#### ACEITES

- Oliva Virgen Extra

#### OTROS

- Bebida vegetal
- Yogur de coco
- Estevia
- Miel

#### LÁCTEOS

- Queso de búfala, Mozzarella
- Queso feta de cabra

#### VERDURAS

- Calabacines
- Zanahorias
- Canónigos/Rúcula
- Berenjena
- Brócoli
- Pepino
- Tomate
- Judía verdes y repollo para el cocido
- Patata
- Batata

#### FRUTAS

- Aguacate
- Otras de temporada
- Fresas
- Aceitunas

#### CARNES/HUEVOS

- Pollo
- Morcillo
- Huevos camperos
- Jamón serrano/ibérico
- Pavo
- Cecina

#### PESCADOS/MARISCOS

- Salmón ahumado
- Atún en lata
- Gambas
- Caballa
- Trucha
- Mejillones escabeche

#### ESPECIAS

- Cúrcuma, tomillo, pimienta, pimentón...

#### LEGUMBRES

- Garbanzos



## BERENJENA AL HORNO

- 1 berenjena mediana
- 1 cucharadita de postre de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de salsa tamari
- 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva

Precalienta el horno a 180°C, corta la berenjena en láminas finas y luego a la mitad, reserva. Mezcla las especias y el aceite de oliva en un plato amplio, ve pasando ambas partes de la berenjena por la mezcla y coloca después en una fuente apta para horno, hornea 16-18 minutos.

---

## PIZZA DE BRÓCOLI

- 200g brócoli
- Queso de cabra semi
- 1 huevo
- tomate triturado
- Rúcula
- Jamón
- Albahaca
- Ajo en polvo

Tritura el brócoli crudo (déjalo como si fuera granitos de arroz). Ponlo en un paño limpio y estruja para quitar todo el agua.

Ahora úne con el huevo batido, el queso, la pimienta y ajo en polvo.

Precalienta el horno.

Extiende la masa en papel de horno, lo más fina que puedas y al horno 15 minutos a 200°C.

Saca, cubre con el tomate y el jamón, otros 10 minutos.

Una vez fuera la rúcula y la albahaca.

---

## TORTITAS DE PLÁTANO MACHO VERDE

- 1 plátano verde macho
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Estevia o un poquito de miel
- 2-3 cuch de bebida vegetal
- Canela
- Fresas

Pela el plátano macho, (paciencia porque está bastante duro), ponlo en la trituradora con los demás ingredientes menos las fresas y tritura.

Cuando tengas la masa, en sartén antiadherente forma tortitas con 1 cucharada de la masa.

Fuego al mínimo y con tapa, espera a que se muevan al mover tú la sartén. Dadas la vuelta y vuelve a tapar. Cuando estén reserva.

En un cazo pon a calentar las fresas maduras en trozos, aplasta, añade canela y 1 gota de estevia. Cuando esté a tu gusto vierte la mermelada por encima de las tortitas y a comer!!.





# **MENU 9° CALENTITO**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas con verdura, arroz y jamón.  Hojas verdes	<b>Albóndigas fritas</b>  Ensalada con granada	<b>Sopa de verdura con pollo y huevos</b>  Pavo a la plancha	Crema de batata  Albóndigas con caldito	Brócoli al vapor  Tortilla de patata.
<b>Sopa de merluza y zanahoria</b>	Crema de batata con huevo cocido por encima y jamón	Judías verdes Salteadas con ajo  Trucha a la plancha	Sopa de merluza y zanahoria	Hojas verdes  Atún con pimiento rojo

## DESAYUNOS

Fruta + Achicoria/infusión/ café

Pavo con tortitas de maíz eco

Almendras

Fruta + Achicoria/Infusión/café

**Bollito de zanahoria**

- Toma la cantidad de comida necesaria para sentirte saciado/a. Cuando solo hay un plato come bastante de él. No te quedes con hambre
- En aceitera pon romero o tomillo a macerar con ajo.
- 2 y 3 raciones de fruta de temporada/día
- 3 comidas/día preferiblemente
- Si hay necesidad de tentempié: fruta, frutos secos tostados, chocolate del 72/85/90% o alguna receta o sobra de alguna comida
- Sábado y domingo para terminar restos de comida y ayunar más de 12h si así sientes.



## Recetas para hacer batchcooking

Lentejas	Bollito de zanahoria	Sopa de merluza
Crema de batata	Sopa de verdura con pollo y huevo	Albóndigas

### CEREALES

- Arroz integral
- Tortitas de maíz
- Harina de arroz
- Quinoa

### SEMILLAS/F. SECOS

- Varios
- Almendras
- Harina de almendra
- Nueces

### ACEITES

- Oliva Virgen Extra

### OTROS

- Aceitunas
- Levadura química
- Vainilla al gusto
- Chocolate +72%
- Azúcar de coco o miel cruda

### VERDURAS

- Zanahorias
- Canónigos/Rúcula
- Cebolla/cebollita
- Tomate
- Brócoli
- Batata
- Patata
- Judías verdes
- Puerro
- Calabacín
- Pimientos rojos

### FRUTAS

- de temporada
- 

### LEGUMBRE

- lentejas

### CARNES/HUEVOS

- Pollo corral
- Jamón magro o ibérico
- Huevos camperos
- Pavo (90% carne)
- Pavo fresco
- Ternera de pasto picada

### PESCADOS/MARISCOS

- Atún/sardina/caballa en lata
- Trucha
- Atún fresco
- Merluza
- Gambas

### ESPECIAS

Ajo, jengibre, cebollino, romero, tomillo laurel, cúrcuma, curry, comino, pimentón, pimienta, cilantro en hoja, hierbabuena...



## BOLLITO O MAGDALENA DE ZANAHORIA

1 Zanahoria cocida y machacada.  
1 huevo campero  
1/2 cuch de azúcar coco o miel cruda  
½ taza harina almendra  
½ cucharadita levadura  
Unos trozos choco 85%  
¼ cucharadita vainilla  
Opcional nueces

25-30 minutos a 190°C al horno o 2-3 minutos al microondas en moldes de silicona o en varias tazas.

## SOPA DE MERLUZA CON ZANAHORIA

- Filetes de merluza
- Unas zanahorias
- Gambas
- 1 vaso de caldo de huesos por ración.
- 2 cuch de arroz integral por ración
- Ajo, cúrcuma, orégano, laurel
- AOVE

Pon todo en crudo a cocer.  
Desde que hierva 15 minutos y listo.

## ALBONDIGAS FRITAS

- Carne de ternera de pasto con algo de pollo o pavo picada.
- Zanahorias
- Brócoli
- Ajo picado
- Huevo batido
- Harina de arroz
- AOVE
- Especies: pimienta, orégano...

Une la carne con las verduras cocidas y machacadas con tenedor, con el huevo batido, las especias, la sal...

Haz bolitas, pasa por harina y fríe en aceite de oliva.

Para el día de las albóndigas con caldo:

rehoga ajo, pimentón dulce, añade agua o caldo de verduras, laurel, pimienta y añade las albóndigas. Deja que se reduzca y a disfrutar.



## SOPA DE VERDURA CON POLLO Y

### HUEVO

- verduras como: col, apio, brócoli, zanahoria. Todo picado
- Trozos de pollo de corral
- Huesos de pollo de corral
- Quinoa
- 2 huevos
- aceite
- especias: azafrán, ajo

Rehoga un poco el ajo a fuego suave, añade especias como pimentón si gustas, las verduras, el azafrán, los huesos, la quinoa y el pollo. Cuando queden 10 minutos añades los huevos con cáscara (para pelarlos después).



# **MENU 10° CALENTITO**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Lentejas con verdura, arroz y jamón.</p> <p>Hojas verdes</p>	<p><b>Sopa de marisco</b></p> <p>Ensalada con granada</p>	<p>Judías verdes al vapor</p> <p>Batata asada</p> <p>Pavo a la plancha</p>	<p>Ensalada con batata asada, pistacho, uvas pasas, aceitunas</p> <p>Carne de pasto a la plancha con zumo de limón</p>	<p>Brócoli al vapor</p> <p>Dorada al horno con patata</p>
<p>Hojas verdes</p> <p>Salmón a la naranja</p>	<p>Ensalada completa Granada, queso feta, nueces, semillas, aguacate.</p>	<p>Lentejas con verdura, arroz y jamón</p>	<p><b>Pizza de Brócoli</b></p>	<p>Hojas verdes</p> <p><b>Pastel de verduras</b></p>

## DESAYUNOS

Fruta + Achicoria/infusión/ café

Pavo con tortitas de maíz eco

Pudding de chía

Fruta + Achicoria/Infusión/café

**Bollito de chocolate**

- Toma la cantidad de comida necesaria para sentirte saciado/a. Cuando solo hay un plato come bastante de él. No te quedes con hambre
- En aceitera pon romero o tomillo a macerar con ajo.
- 2 y 3 raciones de fruta de temporada/día
- 3 comidas/día preferiblemente
- Si hay necesidad de tentempié: fruta, frutos secos tostados, chocolate del 72/85/90% o alguna receta o sobra de alguna comida
- Sábado y domingo para terminar restos de comida y ayunar más de 12h si así sientes.



