

Menú día 15

Desayuno

Ingredientes:

2 huevos cocidos duros

Sal pimienta

7 aceitunas deshuesadas

90 grs de panceta en láminas o lonjas sazonada a tu gusto



Preparación

En un sartén sofreímos la panceta en su misma grasa. Una vez lista servimos con los huevos partidos por la mitad, espolvoreamos con sal, pimienta y agregamos las aceitunas como acompañante.

Almuerzo

Ingredientes proteína

1 pata de cerdo (mujer entre 280 grs, hombres 320 grs)

20 grs cebolla morada picada

15 grs pimentón picado

10 grs cebollín picado

5 grs apio en rama picado

Ghee o manteca de cerdo

Sal pimienta

2 dientes de ajo picado

1 rama de perejil completa

Un puñado de frijoles o blanquillos

Ingredientes ensalada: 60 gramos de aguacate picado
10 gramos de cebolla morada picada en julianas
15 ml de zumo de limón
1 cucharadita de cilantro picado
60 gramos de tomate en rodajas



Preparaciones

Agrega el puñado de frijoles a la olla a presión, la pata de cerdo y 2 tazas de agua, hasta que se cubra la pata. Deja cocinar por 30 minutos aproximadamente. En un sartén, agrega suficiente mantequilla o manteca de cerdo, agregamos el ajo, la cebolla cabezona, la rama de apio, el pimentón, el cebollín, sal y pimienta al gusto y dejamos conservando.

Agregas a la olla el guiso que tienes conservando, la rama de perejil y dejamos cocinar 10 minutos más. Sirve de inmediato acompañado de ensalada. En un recipiente agrega todos los ingredientes, excepto el aguacate, agrega un chorro de aceite, sal y pimienta y revuelve. Seguido agrega el aguacate, el vinagre, sal pimienta y revuelve.

Cena

Ingredientes

- Sal Pimienta
- Aceite de oliva extra virgen
- 4 tiras lonjas o lonchas de tocineta
- 3 espárragos
- 30 grs de queso cabra o cualquiera graso de su preferencia

- 2 huevos
- 50 grs de tomate cherry
- media cucharadita de tomillo



Preparación

Cocinamos las puntas de los espárragos en agua 10 minutos. Simultáneamente en un recipiente batimos los huevos, agregamos hojitas de tomillo, sal y pimienta y batimos bien.

En un sartén, llevamos a sofreír la tocineta, en la misma sartén, con la grasa que soltó la tocineta, agregamos la mezcla para el omelette. Pasados 3 o 4 minutos agregamos sobre uno de sus lados, el queso, las rodajas de tomates y los espárragos en rodajas.

Agregamos las puntas para que queden hacia afuera y doblamos, cubriendo con la otra mitad y dejamos en el fuego por unos minutos más hasta que el omelette esté dorado y el queso completamente fundido.

Menú Día 16

Desayuno

Ingredientes

- 2 huevos
- 2 lonjas o lonchas de queso
- Ghee o manteca de cerdo
- 2 lonjas o tiras de jamón serrano o panceta



Preparación

Pon un sartén con ghee o grasa de cerdo a fuego bajo y fríe un huevo y le rocías un poco de sal. En otro sartén haces el mismo procedimiento con el otro huevo. Cuando estén ligeramente fritos, pero no duros, deja en uno de los sartenes el huevo como base del sándwich. Agrega el jamón y el queso intercalados, cubre con el otro huevo, tapa para que endurezca y se derrita el queso. Sirves de inmediato y acompaña con café negro sin azúcar.

Almuerzo

Ingredientes

- 1 diente de ajo picado
- Corazones de pollo entre 280 a 300 grs para mujer y 300 a 380 grs para hombre
- 50 grs de cebolla
- Ghee o grasa de cerdo
- Taza de caldo de pollo
- Hojas de laurel
- Salpimienta
- 20 grs de cebolla picada
- 25 grs de pimentón picado
- 1/2 cucharadita de cilantro picado
- 1 huevo
- 15 ml zumo de limón diluido en agua
- 4 cucharadas de queso parmesano
- 100 grs de coliflor partido en trozos

Pon en tus manos una porción de esta mezcla para hacer las croquetas. Llevas las croquetas que te salieron a una sartén y dejas hasta que doren por ambos lados. Sirve de una vez con tus corazones de pollo y tu salsita.

