

Fase 2, semana 2

Perderás mucha grasa corporal y medidas

Día 8

Desayuno

Ingredientes

2 tazas de agua

1 rama de cebolla larga y otra de cilantro

Una cucharada de cebollín picado y otra de cilantro picado

2 huevos

1 cucharadita de cilantro picado

Salpimienta

1 rama de cilantro

2 cucharadas de queso crema o sour cream

40 gramos de queso mozzarella en cubitos



Preparación

En una olla, coloca a hervir el agua con la rama de cebollín, la rama de cilantro entera y sal pimienta a tu gusto, cuando esté hirviendo agregas sólo las claras y dejas conservando las yemas del huevo.

En un tazón aparte, batir el queso crema con las yemas y dejas conservando. Una vez el huevo en el caldo este cocido, agrega la mezcla que dejaste conservando, deja por unos minutos más, antes de hervir, retira la rama de cilantro y cebollín. Apaga, sirve de inmediato, agrega el cilantro picado, cebollín picado y los cubos de queso

Almuerzo

Ingredientes para la ensalada

60 grs de tomate cherry partidos a la mitad
12 aceitunas sin relleno partidas a la mitad
40 grs de zucchini picado en cuadritos
30 grs de apio en rama
100 grs de aguacate picado
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
Aceite de oliva extra virgen
Queso parmesano 2 cucharadas

Para la preparación, mezcla todos los ingredientes en un recipiente y reserva.



Ingredientes proteína

Trucha o cualquier pescado de temporada sazonado al gusto, 300 grs para mujer y 380 grs para hombres
80 gramos de champiñones en láminas
1 diente de ajo finamente picado
Ghee o manteca de cerdo
Salpimienta
10 gramos de cebolla finamente picada
1 cucharada de queso crema, sour cream o mayonesa casera
Una cucharadita de perejil

Preparación

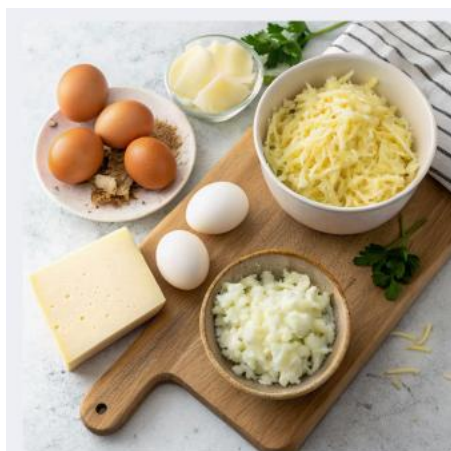
En un sartén con ghee a fuego lento, sofríe la cebolla y el ajo hasta estar dorado. Luego agrega los champiñones, sal pimienta, agregas el queso crema y dejas cocinar por unos minutos, apaga y deja tapado.

En un sartén engrasado, pon a asar la trucha, cuando esté lista, añade la salsa de champiñones, sirve de inmediato, bañas con aceite de oliva, espolvorea con el perejil y acompaña con la ensalada reservada en el recipiente.

Cena

Ingredientes

5 gramos de cebolla finamente picada
2 huevos
40 gramos de trocitos de queso mozzarella
Mantequilla ghee o manteca de cerdo
Sal al gusto



Preparación

En un sartén con ghee pon a sofreír la cebolla, al tiempo, en un recipiente, revuelve bien los huevos, sal pimienta al gusto y agrega los trozos de queso. Cuando la cebolla esté sofrita, agrega los huevos batidos y tapa. Empieza a despegar los bordes con una espátula de silicona o palita de cocina. Voltea por lado y lado y sirve de inmediato.

Menú Día 9

Desayuno

Ingredientes

2 yemas de huevo - 40 gramos de aguacate triturado sal pimienta a tu gusto
una cucharada de queso crema - 1 huevo y las 2 claras que te sobraron
2 cucharadas de harina de coco sin azúcar - 1 cucharada de ghee

Preparación

Agrega en un recipiente la harina de coco, 2 yemas de huevo, mantequilla ghee y sal al gusto. Revuelve hasta obtener una masa homogénea, cuando esté lista, haces dos tostadas, llevas al fuego lento en un sartén y espera que endurezcan por ambos lados.