## Recetas para hacer batchcooking

Lentejas	Pudding de chía
Sopa de marisco	Judías verdes al vapor

### CEREALES

- Arroz integral
- Tortitas de maíz
- Copos de avena

### SEMILLAS/F. SECOS

- Varios
- Almendras
- Semillas de chía
- Nueces

### ACEITES

- Oliva Virgen Extra
- Aceite de coco

### OTROS

- Aceitunas
- Harina de coco
- Cacao en polvo
- Miel cruda
- Bicarbonato
- Bebida vegetal

### VERDURAS

- Zanahorias
- Canónigos/Rúcula
- Cebolla/cebollita
- Brócoli
- Batata
- Patata
- Judías verdes
- Puerro
- Calabacín
- Pimientos rojos
- Tomate triturado
- Rúcula

### FRUTAS

- Granada
- Aguacate
- Otras de temporada

### LEGUMBRE

- Lentejas

### CARNES/HUEVOS

- Jamón magro o ibérico
- Huevos camperos
- Pavo (90% carne)
- Pavo fresco
- Ternera de pasto

### PESCADOS/MARISCOS

- Merluza
- Salmón salvaje
- Gambas
- Hueso rape
- Marisco vario para la sopa

### LACTEOS

- Queso feta
- Queso de cabra semi

### ESPECIAS

Ajo, jengibre, cebollino, romero, tomillo laurel, cúrcuma, curry, comino, pimentón, pimienta, albahaca, perejil





## BOLLITO DE CHOCOLATE

- 1 cuch de aceite de coco derretida
- 2 cuch de bebida vegetal
- Estevia al gusto
- 1 huevo o dos claras
- 1 cuch de cacao puro
- 2 cuch de harina de coco
- Una pizca de bicarbonato

Mover todo y al microondas 1 minuto y 30 segundos.

## SOPA DE MARISCO

- Marisco: gambas, calamar, almejas, mejillones
- Merluza
- Unas cuch de arroz integral o trigo sarraceno
- Cabezas de gambas
- Hueso de rape
- 1 Huevo cocido
- cebolla y ajo

Haz un caldo con las cabezas de gambas y hueso de rape.

Sofríe la cebolla con ajo y al final una pizca pimentón.

Incorpora el caldo y cuece por 15 minutos.

Añade los mariscos, la merluza y el huevo cocido troceado y deja 10 minutos más.

## PIZZA DE BRÓCOLI

- 200g brócoli
- Queso de cabra semi
- 1 huevo
- tomate triturado
- Rúcula
- Jamón
- Albahaca
- Ajo en polvo

Tritura el brócoli crudo, pero no lo dejes hecho puré. Ponlo en un paño limpio y estruja para sacar toda el agua posible. Une con el huevo, el queso, la sal, la pimienta y ajo en polvo

Precalienta el horno.

Extiende la masa en papel de horno, lo más fina que puedas y al horno 15 minutos a 200°C.

Saca, cubre con el tomate y el jamón, otros 10 minutos.

Una vez fuera la rúcula y la albahaca.



## PASTEL DE VERDURA

- Verduras que tengas: pimiento, puerro, restos de la semana, judía verde, brócoli
- Gambas
- Filete de merluza
- Huevos suficientes para cubrir todas las verduras
- Queso feta
- AOVE
- Especias

Rehoga las verduras empezando por el puerro, cebolla, ajo si pones. Luego piemineto y resto de verduras. Rehoga lento bien bien. Bate los huevos, que la cantidad dependerá de la cantidad de verdura que hayas hecho. Especias como cúrcuma, orégano, perejil... Añade los huevos, integra. Pon el queso feta por encima roto y al horno. 15-20 minutos a 190°C con grill.

## PUDDING DE CHÍA

- 2-3 cucharas de semillas de chía
- ½ vaso de bebida vegetal de coco, almendra ... (sin endulzar)
- ½ cuchara de miel o un par de gotas de estevia pura.
- ½ cucharada de cacao en polvo marca valor.
- 1 cuch de copos de avena

Haz botecitos varios, 2-3 para guardar en nevera bien cerrados.

Pon todos los ingredientes, la tapa. Muévelo bien para que se integren todos. Y a la nevera. Listos para tomar.



# MENU 11° FRESQUITO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Habas con cebolla y gambas</b></p> <p>Trigo sarraceno cocido y aderezado</p> <p>½ aguacate</p>	<p>Ensalada campera</p> <p>Venao adobado</p>	<p>Plato combinado: judías verdes + plátano macho frito + lubina a la plancha con limón</p>	<p><b>Ensalada de pimientos boniato, hojas verdes.</b></p> <p>Pan de espelta con queso de cabra, ventresca y rúcula</p>	<p>Crema tibia</p> <p><b>Bacalao con tomate frito casero</b></p>
<p>Ensalada con pollo a la plancha y troceado, remolacha, aguacate, chucrut, hojas verdes...</p>	<p>Ensalada de rúcula sencilla</p> <p>Tortilla francesa con atún y cebollino</p>	<p><b>Sopa fría de tomate y aguacate</b></p> <p>Boquerones en vinagre</p>	<p><b>Crema tibia de calabacín con manzana</b></p> <p>Salmón salvaje plancha</p>	<p>Ensalada de rúcula, cebolla y semillas</p> <p>Tortilla Española</p>

## DESAYUNOS

Fruta + Achicoria/infusión/ café/Bebida vegetal

**Rebanada de pan de espelta con ajo, tomate, aceite, jamón y orégano**

Achicoria/Infusión/café/Bebida vegetal

Yogur de coco con granola y fruta fresca troceada

- Toma la cantidad de comida necesaria para sentirte saciado/a. Cuando solo hay un plato come bastante de él. No te quedes con hambre
- En aceitera pon romero o tomillo a macerar con ajo.
- 2 y 3 raciones de fruta de temporada/día
- 3 comidas/día preferiblemente
- Si hay necesidad de tentempié: fruta, frutos secos tostados, chocolate del 72/85/90% o alguna receta o sobra de alguna comida
- Sábado y domingo para terminar restos de comida



## Recetas para hacer batchcooking

Pan de espelta

Ensalada campera

Habas con cebolla y gambas

Granola

### CEREALES

- Trigo sarraceno en grano
- Espelta ecológica integral

### SEMILLAS/F. SECOS

- Sésamo
- Nueces
- Pistachos
- Almendras

### ACEITES

- Oliva Virgen Extra

### OTROS

- Bebida vegetal
- Psyllium
- Almidón de tapioca
- Levadura seca panadero
- Chucrut casero
- Bote de tomate triturado

### LEGUMBRE

- Habas

### VERDURAS

- Calabacines
- Zanahorias
- Judía verde
- Lechuga
- Canónigos/Rúcula
- Cebolla
- Remolacha cocida
- Pimientos rojos
- Cilantro
- Tomate
- Pepino

### TUBÉRCULOS

- Patata
- Batata

### FRUTAS

- Manzana
- Plátano macho verde
- Aguacate
- Otras de temporada

### CARNES/HUEVOS

- Venao
- Pollo
- Jamón magro o ibérico
- Huevos camperos

### PESCADOS/MARISCOS

- Lubina
- Boquerones en vinagre
- Salmón
- Atún en aceite
- Ventresca en aceite
- Gambas

### LÁCTEOS

- Queso feta de cabra

### ESPECIAS

Ajo, jengibre, cebollino, romero, tomillo laurel, cúrcuma..



Lista de la compra

Viaja hacia tu Salud Integral  
Menuantiinflamatorio.com

## PAN INTEGRAL DE ESPELTA Y SARRACENO

- 200g harina de espelta integral
- 150g harina trigo sarraceno
- 150g harina integral de arroz
- 50g almidón de tapioca
- 1 cuch de psyllium
- 2 cuch de AOVE
- 1 Huevo
- 4,5g Levadura seca de panadero
- 500ml de agua tibia a 50°C
- 1 cucharadita de sal

Calienta el agua y ten todos los ingredientes pesados. Mezcla las harinas por un lado y por otro bate el huevo.

En un bol pon el huevo junto con el aceite y el agua. Añade todas las harinas y lo último la levadura.

Une, forma una bola en un bolw y deja 1 hora que fermente. Tapado en lugar cálido.

Pasada la hora, precalienta el horno a 180°C.

Pon la mezcla en un bolw para horno y déjalo allí 1 h y 20´ con un bolw de agua dentro.

Puedes poner unas semillas encima, queda rico y húmedo.

---

## HABAS CON CEBOLLA Y GAMBAS

- Habas enteras
- Gambas
- Cebolla
- AOVE

Troceada las habas enteras, vaina y semilla.

Pon aceite en la sartén y añade la cebolla y las habas.

A fuego suave ve moviendo y tapa. Poco a poco se van haciendo.

Las gambas en el último momento. Y listas.