Cena

Ingredientes

Ghee o manteca de cerdo

40 gramos de queso manchego

Sal Pimienta

65 gramos de champiñones en rodajas

60 gramos de pollo precocido picado en trozos

7 aceitunas deshuesadas picadas



Preparación

En un sartén con mantequilla a fuego bajo pon los champiñones, salpimienta y deja sofreír por dos minutos. Agrega el pollo revuelve y deja por dos minutos más. Luego añade los trocitos de queso hasta que derritan, apagas, añade de inmediato las aceitunas y revuelve bien. Sirve de inmediato.

Menú día 17

Desayuno

Ingredientes

2 cucharadas de queso crema

1 cucharada de crema agria o sour cream

25 gramos de nueces del Brasil

Sal pimienta

Aceite de oliva extra virgen

Preparación

Pon en licuadora o procesadora todos los ingredientes. Añade un chorrito de aceite de oliva y si deseas sal pimienta. Bate muy bien, lleva a la nevera mientras están los deditos apanados.

Ingredientes

1 huevo
80 gramos de queso de azar o cualquier queso graso partido en 4 partes
50 gramos de chicharrón de pollo o de cerdo
Ghee o manteca de cerdo
Queso parmesano



Preparación

Lleva los palitos de queso al congelador al menos por 1 hora. En un tazón rompe el huevo y bate muy bien. En otro tazón ten el chicharrón molido o queso parmesano. Coge cada dedito de queso y lo introduces en el huevo. Seguido pásalo por el chicharrón hasta que quede totalmente cubierto y de inmediato llévalo a un sartén previamente caliente con ghee o grasa de cerdo. Inicia el proceso de cocción de cada palito de queso y sírvelo con la salsa que tienes en la nevera.

Almuerzo

Ingredientes

Filete de salmón entre (300 grs mujer y 380 grs hombres)
1 cucharada de hojas de laurel y tomillo bien picadas o las especies de tu gusto
50 gramos de apio en rama finamente picado
Aceite de oliva extra virgen
30 ml de zumo de limón
150 gramos de Coliflor
Ghee o manteca de cerdo
Salpimienta
30 gramos de Albahaca

1 diente de ajo picado
Ghee o grasa de cerdo
15 ml de zumo de limón
Salpimienta

3 cucharadas de queso parmesano
Aceite de oliva extra virgen
7 a 10 aceitunas finamente picadas
100 gramos de aguacate

Preparación del Salmón

En un recipiente mezcla las especias, zumo de limón, un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. Con esta mezcla adoba el salmón y déjalo conservar por 15 minutos mínimo.

Pon el sartén a fuego alto con un poco de ghee o grasa de cerdo para que se caliente, agrega el filete y baja el fuego para iniciar a cocinar

Mientras que el salmón se va cocinando, termina de preparar la cama en donde la vas a servir. Si te gusta bien cocido, lo puedes tapar para que aumente su cocción con el calor. Sirve de inmediato, encima de la cama de coliflor al pesto y tu acompañamiento.



Preparación coliflor

En una olla con agua hirviendo, agrega la coliflor con sal pimienta y cocínalo durante 15 minutos o hasta que esté blando. A parte en una procesadora o licuadora, pon la albahaca, el ajo y trituras completamente. Añade el queso, aceite de oliva, limón y sigue procesando hasta obtener una pasta y lo dejas conservando.

En un sartén con ghee y a fuego bajo, ponemos a sofreír un poco la coliflor no más de dos minutos. Añade la pasta que tienes conservando y cocina por 2 minutos máximo, sólo para calentar. El acompañamiento es el aguacate, que lo espolvoreamos con las aceitunas, el apio en rama, salpimentamos y lo bañas con un poco de aceite de oliva.