En otro sartén agrega las claras que te sobraron, el huevo, sal pimientas y revuelves. Sirves de inmediato, aplicando el aguacate si deseas, sobre ella el huevo revuelto. Agregar un chorrito de aceite de oliva al gusto

Almuerzo

Ingredientes

- 1 diente de ajo finamente picado
- 7 a 10 aceitunas sin relleno picadas
- 1 cucharadita de perejil picado
- 2 cucharadas de queso parmesano
- 2 cucharadas queso crema o sour cream
- 2 cucharadas crema agria
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Ghee o manteca de cerdo
- 1 pocillo de caldo de pollo o de carne si prefieres
- Salpimienta

Ingredientes ensalada

Lechuga romana picada 60 grs

Rúgula picada en trozos 60 grs

Brotes de alfalfa 30 grs

Aceite de oliva extra virgen

Salpimienta

Acelga picada en trozos 30 grs

Col rizada picada 50 grs

Tomate cherry 40 grs

Vinagre de sidra de manzana

Ingredientes Berenjena

Panceta precocida 50 grs

Pollo desmechado precocido 300 grs mujer - 380 grs hombre

7 a 10 aceitunas sin relleno finamente picadas

1 berenjena de 200 grs como máximo

10 grs de cebolla picada



Preparación de la berenjena.

Divide la berenjena en dos y retira la pulpa. En un tazón pon la pulpa, agrega el aceite de oliva y sal pimienta y deja conservando. En un sartén con ghee pon a sofreír el ajo y la cebolla a fuego bajo por unos minutos hasta que dore, luego agrega la pulpa de la berenjena, trozos de pollo, panceta de cerdo, aceitunas, el caldo y sal pimienta.

Deja cocinar por 10 minutos hasta que reduzca el caldo y adiciona el queso crema, la crema agria y revuelve por unos segundos, apaga y tapa. Toma nuevamente las berenjenas y rellena cada una con el pollo preparado, espolvorea con el perejil y el queso parmesano. Lleva al horno por 10 minutos y cuando haya gratinado, sirve de inmediato con tu ensalada.

Preparación ensalada

Agrega los ingredientes excepto los tomates, sal pimienta, revuelve y agrega un chorro de aceite de oliva, vinagre y salpimienta nuevamente, incorpora los tomates al momento de servir.

Cena

Ingredientes

2 huevos	2 cucharadas de queso parmesano
1 diente de ajo finamente picado	Ghee o manteca de cerdo o aceite de coco
Aceite de oliva extra virgen	20 grs de espinacas
Salpimienta	2 cucharadas queso crema o mayonesa casera



Preparación

En un sartén con ghee sofríe el ajo a fuego lento, añade las espinacas y las salteas por unos minutos, luego agrega el queso crema, sal pimienta, revuelve unos minutos más y apaga. Coloca en refractaria para horno las espinacas y le agregas los huevos encima, espolvorea con queso parmesano, lleva al horno por 10 minutos y sirve de inmediato

Menú día 10

Desayuno

Ingredientes

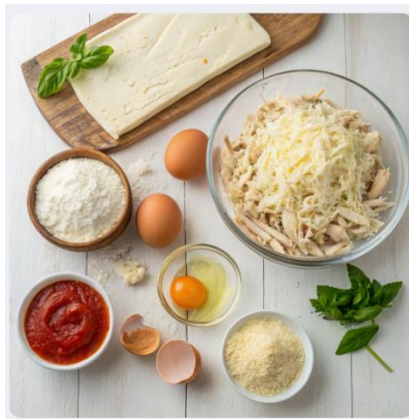
7 cucharadas de queso mozzarella rallado	1 huevo
4 cucharadas de queso parmesano	20 gramos de harina de coco