---

## SOPA FRÍA DE TOMATE Y AGUACATE

- 1 tomate mediano
- ½ aguacate maduro y de tamaño pequeño
- Unas lonchas de jamón
- 1 cda de AOVE
- Toppins: pepino, pimiento, cebolla picado

Tuesta o seca el jamón en el microondas.

Los demás ingredientes pásalos por la batidora y sirve en un cuenco con el jamón por encima.

Los toppins por encima y listo.



## ENSALADA DE PIMIENTOS, BATATA Y HOJAS VERDES

Espárragos

- Pimientos rojas asados
- Batata en dados
- Hojas verdes
- Cilantro
- Ajo
- AOVE

Asa los pimientos, pela y trocea.

Al mismo tiempo puedes asar la batata en dados.

Una vez fríos une con las hojas verdes, con el cilantro, ajo picadito y un buen chorro aceite de oliva Virgen Extra

---

## CREMA DE CALABACÍN CON MANZANA

- Calabacín
- Un trocito de cebolla
- Un ajo
- 1 manzana
- AOVE

Pon todo a cocer con el doble de su volumen de agua o caldo de cocer verduras.

El aceite al final, antes de triturar..

Sal y a comer.

---

## BACALAO CON TOMATE

- 800 ml de tomate natural triturado
- 50 ml de aceite de oliva
- Sal si gustas

Cuece durante 30 minutos, los últimos 10 minutos removiéndolo para asegurarte que no se quema.

Yo no añado ni azúcar ni sal.

Lo guardas en un tupper y tiras de él para otras elaboraciones. Incluso para ponerlo en el pan de la mañana.



# MENU 12° FRESQUITO





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Empedrado de garbanzos	Escalivada Merluza en salsa verde	Ensalada verde Hamburguesa de pasto Patata asada/cocida	Salmorejo sin pan Merluza en salsa verde	Salmorejo sin pan Paella de marisco y pavo
Pisto Huevos cocidos	Pisto con atún y bacalao ahumado En tortitas o pan de sarraceno	Escalivada Trucha a la plancha	Hojas verdes con queso feta, atún, pollo desmigado, cebolleta, aceitunas, aguacate, nueces, uvas pasas.	Ensalada de tomate con aceitunas y anchoas Mejillones al vapor

## DESAYUNOS

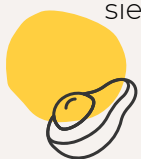
Fruta + Achicoria/infusión/ café/Bebida vegetal

Huevos revueltos + nueces y avellanas

Achicoria/Infusión/café/Bebida vegetal

Tortitas de plátano macho con fresas/frambuesas/higos por encima con tapitas de jamón.

- Toma la cantidad de comida necesaria para sentirte saciado/a. Cuando solo hay un plato come bastante de él. No te quedes con hambre
- En aceitera pon romero o tomillo a macerar con ajo.
- 2 y 3 raciones de fruta de temporada/día
- 3 comidas/día preferiblemente
- Si hay necesidad de tentempié: fruta, frutos secos tostados, chocolate del 72/85/90% o alguna receta o sobra de alguna comida
- Sábado y domingo para terminar restos de comida y ayunar más de 12h si así sientes.



Menú semanal

Comunidad privada de  
www.enformasana.com

©Todos los derechos reservados

## Recetas para hacer batchcooking

Escalivada	Merluza en salsa verde	Empedrado de garbanzos
Pisto	Cocer huevos	

### CEREALES

- Arroz integral
- Trigo sarraceno

### SEMILLAS/F. SECOS

- Varios
- Nueces

### ACEITES

- Oliva Virgen Extra

### OTROS

- Bebida vegetal
- Aceitunas
- Levadura de panadero
- Almidón de tapioca
- Psyllium
- Uvas pasas

### LEGUMBRE

- Guisantes
- Garbanzos

### VERDURAS

- Setas
- Zanahorias
- Lechuga
- Canónigos/Rúcula
- Cebolla/cebolleta
- Remolacha cocida
- Tomates
- Pimientos
- Calabacines
- Patata
- batata

### FRUTAS

- Plátano macho verde
- Fresas/frambuesas/higos
- Otras de temporada

### CARNES/HUEVOS

- Hamburguesa pasto
- Pavo para paella
- Pollo para ensalada
- Jamón magro o ibérico
- Huevos camperos

### PESCADOS/MARISCOS

- Gambas
- Mejillones
- Trucha
- Marisco para paella
- Merluza

### LÁCTEOS

- Queso feta o de rulo de cabra

### ESPECIAS

Ajo, jengibre, cebollino, romero, tomillo laurel, cúrcuma.



## TORTITAS DE PLÁTANO MACHO

### VERDE

- 1 plátano macho verde
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite de oliva o coco
- 2 gotas de estevia o miel
- 2-3 cuch de bebida vegetal
- canela
- Fresas/frambuesas/higos

Pela el plátano macho, (paciencia porque está bastante duro), ponlo en la trituradora con los demás ingredientes menos las fresas y tritura. Cuando tengas la masa, en sartén antiadherente forma tortitas con 1 cucharada de la masa.

Fuego al mínimo y con tapa, espera a que se muevan al mover tú la sartén. Dales la vuelta y vuelve a tapar. Cuando estén reserva.

---

## ESCALIVADA

- Calabacín
- Pimientos
- Cebolla
- Cabeza de ajos
- Calabaza
- Setas
- AOVE

*Usa las verduras que tengas en casa, no necesariamente tienen que ser estas que te anoto.*

En una fuente para el horno pon las verduras limpias enteras o troceadas como prefieras. Chorro de AOVE, sal y las especias que más te gusten.

45´, aproximadamente. Dales la vuelta y déjalas otros 15 minutos más. Deja que se enfríen y quita la piel a los pimientos y tomate si usaste, trocea y guarda en la nevera. El ajo sácalo y machácalo con más especias y aceite. Viértelo por encima y a comer.

---

## EMPEDRADO DE GARBANZOS

- Garbanzos ya cocidos
- Remolacha cocida/encurtida
- Aceitunas,
- zanahaoria
- Pimiento rojo y verde
- Cebolla
- Gambas cocidas o bacalao ahumado
- Tomate
- AOVE

Junta todos los ingredientes, adereza y ha comer.

## PISTO

- Pimiento verde
- Pimiento rojo
- Calabacín
- Tomate triturado
- Aceite y sal

Hacer sofrito a fuego suave de los pimientos y calabacín. Cuando estén muy rehogados, añadimos el tomate triturado, la sal. Deja que reduzca el tomate sin dejar de mover y listo.

---

## SALMOREJO SIN PAN

- Tomate rojo
- Zanahoria/ manzana
- AOVE

Por cada 2 tomates hermosos pon una manzana o un par de zanahorias. Es aproximado, hazlo como más te guste. Tritura todo bien, aliña con un buen chorro de AOVE, vinagre y sal.

---

## PAN DE ARROZ INTEGRAL Y SARRACENO

- 200g harina de arroz integral
- 100g harina de sarraceno
- 100g harina de tapioca
- 400ml agua templada 50°C
- 10g levadura seca
- 2cuch de psyllium
- 4 cuch de AOVE
- 1 cucharadita sal
- 1 huevo.

Calienta el agua y ten todos los ingredientes pesados. Mezcla las harinas con la sal, la levadura, el psyllium, la sal.

En un bol bate el huevo, suma el aceite y pon las harinas y añade el agua. Une, forma una bola y deja en un ambiente cálido y tapado con un paño mínimo 1 hora o hasta que haya doblado su volumen.

Precalienta el horno a 180°C. Pon la mezcla en un molde y al horno 1 h. Pon tb un bolw de agua dentro. Comprueba con palillo y deja que repose con la puerta entre abierta.

---

# MENU 13° FRESQUITO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Escarola con aguacate y mango</p> <p>Pollo al horno</p>	<p><b>Ensalada de patata prebiótica</b>, tomate, aceitunas negras, anchoas</p> <p>Gazpacho</p>	<p>Rúcula, canónigos, aceitunas, pistachos, cilantro.</p> <p><b>Pastel de carne de pasto</b></p>	<p>Escarola con aguacate, aceitunas, tomates, salmón ahumado</p> <p><b>Calamares encebollados</b></p>	<p>Pasta de trigo sarraceno arroz con salteado de gambas y nueces</p> <p>Gazpacho</p>
<p>Calabacín salteado con huevos revueltos y tapas de jamón</p>	<p>Bimi a la plancha</p> <p>Salmón salvaje a la plancha</p>	<p>Humus con palitos de zanahoria</p> <p>Gallo a la plancha</p>	<p>Hojas verdes con queso feta, batata asada y troceada, aceitunas, aguacate</p> <p>Jamón</p>	<p>Humus con zanahoria</p> <p>Tortilla francesa</p>

## DESAYUNOS

Achicoria/infusión/ café/Bebida vegetal

Yogur de cabra con **Pudding de chí**a y fruta de temporada.

Fruta + Achicoria/Infusión/ café/Bebida vegetal

Biscotes de centeno y sésamo, con ajo, tomate natural, AOVE y pavo (90% carne).