Ingredientes relleno

5 grs de cebolla finamente picada
10 gramos o una cucharada de queso crema o mayonesa casera
60 gramos de pollo desmechado precocido
10 gramos de tomate finamente picado

Preparación arepa

En un recipiente agregar la harina, el queso mozzarella y el huevo, mezclar bien hasta obtener una masa homogénea, luego arma tu arepa gruesita para rellenar. En un sartén calentado a fuego lento, lleva la arepa hasta que esté dorada por ambos lados



Preparación del relleno

En un recipiente mezcla el pollo, cebolla, tomate, crema agria y revuelve muy bien hasta que todo se incorpore. Este relleno lo dejamos conservando, mientras está la arepa, al final puedes espolvorear queso parmesano si lo prefieres.

Almuerzo

Ingredientes

6 langostinos o camarones grandes (300 grs mujer y 380 grs hombres) sazonados al gusto
6 lonjas o tiras de tocino, tocineta o pacentá 150 grs en total
4 cucharadas de queso crema
½ cucharadita de orégano o especia de tu gusto
Aceite de oliva extra virgen y Salpimienta

Ingredientes para el coliflor

80 gramos de coliflor picado

1 diente de ajo picado

Mantequilla ghee

Sal pimienta

Ingredientes para la ensalada

Cogollos europeos 100 gramos picados en trozos

Espinacas enteras 60 gramos

Cilantro picado una cucharadita

Col rizada 50 grs picada en trozos

Brotes de alfalfa 30 gramos

Salpimienta

Aguacate picado en cuadritos 60 grs

Vinagre de sidra de manzana

Aceite de oliva



Preparación de mariscos

Precalentar el horno a 180°C. En un recipiente mezcla el queso, cilantro, orégano, un chorro de aceite y salpimentar. Hacer un corte para poder rellenar los langostinos con la salsa de queso con cilantro y luego enrolla cada langostino con el tocino y se hace el sellado con un palillo. Si usas camarones, deja la tocineta en tiras, agregas la salsa, los camarones, enrollas y sellas con un palillo. En una refractaria previamente engrasada con mantequilla coloca los langostinos, ponerlo en el horno con un poco más de ghee sobre los langostinos.

Hornear durante 15 a 20 minutos o hasta que consideres están a tu gusto. Apaga y deja en el horno mientras se hace la cama de coliflor y la ensalada para servir.

Preparación del coliflor

En un sartén a fuego bajo, pon una buena cantidad de ghee, sugerido 4 cucharadas

Agrega el ajo por 2 minutos e incorpora los trocitos de coliflor, sal pimienta y deja cocinar hasta que estén bien dorados, revolver constantemente para no dejarlos quemar

Cuando estén listos, sirve en un plato grande como base, sobre ella los langostinos guardados en el horno y sirve con la ensalada verde.

Preparación de la ensalada

En un recipiente, mezclar los ingredientes excepto el aguacate, sal pimienta y revuelve. Añade vinagreta de tu preferencia, aceite de oliva y revuelve una vez más. Antes de servir incorporas el aguacate y aderezas con más aceite de oliva.

Cena

Ingredientes

2 huevos

½ cucharadita de perejil finamente picado

3 cucharadas grs de queso crema, crema agria o sour cream

2 cucharadas grs de queso parmesano

Pimienta



Preparación

Precalentar el horno a 180 grados. En un tazón coloca los huevos y bate muy bien hasta obtener una masa homogénea, luego añade los quesos, el perejil y sigue batiendo, mezcla muy bien, se puede añadir pimienta pero no sal por la que ya contiene en queso parmesano. Vaciar en moldes individuales y lleva al horno hasta que estén a tu gusto y sirve de inmediato.