- Toma la cantidad de comida necesaria para sentirte saciado/a. Cuando solo hay un plato come bastante de él. No te quedes con hambre
- En aceitera pon romero o tomillo a macerar con ajo.
- 2 y 3 raciones de fruta de temporada/día
- 3 comidas/día preferiblemente
- Si hay necesidad de tentempié: fruta, frutos secos tostados, chocolate del 72/85/90% o alguna receta o sobra de alguna comida
- Sábado y domingo para terminar restos de comida y ayunar más de 12h si así sientes.



## Recetas para hacer batchcooking

Cocer patata	Pastel de carne	Humus
	Botecitos de pudding	Pollo al horno

### CEREALES

- Biscotes de centeno y sésamo
- Pasta de sarraceno o arroz

### SEMILLAS/F. SECOS

- Varios
- Nueces
- Tahini
- Chía/lino

### ACEITES

- Oliva Virgen Extra

### OTROS

- Bebida vegetal
- Aceitunas
- cacao

### LEGUMBRE

- Garbanzos

### VERDURAS

- Bimi
- Zanahorias
- Escarola
- Canónigos/Rúcula
- Cebolla/cebollita
- Tomates
- Pepino
- Pimientos
- Calabacín
- Para el pastel de carne: verdolaga o restos de otros vegetales

### TUBÉRCULOS

- Patata
- batata

### FRUTAS

- de temporada
- Aguacate
- Mango

### CARNES/HUEVOS

- Carne picada pasto
- Pollo
- Pavo natural del desayuno
- Jamón magro o ibérico
- Huevos camperos

### PESCADOS/MARISCOS

- Calamares
- Gambas
- Salmón salvaje
- Salmón ahumado
- Gallo

### LÁCTEOS

- Queso feta o de rulo de cabra
- Yogur de cabra

### ESPECIAS

Ajo, jengibre, cebollino, romero, tomillo laurel, cúrcuma.



## PUDDING

- Semillas de chía/lino
- Bebida vegetal
- Copos de avena
- Cacao
- Fruta de temporada
- Plátano machacado con tenedor

Por la noche busca unos botecitos de cristal con tapa de pequeño tamaño. Pon un par de cucharadas soperas de semillas. Incorpora 1-2 cuch de copos de avena. 1 cuch o 2 de plátano machacado, 1 cucharadita de cacao en polvo. Llena el doble del volumen con la bebida vegetal, tapa, mueve enérgicamente y guarda en la nevera hasta que lo vayas a consumir.

---

## ENSALADA DE PATATA PREBIOTCA

- Patata
- Tomate
- Aceitunas negras
- anchoas
- AOVE

Cuece las patatas en trozos pelados. Cuando estén blandas, tira el agua, mete en un túper de cristal y mete en la nevera hasta que se hayan enfriado allí.

Una vez enfriadas mezclar con los demás ingredientes y a comer.

*La patata prebiótica, es patata cocinada de manera que el almidón que tiene lo convertimos en almidón resistente. De esta manera no lo absorbemos nosotros, sino que se queda en el intestino para que le sirva de alimento a nuestra microbiota beneficiosa.*





## PASTEL DE CARNE DE PASTO

- Carne picada pasto
- Tomate frito casero
- Pimienta/pimentón/orégano
- Restos de verduras que tengas: verdolaga, hojas de kale
- Patata cocida y triturada con AOVE y sal
- Queso feta
- Cebollino
- Ajo
- Cebolla

Saltea la cebolla y los ajos. Añade la carne picada y mueve bien.

Condimenta y deja que se haga.

Añade las verduras troceadas y deja 10-15 minutos.

Añade el tomate frito casero y deja 5 minutos más.

Pon en una fuente, encima coloca el puré de patata y arriba pon cebollino y queso feta.

A comer!

---

## CALAMARES ENCEBOLLADOS

- Calamares
- cebolla
- AOVE

Trocea la cebolla fina y pon en sartén a fuego lento con sal y con tapa. Ves moviendo de vez en cuando.

Cuando esté, añade los calamares y deja que se hagan.



# MENU 14° FRESQUITO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Salmón al horno con verduras que quieras, aceitunas y queso feta	Curry de garbanzos con arroz	Ensalada Mediterránea  Filete de ternera a la plancha	Judías verdes cocidas en ensalada con atún en escabeche, gambas, nueces, aceitunas, aguacate...	Pimientos verdes pequeños fritos  Tortilla de patata
Cogollos de lechuga con pollo, aguacate, pistachos, semillas y huevo cocido	Tortitas de calabacín  Dorada al horno	Rinrán (tomate, pepino, cebolla, aceitunas, pimienta)  Tortitas con paté de salmón	Revuelto de huevos con bacalao, gambas y calabacín	Tortitas/pan de sarraceno aguacate y queso feta  Mejillones escabeche

## DESAYUNOS

Achicoria/infusión/ café/Bebida vegetal  
Kéfir de cabra con **granola** y manzana

Fruta de temporada +  
Achicoria/Infusión/café/Bebida vegetal

Porridge/Gachas de avena con cacao

- Toma la cantidad de comida necesaria para sentirte saciado/a. Cuando solo hay un plato come bastante de él. No te quedes con hambre
- En aceitera pon romero o tomillo a macerar con ajo.
- 2 y 3 raciones de fruta de temporada/día
- 3 comidas/día preferiblemente
- Si hay necesidad de tentempié: fruta, frutos secos tostados, chocolate del 72/85/90% o alguna receta o sobra de alguna comida
- Sábado y domingo para terminar restos de comida y ayunar más de 12h si así sientes.



## Recetas para hacer batchcooking

Granola	Curry de garbanzos	Gazpacho
Arroz integral cocido	Paté de salmón	Judías verdes cocidas

### CEREALES

- Biscotes de centeno y sésamo
- Biscotes de trigo sarraceno
- Arroz integral
- Copos de avena

### SEMILLAS/F. SECOS

- Pistachos
- Nueces
- Semillas (granola)
- Frutos secos (granola)

### ACEITES

- Oliva Virgen Extra
- Aceite de coco

### OTROS

- Bebida vegetal
- Aceitunas
- Cacao
- Leche de coco
- Tomate concentrado
- Mostaza Dijón
- Pepinillos

### VERDURAS

- Cogollos de lechuga
- Cebolla/cebollita
- Tomates
- Pepino
- Pimientos verdes
- Calabacín
- Berenjena
- Espárragos
- Champiñones
- Judías verdes

### TUBÉRCULOS

- Patata

### FRUTAS

- de temporada
- Aguacate
- Plátano (granola)

### LEGUMBRE

- Garbanzos

### CARNES/HUEVOS

- Pavo natural o jamón york
- Jamón magro o ibérico
- Huevos camperos
- Ternera a la plancha
- Pollo pechuga

### PESCADOS/MARISCOS

- Salmón salvaje
- Gambas
- Migas de bacalao
- Atún en escabeche
- Mejillones

### LÁCTEOS

- Queso feta
- Queso tierno de cabra
- Kéfir de cabra

### ESPECIAS

Ajo, jengibre, cebollino, cúrcuma, pimentón, pimienta, curry...



## GACHAS DE AVENA

- ½ vaso de bebida vegetal
- 2-3 cucharas de copos de avena
- Canela ó cacao

Pon todo a hervir en el mínimo. Mueve de vez en cuando para que no se pegue una vez que empiece a espesar. Corta cuando te guste la textura.

---

## CURRY DE GARBANZOS

- Cebolla y ajo
- Berenjena en dados
- Leche de coco
- 1 cucharada de tomate concentrado
- 1 cucharadita de Curry
- Garbanzos cocidos
- Arroz integral lavado y cocido

Rehoga la cebolla (si te sienta bien, sino no la añadas) y el ajo. Después añade los dados de la berenjena y rehoga hasta que la berenjena esté blanda.

Agrega la leche de coco (de lata) junto con el curry y el tomate. Deja 5 minutos y añade los garbanzos cocidos. Y otros 10 minutos más o hasta que veas que están integrados los sabores.

Emplata junto con arroz integral lavado y cocido.

---

## ENSALADA MEDITERRANEA

- Lechuga
- Jamón de york o pavo
- Champiñones laminados finos
- Queso de cabra tierno
- Jamón serrano
- Aceitunas negras
- 1 cucharada de AOVE

Unir todos los ingredientes y listo a comer!.

---

## PATÉ DE SALMÓN

- 1/2 Kg. Salmón fresco
- ½ vaso de mahonesa casera con AOVE
- 1 cucharada de mostaza Dijón
- AOVE
- Pepinillos agri dulces
- Cebolleta

El salmón le hacemos al vapor o hervido, reservar y dejar que se enfríe.

La mahonesa casera.

Ponemos todo en el procesador de alimentos y triturar.

Usa más o menos cebolleta y pepinillos en función de tus gustos.

Rico y fresquito!