Menú Día 11

Desayuno

Ingredientes

Mantequilla ghee, manteca de cerdo o aceite de coco

60 gramos de zucchini o calabacín picado en rodajas

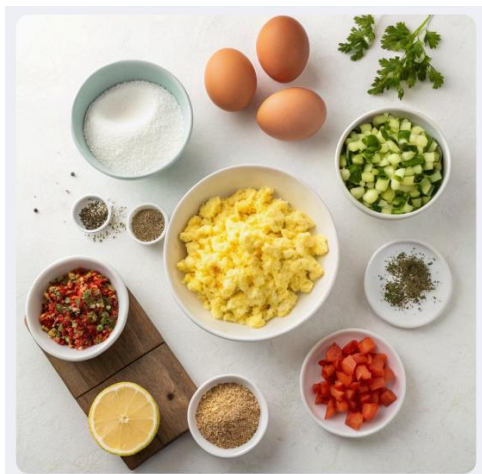
10 grs de tomate picado

10 gramos de cebolla picada

Salpimienta

Especias de tu gusto

2 huevos



Preparación

Agrega a un sartén una buena cantidad de ghee, adiciona el tomate, cebolla, sal pimientos a tu gusto y cuando este dorado, agrega los zuquinis. Agrega los huevos batidos batidos, tapa y listo.

Preparación

Agrega los ingredientes a un recipiente menos el aguacate. Salpimienta y revuelve. añade vinagre, aceite de oliva y revuelve nuevamente. Antes de servir incorpora el aguacate.

En un sartén con ghee a fuego alto, sella los contramuslos y déjalos aparte. Luego a fuego bajo sofríe el ajo hasta que esté dorado, agrega el queso crema, el caldo de pollo, queso parmesano, media cucharadita de especias de tu gusto y revuelve por dos minutos máximo.

Añade las espinacas y sigue revolviendo hasta que éstas reduzcan. Seguido añade los contramuslos, revuelve y deja cocinar por 5 minutos. Apaga y pasa la preparación a una refractaria para llevar al horno hasta que el pollo esté a tu gusto, puedes agregar más queso antes de servir.

Cena

Ingredientes

50 gramos de camarones
15 gramos de cebolla finamente picada
3 láminas de tocineta finamente picada
1 cucharada de queso parmesano
Aceite de oliva extra virgen
Sal y pimienta al gusto



Preparación

En un sartén al wok con mantequilla y a fuego bajo, sofría la cebolla y tocineta. Una vez dorados, agrega los camarones, sal, pimienta y deja por unos minutos. Espolvorea con el queso, baña con un chorro de aceite de oliva y sirve inmediatamente.

Menú Día 12

Desayuno

Ingredientes

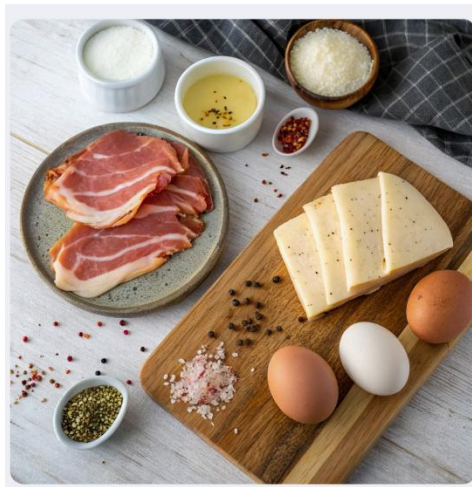
Manteca de cerdo, mantequilla ghee o aceite de coco

40 gramos de queso para azar

1 loncha o lámina de jamón serrano o tocineta

Sal pimienta

2 huevos



Preparación

Bate los huevos individualmente, en un sartén agrega ghee y prepara el primer huevo, agrega sal y pimienta al gusto y continúa con el otro huevo, la idea es que sean la tapa del sándwich. Después a una de estas tapas de huevo le agregas ghee, el queso asado o derretido, la lonja de jamón y se cierra con la otra tapa de huevo, se consume inmediatamente.