## PAN DE ARROZ INTEGRAL Y SARRACENO

- 200g harina de arroz integral
- 100g harina de sarraceno
- 100g harina de tapioca
- 400ml agua templada 50°C
- 10g levadura seca
- 2cuch de psyllium
- 4 cuch de AOVE
- 1 cucharadita sal
- 1 huevo.

Calienta el agua y ten todos los ingredientes pesados. Mezcla las harinas con la sal, la levadura, el psyllium, la sal.

En un bol bate el huevo, suma el aceite y pon las harinas y añade el agua. Une, forma una bola y deja que repose en un ambiente cálido y tapado con un paño un buen rato, mínimo 1 hora pero hasta que veas que ha doblado su volumen.

Precalienta el horno a 180°C. Pon la mezcla en un bolw para horno (Puedes poner unas semillas encima) y déjalo allí 1 h con un bolw de agua dentro. Comprueba con palillo que está hecho por dentro (tiene que salir limpio el palillo) Y deja qie repose en el horno con la puerta entre abierta.

---

## REVUELTO DE HUEVOS CON BACALAO, GAMBAS Y CALABACÍN

- Huevos
- Bacalao desalado desmigado
- Unas gambas
- Calabacín en dados
- Ajo en polvo
- AOVE

Empieza salteando ajo, un poquito de cebolla, el calabacín en dados, cuando vaya estando añade las migas de bacalao, y las gambas y por ultimo un par de huevos bien batidos. Y listo!

---

## GRANOLA

- 1 taza de copos de avena
- 1 taza de f. secos crudos
- 1 taza de semillas variadas
- 1 plátano
- Unas uvas pasas
- 1 cuch de miel
- 1 cuch de aceite de coco.

Precalienta el horno 180°C.

Une por un lado los ingredientes secos.

Tritura el plátano y une con la miel y el aceite.

Mezcla tos los ingredientes con las manos.

En bandeja de horno, sobre papel vegetal,

extiende la mezcla sin presionarla y al horno

10 minutos, aprox. Muévelo y deja 5 minutillos

más. Corta el horno y deja que temple dentro,

pero con la puerta un poquito abierta. Guarda

en bote hermético y a disfrutarla.



## TORTITAS DE CALABACÍN

- 1 calabacín
- 3 huevos
- 3 cucharas harina avena
- AOVE
- Ajo
- Sal
- Queso de cabra

Ralla el calabacín crudo, pasa por un paño y escurre bien para eliminar todo el agua que puedas. Une con ajo, los huevos y la harina integral.

Calienta una sartén, pon aceite y pon cucharadas de la masa. Deja que se hagan por un lado y dadas la vuelta. Ya en el plato ralla un poco de queso de cabra por encima y listas.

---



# MENU 15° FRESQUITO





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Berenjenas rellenas con carne pavo, pulpa berenjena, tomate natural y queso feta	Gazpacho  Budda bowl con quinoa, sésamo, garbanzos cocidos, pepino, hojas verdes, remolacha...	Gazpacho  Calabacín y pimiento verde a la plancha  Sepia a la plancha	<b>Sopa fría de tomate y aguacate</b>  Pastel de garbanzos	Sopa fría de tomate y aguacate  Venao o carne caza plancha
Ensalada de hojas verdes, higos, semillas, salmón  <b>Helado arándanos</b>	Gazpacho con jamón y huevos cocido	<b>Pastel de garbanzos</b>  Rúcula con salmón ahumado	Ensalada de espinaca u otras hojas con aguacate y pollo y atún	Tostada de sarraceno con humus, tomates confitados, huevo revuelto y anchoas

## DESAYUNOS

Fruta + Achicoria/infusión/ café/Bebida vegetal

Tostada Sarraceno con tomates confitados y queso cabra + nueces

Fruta + Achicoria/Infusión/café/Bebida vegetal

Kefir de cabra con frutos secos y semillas

- Toma la cantidad de comida necesaria para sentirte saciado/a. Cuando solo hay un plato come bastante de él. No te quedes con hambre
- En aceitera pon romero o tomillo a macerar con ajo.
- 2 y 3 raciones de fruta de temporada/día
- 3 comidas/día preferiblemente
- Si hay necesidad de tentempié: fruta, frutos secos tostados, chocolate del 72/85/90% o alguna receta o sobra de alguna comida
- Sábado y domingo para terminar restos de comida y ayunar más de 12h si así sientes.



## Recetas para hacer batchcooking

Berenjenas asadas, el rehogo con pavo y rellenarlas.	Tomates confitados	Pan de sarraceno
Gazpacho	Quinoa cocida	Pastel garbanzos

### CEREALES

- Trigo sarraceno en grano
- Harina arroz
- Quinoa

### SEMILLAS/F. SECOS

- Varios
- Nueces
- Tahini

### ACEITES

- Oliva Virgen Extra

### OTROS

- Bebida vegetal
- Aceitunas
- Almidón de tapioca
- Phylum
- Levadura de panadero

### LEGUMBRE

- Garbanzos

### VERDURAS

- Zanahorias
- Canónigos/Rúcula
- Cebolla/cebollita
- Tomates
- Pepino
- Pimientos
- Calabacín
- Puerro
- Remolacha
- Espinaca
- Berenjenas

### FRUTAS

- de temporada
- Aguacate
- Higos
- Platanos
- Arándanos

### CARNES/HUEVOS

- Pavo fresco
- Pollo pechuga
- Jamón magro o ibérico
- Huevos camperos
- Venao

### PESCADOS/MARISCOS

- Salmón ahumado
- Sepia
- Anchoas

### LÁCTEOS

- Queso feta
- Queso de cabra

### ESPECIAS

Ajo, jengibre, cebollino, cúrcuma, pimentón, pimienta...



## PAN INTEGRAL DE SARRACENO

- 400g de trigo sarraceno molido
- 50g harina de arroz
- 50g almidón de tapioca
- 500ml agua templada 50°C
- 5g levadura seca panadero
- 1 huevo
- 1 cuch de psyllium
- 1 cucharadita sal
- 2 cuch de aceite

Calienta el agua y ten todos los ingredientes pesados. Mezcla las harinas y bate el huevo. En un bol pon el huevo junto con el aceite y el agua. Añade todas las harinas y la levadura. Une, forma una bola en un bolw y deja 1 hora que fermente. Tapado en lugar cálido. Pasada la hora, precalienta el horno a 180°C. Pon la mezcla en un bolw para horno y déjalo allí 1 h y 20 ´ con un bolw de agua dentro. Puedes poner unas semillas encima, queda rico y húmedo.

## TOMATES CONFITADOS

- 500g Tomates Cherry u otra variedad
- 70g AOVE
- Romero fresco
- Albahaca
- Laurel
- Tomillo...
- ½ cabeza de ajo
- Sal y pimienta

En sartén pon todos los ingredientes en la sartén a fuego medio. Deja 20 minutos lento que se vayan confitando. A mitad de la cocción da la vuelta a todos los ingredientes. Ojo que los ajos no se quemem. Retira del fuego, deja tapado que se templen. Después pasa todo a bote hermético y a la nevera.

## CREMA FRÍA DE TOMATE Y AGUACATE

- 1 tomate mediano
- ½ aguacate maduro y de tamaño pequeño
- Unas lonchas de jamón
- 1 cdta de AOVE
- Toppins: pepino, pimiento, cebolla picado

Tostar o secar el jamón en el microondas. Los demás ingredientes pasar por la batidora y servir en un cuenco con el jamón por encima. Servir los toppins por encima y tomar bien frío.



---

## PASTEL DE GARBANZOS

- 1 Ración de garbanzos ya cocidos (60-80g)
- 1 Lata de atún en aceite de oliva bien escurrida
- 1 Huevo grande campero o 2

Ponemos los 3 ingredientes en el vaso de la batidora y trituramos. Precalentamos el horno y a 180°C, 20-30 minutos. Deja enfriar porque frío está más rico.

---

## HELADO CREMOSO DE ARANDANO

- Arándanos congelados
- Platano muy maduro

En la trituradora por los dos ingredientes: 2-3 puñados de arandanos congelados por 1 plátano madurito. Tritura hasta que poco a poco veas que se forma textura cremosa. Sirve en un bolw y a disfrutar.

Se hace en el momento en el que te lo vayas a tomar. Si lo vuelves a congelar pasa de ser un helado cremoso a helado de hielo.

En [www.berrygood.com](http://www.berrygood.com) tenéis frutos rojos de montaña ecológicos y exquisitos. Mismo precio que el año pasado y directamente te los mandan a casa.