Almuerzo

Ingredientes

40 grs de cebolla finamente picada

Lomo de tilapia fresca o la proteína de tu gusto (300 grs mujer - 380 grs hombre) sazonadas al gusto

1 ajo picado

2 cucharadas de queso crema

1 cucharada de crema agria

1 cucharadita de perejil finamente picado

Ghee o manteca de cerdo
Aceite de oliva extra virgen
Sal pimienta



Ingredientes ensalada

50 gramos de espinaca picada	50 gramos de brócoli
60 gramos de pepino cortado en julianas	7 aceitunas partidas a la mitad
15 gramos de apio en rama cortado en trozos	100 gramos de aguacate
Vinagre sidra de manzana	Salpimienta
Aceite de oliva extra virgen	

Preparación de la ensalada

Coloca en un recipiente todos los ingredientes, agregas aceite de oliva, sal, pimienta y revuelve. Agrega el aguacate al servir.

En un sartén con mantequilla a fuego lento sofría la cebolla hasta que dore
Luego agrega el queso crema, crema agria, revuelves y sal pimentas
Deja cocinar dos minutos, apaga, tapa y deja conservando.

En un sartén con ghee o manteca de cerdo suficiente para el pescado, sofría el ajo y cuando este dorado colocas la tilapia o el pescado elegido a asar. Cuando esté listo lo sirves en un plato, bañando con la salsa y agregando perejil, servir inmediatamente con la ensalada.

Cena

Ingredientes

1 huevo

3 cucharadas de queso parmesano



Preparación

Prepara el huevo revuelto sin sal, en otro sartén a fuego bajo, agrega el queso parmesano, cuando empiece a burbujear con una espátula lo doblas y retiras del fuego para que al enfriar se endurezca. Rellena con el huevo y sirve inmediatamente.

Menú Día 13

Desayuno

Ingredientes

60 gramos de queso para asar

30 gramos de cebolla cabezona finamente picada

40 gramos de aguacate cortado a la juliana

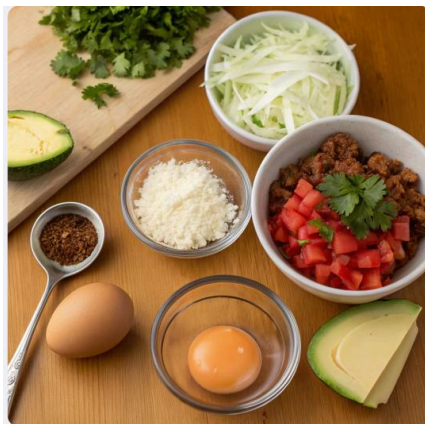
Ghee, manteca de cerdo o aceite de coco

1 huevo

30 grs de tomate picado

Sal pimienta

1 cucharadita cilantro



Preparación

Agrega la cebolla, tomate, cilantro, sal pimientas en un tazón y dejás conservando. En un sartén con suficiente ghee, fríe el huevo a tu gusto. En otro sartén asar el queso por ambos lados. Sirve de inmediato con el picado conservado, adiciona un huevo frito y acompaña con el queso asado y rodajas de aguacate.

Almuerzo

Ingredientes para las verduras

100 gramos de zucchini picado a la juliana
30 gramos de cebolla picada a la juliana
25 gramos de pimentón picado a la juliana
1 (2 gramos) diente de ajo finamente picado
Mantequilla ghee
80 gramos de aguacate
Salpimienta
100 gramos de pepino picado a la juliana



Preparación

En un sartén con buena cantidad de ghee, sofría el ajo hasta dorar. Añade las verduras, ghee y revuelve. Cuando las verduras estén al dente, salpimienta, revuelve. Sirve en un plato y encima el salmón acompañado con aguacate.

Ingredientes para el salmón

Filete de salmón 300 gramos sazonado a su gusto
2 cucharadas de queso parmesano
1 cucharadita de perejil finamente picado