---



# **MENU 16° FRESQUITO**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Brócoli, batata al vapor  Salmón salvaje al limón	<b>Pasta con tomates Cherry y queso feta</b>  Cremita de calabacín y zanahoria	Cremita de calabacín y zanahoria  Filete de ternera a la plancha y gazpacho	Gazpacho  <b>Saquitos de verdura y pollo</b>	<b>Ensalada prebiótica</b>
Cogollos de lechuga con pollo, aguacate, pistachos, semillas y huevo cocido	Calabacín y pimientos a la plancha  Huevos rellenos de atún	Rinrán (tomate, pepino, cebolla, aceitunas, pimiento)  Lata de caballa	Judías verdes cocidas en ensalada con atún en escabeche, gambas, nueces, aceitunas, aguacate...	Carpacho de salmón ahumado y aguacate  Cremita de calabacín y zanahoria

## DESAYUNOS

Té chai ecológico con agua y chorrito de bebida de avena/café/infusión

Yogur de cabra con nueces pecanas, miel y arándanos + tapitas de jamón

Fruta de temporada + Achicoria/Infusión/café/Bebida vegetal

**Porridge/Gachas de avena con cacao y nueces + huevo revuelto**

- Toma la cantidad de comida necesaria para sentirte saciado/a. Cuando solo hay un plato come bastante de él. No te quedes con hambre
- En aceitera pon romero o tomillo a macerar con ajo.
- 2 y 3 raciones de fruta de temporada/día
- 3 comidas/día preferiblemente
- Si hay necesidad de tentempié: fruta, frutos secos tostados, chocolate del 72/85/90% o alguna receta o sobra de alguna comida
- Sábado y domingo para terminar restos de comida y ayunar más de 12h si así sientes.



## Recetas para hacer batchcooking

Brocoli y batata al vapor	Crema de calabacín y zanahoria
Pollo cocido y troceado	Gazpacho

### CEREALES

- Pasta de trigo sarraceno
- Copos de avena
- Obleas de arroz

### SEMILLAS/F. SECOS

- Pistachos
- Nueces
- Nueces pecanas
- Pipas calabaza

### ACEITES

- Oliva Virgen Extra

### OTROS

- Bebida vegetal
- Aceitunas
- Pepinillos

### VERDURAS

- Brócoli
- Cogollos de lechuga
- Cebolla/cebollita
- Tomates
- Pepino
- Pimientos
- Calabacín
- Champiñones
- Judías verdes

### TUBÉRCULOS

- Patata

### FRUTAS

- de temporada
- Aguacate
- Arándanos

### CARNES/HUEVOS

- Jamón magro o ibérico
- Huevos camperos
- Ternera a la plancha
- Pollo pechuga

### PESCADOS/MARISCOS

- Salmón salvaje
- Atún en escabeche
- Caballa en lata

### LÁCTEOS

- Queso feta
- Yogur de cabra

### ESPECIAS

Ajo, jengibre, cebollino, cúrcuma, pimentón, pimienta, curry...



---

## SAQUITOS DE VERDURA CON POLLO

- Cebolla y ajo (si toleras)
- Champiñones
- Calabacín
- Brócoli
- Zanahoria
- Un trozo de repollo
- Pechuga de pollo
- Salsa de soja Tamari
- Obleas de arroz (2 por cada rollito que vayas a tomar)

Sofríe las verduras picadas, empezando por la cebolla, el ajo. Cuando éstas estén, añade el resto y la sal. A fuego suave deja que se vayan haciendo. Tras 15 minutos, añade el pollo.

Por último y ya con el fuego cortado, añade un chorro de salsa tamari y reserva.

Hidrata las obleas en agua templada.

Extiende 2 obleas en un plato, una sobre la otra. Pon el relleno en el centro y cierra como un rollito y pliega los dos extremos hacia el mismo lado.

Ahora en una sartén con un poquito de AOVE, las doramos y sellamos por todos lados.

Así hasta que hagamos todas las que vayamos a tomar.

A disfrutar!!

---

## PASTA CON TOMATES CHERRY Y QUESO FETA

- Queso feta de cabra
- Pasta de sarraceno
- Tomates Cherry
- Hojas de hierbabuena o albahaca, cebollino
- Ajo y AOVE

Cuece la pasta y reserva.

En bolw apto para el horno pon el queso feta, los tomates cherry, el ajo picado, aove, sal y pimienta. Al honro 190°C aproximadamente 30 minutos.

Sácalo, muévelo para integrar los ingredientes, añade la pasta cocida y las hojas picaditas. Listo!





---

## ENSALADA DE PATATA PREBIOTCA

- Patata
- Tomate
- Aceitunas negras
- Atún en escabeche
- Huevo cocido
- Pepino
- Pimiento
- AOVE

Cuece las patatas en trozos pelados. Cuando estén blandas, tira el agua, mete en un tupper de cristal y mete en la nevera hasta que se hayan enfriado allí.

Una vez enfriadas mezclar con los demás ingredientes y a comer.

---

## CARPACHO DE SALMÓN AHUMADO Y AGUACATE

- Salmón ahumado
- Aguacate
- Ralladura de limón
- Zumo de limón
- Semillas de chía
- AOVE

Trocea fino el aguacate y el salmón.

Coloca una fina capa de salmón en el plato a la larga. A continuación otra fila del aguacate cortado en lonchas finas. Al lado otra de salmón y así.

Rocía con chorrito de zumo de limón, la ralladura de limón, un chorrito de AOVE, unas semillas de chía y sal si quieres. Listo

---



# MENU 17° FRESQUITO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Berenejens rellenas de carne</b></p> <p>Hojas verdes</p>	<p>Brócoli y batata al vapor</p> <p>Venao adobado</p>	<p>Cocido y ensalada</p>	<p>Judías verdes aliñadas</p> <p>Patata cocida</p> <p>Trucha a la plancha</p>	<p>Garbanzos en ensalada (caballa, tomate, pimiento, pepinillos y aceitunas)</p>
<p>Setas salteadas con langosticos</p>	<p><b>Crema de hinojo con queso y huevo cocido</b></p>	<p>Judías verdes aliñadas</p> <p>Boquerones fritos</p>	<p>Crema de hinojo y jengibre con queso y huevo cocido</p>	<p>Tortitas con <b>Falsa Sobrasada</b> + boquerones en vinagre + altramuces</p>

## DESAYUNOS

<p>Fruta + Achicoria/infusión/ café</p> <p><b>Galletas de avena y ghee</b></p> <p>Jamón.</p>	<p>Fruta + Achicoria/Infusión/café</p> <p>Tortita de centeno con aguacate y queso de cabra</p>
--	--

- Toma la cantidad de comida necesaria para sentirte saciado/a. Cuando solo hay un plato come bastante de él. No te quedes con hambre
- En aceitera pon romero o tomillo a macerar con ajo.
- 2 y 3 raciones de fruta de temporada/día
- 3 comidas/día preferiblemente
- Si hay necesidad de tentempié: fruta, frutos secos tostados, chocolate del 72/85/90% o alguna receta o sobra de alguna comida
- Sábado y domingo para terminar restos de comida y ayunar más de 12h si así sientes.



## Recetas para hacer batchcooking

Asar las berenjenas y 1 batata	Cocido	Brócoli y batata al vapor
Saltear la carne para las berenjenas	Crema de hinojo	Judías verdes cocidas

### CEREALES

- Tortitas
- Copos de avena

### SEMILLAS/F. SECOS

- Varios

### ACEITES

- Oliva Virgen Extra
- Ghee o mantequillas clarificada

### OTROS

- Aceitunas
- Pepinillos
- Levadura nutricional

### LEGUMBRE

- Garbanzos

### VERDURAS

- Setas
- Berenjenas
- Canónigos/Rúcula
- Cebolla/cebollita
- Tomates
- Zanahorias
- Brócoli
- Batata
- Judías verdes
- Hinojo
- patata

### FRUTAS

- de temporada

### CARNES/HUEVOS

- Jamón magro o ibérico
- Huevos camperos
- Ternera de pasto picada
- Venao adobado
- Carne para cocido de 1 día

### PESCADOS/MARISCOS

- Boquerones en vinagre
- Boquerones frescos
- Langostinos
- Atún/caballa lata
- Trucha

### LÁCTEOS

- Queso feta

### ESPECIAS

Ajo, jengibre, romero, tomillo laurel, cúrcuma, curry, comino, pimentón, pimienta, cilantro en hoja,



## GALLETAS DE AVENA Y GHEE

- 1 huevo
- 250g de copo de avena molidos
- 100g de mantequilla clarificada o ghee derretida
- 1 cucharadita de levadura

## BERENEJENA RELLENAS

- 1 Berenjena
- Carne de ternera picada
- Salsa de tomate frito casera
- Cebolla y ajo
- Pimiento picado
- Romero, tomillo, canela, pimienta
- Queso de cabra rallado
- AOVE

## CREMA DE HINOJO

- 1 hinojo
- 1 batata grande
- Trozo de jengibre
- Zanahorias
- AOVE
- Ajo

## FALSA SOBRASADA

- Batata
- 1 cdita de pimentón dulce
- 1 cdita de ajo en polvo
- 1/2 cdita de cebolla en polvo
- 1 cdita de orégano seco
- 1 cda levadura nutricional
- 3 o 4 cdas AOVE y sal

Une todo y forma una gran bola. Extiende papel vegetal, pon la bola y otro papel encima. Con rodillo extiende la masa, dejándola lo más uniforme y finita posible. Retira el papel de arriba, haz unos cortes con cuchillo o si tienes tiempo da forma a las galletas con moldes. Al horno precalentado, 20 minutos a 180°C. Deja enfriar y a disfrutar.