Sal y pimienta
Ghee

Preparación del salmón

Precalentar el horno a 180°C

En una refractaria previamente engrasada con ghee pon el salmón

Sobre el filete de salmón agrega media cucharada de ghee

Salpimienta, espolvorea el queso parmesano, lleva al horno por 10 o 15 minutos

Sirve de inmediato sobre la cama de verduras y espolvorea el perejil

Cena

Ingredientes

2 lonjas de tocineta de 50 gramos en total, picada y tostada en sartén

100 grs de portobello limpio y hueco

10 grs de cebolla finamente picada

1 cucharadita de perejil finamente picado

Aceite de oliva extra virgen

Salpimienta

1 cucharada de mayonesa casera o sour cream

1 lonja de queso mozzarella

1 cucharada de queso parmesano



Preparación

Precalentar el horno a 180°C. Coloca la cebolla, mayonesa, tocineta, la mitad de perejil, aceite de oliva, sal pimienta y revuelve hasta que se incorpore en una masa. Rellena el portobello, agrega 2 cucharadas de aceite de oliva y el queso mozzarella, pon en una refractaria engrasada y llévalo al horno por unos minutos, espolvorea con el queso parmesano y espera que se gratine. Sirve de inmediato y espolvorea con el perejil.

Menú Día 14

Desayuno

Ingredientes

3 lonjas de salmón previamente cocido o cuadritos de pollo picado en trozos

20 grs de espinacas enteras

1 cucharada de vinagre de sidra de manzana

Sal y pimienta

Aceite de oliva extra virgen

15 gramos de macadamia partida en trozos

½ cucharadita de zumo de limón

1 cucharada de queso crema



Preparación

En un tazón agregas los trozos de salmón, se bañan con limón, aceite de oliva, revuelves con queso crema, sal pimientas a tu gusto y dejas conservando. Sirves de inmediato las espinacas, la mezcla que tenías conservando, bañas con el vinagre de sidra de manzana y finalmente espolvoreas con la macadamia.

Almuerzo

Ingredientes para la coliflor

1 coliflor grande de 300 gramos cortado en rodajas de 1 dedo de grosor, se toman dos rodajas que sumen 75 gramos cada una

Aceite de oliva extra virgen

2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana

2 cucharadas de ghee

30 ml de zumo de limón

1 diente de ajo finamente picado

40 gramos de cebolla finamente picada
10 gramos de pimentón
1/2 cucharadita de orégano seco
2 cucharadas de perejil finamente picado

Ingredientes para los medallones

2 medallones de carne roja (300 grs mujer - 380 grs hombre) sazonados al gusto
2 lonjas de tocino o tocineta, en tiras para envolver los medallones
Aceite de oliva extra virgen
100 gramos de aguacate
Salpimienta



Preparaciones

Precalentar el horno 180°C. Solomillo cortado en medallones de un dedo de grosor. Esparce el aceite de oliva con una brocha, sal pimienta y envuelve cada medallón con una lonja de tocino y deja conservar media hora mínimo. Pon los medallones en una refractaria engrasada con ghee y además le pones a cada medallón media cucharada, lleva al horno por 10 minutos o el tiempo necesario según tu gusto. Una vez listo sirve con el filete de coliflor y tu porción de aguacate.

Precalentar el horno a 220°C. Agrega aceite de oliva, ghee, sal pimienta al gusto, con una brocha a los filetes de coliflor y ponlas en una bandeja al horno. Se verifica que doren por ambos lados aproximadamente 15 minutos. Mientras se preparan los filetes, prepara la salsa para los filetes.

Agrega a la licuadora el vinagre, limón, cebolla, ajo, sal pimienta y hasta que sea una mezcla homogénea, luego añade el aceite de oliva, perejil, orégano y bate nuevamente hasta tener la salsa, se puede adelgazar con aceite de oliva
Una vez listos los medallones y los filetes de coliflor, báñalos con la salsa.

Cena

Ingredientes

3 huevos cocidos partidos en dos

50 grs de jamón serrano o tocineta picada

1 cucharada de queso parmesano o cheddar

1 cucharada de queso crema o sour cream

5 grs de cebolla finamente picada

Sal pimienta al gusto

2 cucharadas mayonesa casera



Preparación

Separa la clara de la yema. Con la yema en una taza, mezcla la mayonesa, queso crema, cebolla, jamón y sal pimienta. Cuando todo esté mezclado, rellena las mitades de huevo y espolvorea con el queso.