Asa la berenjena partida por la mitad con cortes longitudinales, aceite, sal y pimienta. Rehoga la cebolla, el ajo, la carne. Después de que esto esté, añade el pimiento y la salsa de tomate con las hierbas y especias. Saca la pulpa de la berenjena, une a la carne. Da unas vueltecitas y rellena las pieles de la berenjena. Pon queso rallado por encima y al horno unos minutos a gratinar.

Todo en crudo a cocer 20 minutos. Si haces 1kg de sólido, pon la mitad de agua.

Tras los 20 minutos añade el AOVE y tritura

Acompaña con queso feta por encima.

Asa la batata o al horno o al microondas. Deja enfriar.

Vierte todos los ingredientes en el procesador de alimentos y tritura hasta conseguir un untado denso



# MENU 18° FRESQUITO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas con verdura, jamón y arroz integral	Budda bolw	Verduras asadas sobre cama de humus y piñones.	Pasta de trigo sarraceno con tomate frito casero, atún y queso de cabra	Crema de calabaza, zanahoria y batata.  Trucha a la plancha con limón
Espárragos al vapor, patata cocida, salmón ahumado y mozzarella de búfala, y chorrito de AOVE	Sopa de pescado con arroz integral y huevo	Sopa de pescado con arroz y gambas	Ensalada de hojas verdes, aceitunas, aguacate boquerones en vinagre pistachos, zanahoria...	Ensalada de colores (remolacha, espinaca, cilantro, zanahoria, aceitunas, naranja...)  Carne a la plancha

## DESAYUNOS

Fruta + Achicoria/infusión/ café

Pan de arroz y sarraceno con aceite, jamón, orégano y AOVE

Fruta + Achicoria/Infusión/café solo

Magdalenas de naranja, cacao y cardamomo.

- Toma la cantidad de comida necesaria para sentirte saciado/a. Cuando solo hay un plato come bastante de él. No te quedes con hambre
- En aceitera pon romero o tomillo a macerar con ajo.
- 2 y 3 raciones de fruta de temporada/día
- 3 comidas/día preferiblemente
- Si hay necesidad de tentempié: fruta, frutos secos tostados, chocolate del 72/85/90% o alguna receta o sobra de alguna comida
- Sábado y domingo para terminar restos de comida y ayunar más de 12h si así sientes.



## ● Recetas para hacer batchcooking

Lentejas con verduras, jamón y arroz	Sopa de pescado
Pan de arroz integral y sarraceno	Magdalenas

### CEREALES

- Harina arroz integral
- Harina de sarraceno
- Quinoa
- Harina de avena

### SEMILLAS/F. SECOS

- Sésamo
- Pistachos
- Nueces
- Harina de almendra

### ACEITES

- Oliva Virgen Extra
- Aceite de oliva

### OTROS

- Aceitunas
- Levadura seca
- Tamari
- Psyllium
- Harina de tapioca
- Cardamomo en polvo
- Bicarbonato
- Miel cruda

### VERDURAS

- Zanahorias
- Escarola
- Calabaza
- Calabacín
- Batata
- berenjena
- Pimiento rojo
- Tomates cherry
- Espinaca baby
- Remolacha ya cocida

### FRUTAS

- de temporada
- Aguacate
- Naranja
- Manzana para la compota

### LACTEOS

- de cabra
- Yogur de cabra

### CARNES/HUEVOS

- Carne eco o pasto
- Jamón magro o ibérico
- Huevos camperos
- Pollo pechuga
- Pavo fresco

### PESCADOS/MARISCOS

- Salmón ahumado
- Atún
- Trucha

### LEGUMBRE

- Lentejas
- Humus de garbanzo

### ESPECIAS

Ajo, jengibre, cebollino, romero, tomillo laurel, cúrcuma, curry, comino, pimentón, pimienta, cilantro en hoja, cardamomo....





## PAN DE ARROZ INTEGRAL Y SARRACENO

- 200g harina de arroz integral
- 100g harina de sarraceno
- 100g harina de tapioca
- 400ml agua templada 50°C
- 10g levadura seca
- 2cuch de psyllium
- 4 cuch de AOVE
- 1 cucharadita sal
- 1 huevo.

## BUDDA BOLW

- Quinoa
- Dados de batata horneados y cebolla horneada
- Remolacha cocida
- Aguacate
- Tahini
- Zumo de limón
- Pavo a la plancha
- Semillas
- AOVE

## VERDURAS ASADAS SOBRE HUMUS

- 2 berenjenas + 1 calabacín
- 1 pimiento rojo
- AOVE
- 3 ajos machacados
- 300g tomates Cherry
- 2 cuca tamari
- Humus
- Piñones, cilantro, sásamo

Calienta el agua y ten todos los ingredientes pesados. Mezcla las harinas con la sal, la levadura, el psyllium, la sal.

En un bol bate el huevo, suma el aceite y pon las harinas y añade el agua. Une, forma una bola y deja que repose en un ambiente cálido y tapado con un paño un buen rato, mínimo 1 hora pero hasta que veas que ha doblado su volumen.

Precalienta el horno a 180°C. Pon la mezcla en un bolw para horno y déjalo allí 1 h con un bolw de agua dentro. Comprueba con palillo y deja que repose con la puerta entre abierta.

Prepara los distintos ingredientes por separado troceando el aguacate y la remolacha, asandonlas verduras, el pavo a la plancha y después troceado...

Puedes añadir más vegetales que tengas por casa, incluso crudos.

Sal, AOVE y tahini por encima y a disfrutar.

Precalienta el horno a 200°C. Prepara la verdura en datos y los tomates Cherry partidos por la mitad, añade AOVE, sal, los ajos, pimienta. 40 minutos al horno 180°C. Haz el humus y sirve en la base de tu plato. Encima por las verduras asadas, rocía con la salsa tamari, los piñones, el sesamo, el cilantro crudo y a comer rico.

Usa el pan de arroz para comerlo.



## MAGDALENAS DE NARANJA, CACAO Y CARDAMOMO

- 200g harina de almendra
- 25g harina de avena
- 4 cuch cacao en polvo
- ½ cucharita cardamomo polvo
- ½ cucharita bicarbonato
- ½ cucharita sal
- 250 ml de yogur o compota de manzana
- 125 ml de miel cruda
- 125 ml de aceite de oliva
- Ralladura de 2 naranjas
- 4 huevos

Precalienta el horno a 170°C

En un bol mezcla las harinas con el cacao crudo, el cardamomo, bicarbonato y la sal.

En otro, bate el yogur con la miel y el aceite de oliva. Luego, añade la ralladura y mezcla.

Vierte en el bol de los ingredientes secos.

Añade los 4 huevos batidos y mezcla.

Rellena los moldes y hornea unos 20 minutos.

Deja enfriar antes de desmoldar.



# MENU 19° FRESQUITO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Rinrán (tomate, pepino, cebolla, aceitunas, pimiento)</p> <p>Huevos rellenos con alcaparras, mayonesa, mostaza de dijon y atún</p>	<p>Brócoli al vapor con AOVE.</p> <p>Arroz integral cocido con tomate frito casero y huevos rellenos.</p>	<p>Ensalada de rúcula, ½ aguacate, nueces, pepino, aceitunas</p> <p>Entrecot plancha</p>	<p>Gazpacho</p> <p><b>Crema de garbanzos tibia</b></p>	<p>Espárragos trigueros y champis a la plancha</p> <p>Lubina a la plancha con guarnición de patata cocida</p>
<p>Calabacín a la plancha</p> <p>Salmón ahumado</p>	<p>Ensalada de vegetales, pollo desmigado, frutos secos y uvas pasas</p>	<p>Rinrán</p> <p>Lata de caballa, berberechos, almejas</p>	<p>Berenjena a la plancha</p> <p>Pulpo a la plancha con pimentón dulce.</p>	<p>Crema de garbanzos tibia</p> <p>Aguacate con anchoas</p>

## DESAYUNOS

Yogur de cabra con nueces pecanas, miel y arándanos

Huevos revueltos con pan de sarraceno

Fruta de temporada + Achicoria/Infusión/café/Bebida vegetal

**Porridge/Gachas de avena con cacao**

Pavo

- Toma la cantidad de comida necesaria para sentirte saciado/a. Cuando solo hay un plato come bastante de él. No te quedes con hambre
- En aceitera pon romero o tomillo a macerar con ajo.
- 2 y 3 raciones de fruta de temporada/día
- 3 comidas/día preferiblemente
- Si hay necesidad de tentempié: fruta, frutos secos tostados, chocolate del 72/85/90% o alguna receta o sobra de alguna comida
- Sábado y domingo para terminar restos de comida y ayunar más de 12h si así sientes.



## Recetas para hacer batchcooking

Brócoli al vapor	Huevos cocidos y rellenos	Cocer pollo y desmigarlo
Gachas o Porridge	Crema de garbanzos tibia	Gazpacho

### CEREALES

- Arroz integral
- Copos de avena
- Tortitas sarraceno

### SEMILLAS/F. SECOS

- Nueces
- Nueces pecanas
- Pipas calabaza
- Pistachos...

### ACEITES

- Oliva Virgen Extra

### OTROS

- Bebida vegetal
- Aceitunas
- Alcaparras
- Mostaza Dijón
- Leche de coco de lata
- Caldo vegetal
- Miel cruda
- Mayonesa

### VERDURAS

- Brócoli
- Cogollos de lechuga
- Cebolla/cebollita
- Tomates
- Pepino
- Pimientos
- Calabacín
- Champiñones
- Berenjena
- Espárragos
- Calabaza

### TUBÉRCULOS

- Patata

### FRUTAS

- de temporada
- Aguacate
- Arándanos
- Uvas pasas

### CARNES/HUEVOS

- Jamón magro o ibérico
- Huevos camperos
- Entrecot
- Pollo pechuga
- Pavo pechuga

### PESCADOS/MARISCOS

- Salmón ahumado
- Atún en escabeche
- Caballa en lata
- Almejas/berberechos
- Pulpo
- Lubina

### LÁCTEOS

- Yogur de cabra natural

### ESPECIAS

Ajo, jengibre, cebollino, cúrcuma, pimentón, pimienta, cominos...



## GACHAS DE AVENA

- ½ vaso de bebida vegetal
- 2-3 cuch soperas de copos de avena
- Canela ó cacao

Pon todo a hervir en el mínimo. Mueve de vez en cuando para que no se pegue una vez que empiece a espesar. Corta cuando te guste la textura.

---

## CREMA DE GARBANZO TIBIA

- 200g garbanzos
- 200g calabaza
- 5 dientes de ajo
- 1 patata
- 200ml de leche de coco
- 600ml de caldo vegetal
- Especias: ½ cucharadita cebolla en polvo, ¼ cucharadita de comino, 1/8 cucharadita de cayena en polvo, 1/8 cucharadita de pimienta y sal

Cuece los garbanzos en agua y sal.

Sofreímos con aceite los ajos con las especias. Añade las patata, la calabaza, la leche de coco, el caldo vegetal, y la mitad de los garbanzos. Cuece 30 minutos y tritura. Añade los demás garbanzos una vez servido en el plato la crema y a comer.



# MENU 20° FRESQUITO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada de lentejas  Pan de sarraceno	Espárragos de Charo  Sardinias a la plancha	Noodles de arroz con brocoli, espárragos y carne	Ensalada de pollo, jamón y fruta  Cocer trigo sarraceno y añadirlo a la ensalada	Crema de calabacín  Carne de pasto a la plancha con guarnición de tomate y pepino
Ensalada Mary Montaña	Ensalada de rúcula sencilla  Paté de caballa con tortitas	Crema de calabacín, zanahoria, cebolla y ajo  Paté de caballa con tortitas	Tosta de trigo sarra. con salmón, bacalao, aguacate, cilantro, semillas y rúcula, canónigos...	Judías verdes cocidas con huevos cocidos  Lacón con pimentón

## DESAYUNOS

Fruta + Achicoria/infusión/café/Bebida vegetal

Tosta sarraceno con champiñones salteados, trocitos de tomate y jamón

Fruta + Achicoria/Infusión/café/Bebida vegetal

Hojas verdes + un par de huevos cocidos + trozo aguacate + semillas + AOVE + uvas pasas + pollo cocido

- Toma la cantidad de comida necesaria para sentirte saciado/a. Cuando solo hay un plato come bastante de él. No te quedes con hambre
- En aceitera pon romero o tomillo a macerar con ajo.
- 2 y 3 raciones de fruta de temporada/día
- 3 comidas/día preferiblemente
- Si hay necesidad de tentempié: fruta, frutos secos tostados, chocolate del 72/85/90% o alguna receta o sobra de alguna comida
- Sábado y domingo para terminar restos de comida





## ● Recetas para hacer batchcooking

Ensalada de lentejas	Champiñones salteados para la tosta del desayuno	Paté de caballa
Pan de sarraceno y arroz	Espárragos de Charo	

### CEREALES

- Trigo sarraceno casero
- Harina de arroz

### SEMILLAS/F. SECOS

- Nueces
- Piñones
- Almendras

### ACEITES

- Oliva Virgen Extra

### OTROS

- Bebida vegetal de almendra, coco, avena
- Achicoria
- Almidón de tapioca
- Psyllium
- Levadura de panadero

### LEGUMBRE

- Lentejas

### VERDURAS

- Calabacines
- Zanahorias
- Judía verde
- Endibia
- Lechuga
- Espárragos
- Canónigos/Rúcula
- Cebolla
- Champiñones
- Tomate
- Remolacha cocida

### TUBÉRCULOS

- Patata
- Batata

### FRUTAS

- Manzana
- Aguacate
- Otras de temporada

### CARNES/HUEVOS

- Carne de ternera eco
- Jamón magro o ibérico
- Huevos camperos
- Pavo o pollo

### PESCADOS/MARISCOS

- Caballa en lata
- Sardinas
- Salmón y bacalao ahumado
- Atún en aceite
- Anchoas en aceite

### ESPECIAS

Ajo, jengibre, cebollino, romero, tomillo laurel, cúrcuma..



## PAN DE ARROZ INTEGRAL Y SARRACENO

- 200g harina de arroz integral
- 100g harina de sarraceno
- 100g harina de tapioca
- 400ml agua templada 50°C
- 10g levadura seca
- 2cuch de psyllium
- 4 cuch de AOVE
- 1 cucharadita sal
- 1 huevo.

Calienta el agua y ten todos los ingredientes pesados. Mezcla las harinas con la sal, la levadura, el psyllium, la sal.

En un bol bate el huevo, suma el aceite y pon las harinas y añade el agua. Une, forma una bola y deja que repose en un ambiente cálido y tapado con un paño un buen rato, mínimo 1 hora pero hasta que veas que ha doblado su volumen.

Precalienta el horno a 180°C. Pon la mezcla en un bolw para horno (Puedes poner unas semillas encima) y déjalo allí 1 h con un bolw de agua dentro. Comprueba con palillo que está hecho por dentro (tiene que salir limpio el palillo) Y deja qie repose en el horno con la puerta entre abierta.

---

## ENSALADA DE LENTEJAS

- Atún en aceite o escabeche
- Lentejas ya cocidas bien escurridas
- Tomate en trozos
- Anchoas escurridas
- Zanahoria troceada
- Cebollino o cebolla
- Remolacha en trozos ya cocida
- Aguacate troceado
- Chorrito de AOVE

Servir todos los ingredientes troceados más bien pequeños para que en cada cucharada cojas de varios sabores. Aliña y a comer rico rico.



---

## ENSALADA MAR Y MONTAÑA

- Hojas verdes
- Champis laminados
- Jamón en trocitos
- Piñones
- Manzana
- Atún en lata
- AOVE

Saltea los champiñones con el jamón y vierte por encima de las hojas verdes con el resto de ingredientes.

---

## ESPARRAGOS DE CHARO

- Espárragos
- Taquitos de jamón sin grasa
- 1 cuch de harina de arroz
- Huevo
- Cebolla/ajo/cilantro/pimienta

Sofríe la cebolla, ajo, los taquitos de jamón y después la harina de arroz. Añade agua o caldo de verduras junto con los espárragos troceados. Deja que cuezan 15-20 minutos y si quieres al final añade un huevo y deja que termine de hacerse, listo!

---

## PATÉ DE CABALLA

- 1 lata de caballa en aceite escurrida
- 1 lata de anchoas escurrida
- 1 zanahoria cocida
- 1 patata pequeña cocida
- Chorrito de AOVE

¡Triturar todo y a comer omega 3!



## NOODLES DE ARROZ CON VERDURA Y CARNE

- Brócoli troceado
- Espárragos verdes troceados
- Carne de pollo o pavo troceada
- 2 tomates
- Especias: ajo, orégano, jengibre, cilantro, cúrcuma
- Salsa de soja sin gluten ni azúcar
- Noodles de arroz (los venden en mercadona)

Empieza sofrriendo la carne en trocitos en una sartén.

A parte pon una olla con agua para que rompa a hervir.

A parte haz al vapor el brócoli y los espárragos 15 minutillos.

Cuando veas que la carne va estando, añade los tomates rallados (tira la piel), las especias. Deja unos minutos y añade la verdura y rehoga.

Los noodles se hacen en muy pocos minutos, atenta/o, sacalos, escúrrelos y añade a la sartén con la carne y las verduras. Rehoga 5 minutos y corta el fuego.

Por último rocía con salsa Tamari (salsa de soja sin gluten ni azúcar). Y a comer.

---

## ENSALADA DE POLLO, JAMÓN Y FRUTA

- Escarola
- pollo pechuga
- piña/naranja/granada
- jamón ibérico
- aceite de oliva

La pechuga de pollo al microondas.

Trocea todos los ingredientes y se puede hacer una salsa con mayonesa, vinagre, sal y pimienta.

Cuece una ración de trigo sarraceno bien lavado y acompáñalo para completar el plato.