Cena

Ingredientes

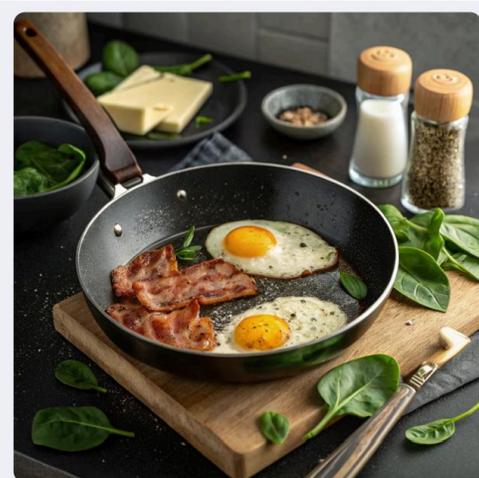
50 gramos de tocino picado en cuadritos y precocido

2 huevos

30 gramos de espinaca picada

Salpimienta

Ghee



Preparación

En un sartén con ghee a fuego bajo, sofríe las espinacas por unos minutos, añade el tocino y revuelve hasta que se reduzca un poco las espinacas. Agrega los huevos sal, pimienta y deja cocinar según tu gusto y sirve de inmediato.

Menú Día 18

Desayuno

Ingredientes

3 huevos

5 gramos de apio en rama

30 gramos de queso manchego o cabra o cualquiera graso

1 cucharadita de perejil fresco finamente picado

Sal pimienta

2 moldes de muffins o cupcake o cualquiera que tengas en casa

2 lonchas o tajadas de jamón serrano o tocineta en lonjas

3 cucharadas de queso rallado parmesano o cheddar



Preparación

Precalentar el horno a 180°C. En un tazón agrega los huevos, el perejil, apio en rama y solo dos cucharadas del queso, revuelves y sal pimienta al gusto.

Con anterioridad engrasa con mantequilla los moldes y en cada uno enrolla una tajada de jamón. Llena cada molde con esta mezcla del tazón lleva al horno por 10 minutos y agregas el queso parmesano. Dejas por 10 minutos más o hasta que dore. Sirve con una porción de queso, un café, té o aromática

Almuerzo

Ingredientes

- 1 dientes de Ajo entero
- 40 gramos de Pimentón
- Callos limpios y picados (300 grs mujer y 380 grs hombre)
- 100 gramos de tomate picado en cuadros
- 1 cucharada de Perejil fresco picado
- 50 gramos de cebolla picada
- 100 grs de chorizo artesanal partido en cuadritos
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de tomillo
- 2 hojas de laurel
- 30 ml o una copa de vinagre balsámico
- 1/2 cucharadita de paprika
- Sal, pimienta

Ingredientes para el acompañamiento

130 gramos de aguacate picados a la juliana

3 a 7 aceitunas finamente picadas

35 gramos de pepino finamente picado

Aceite de oliva extra virgen

Sal pimienta

Vinagre de sidra de manzana

Ghee o manteca de cerdo



Preparación del acompañamiento

En un recipiente pon el aguacate, le agregas las aceitunas y el pepino, agrega un chorro generoso de aceite de oliva, sal pimienta y si deseas le agregas 1 o 2 cucharadas de vinagre. Revuelves y antes de servir salpimientas una vez más.

Preparación del callo

En una olla a presión con suficiente ghee o grasa de cerdo pon a sofreír los chorizos Cuando veas que están tostados agregas los callos, el vinagre, la paprika, 2 tazas de agua o hasta taparlos completamente y revuelves nuevamente. Espolvoreas con orégano, tomillo, Laurel, sal pimienta y revuelves nuevamente.

Simultáneamente en un sartén con mantequilla pon a cocinar el tomate, la cebolla, el ajo, pimentón, sal pimientas y revuelves. Dejas que se sofría, apagas y dejamos conservando.

Una vez pasados los 45 minutos o cuando los callos están blandos o casi al punto abres, le agregas la salsa que tienes conservando, revuelves, dejas por 10 minutos y apagas. Sirve de inmediato con su acompañamiento.

Cena

Ingredientes

- 60 gramos de pollo desmechado
- 1 cucharadita de perejil finamente picado
- Sal pimienta
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 ajo finamente picado
- 60 gramos de champiñones en laminas
- 2 cucharadas de ghee



Preparación.

Precalentamos el horno a 180°C. Mezcla el ajo, perejil, sal y la mantequilla derretida. En un tazón pones los champiñones, el pollo, agrega la mezcla anterior y revuelves. En una refractaria previamente engrasada agregas el tazón con unos pequeños trozos de mantequilla y sal pimientas. Deja en el horno por unos 10 a 15 minutos o cuando estén bien hechos pero jugosos. Sirve inmediatamente y bañas con la grasa que te quedó en la refractaria

Menú Día 19

Desayuno

Ingredientes

- ❖ 60 grs de queso gruyere en rodajas o cualquier queso graso que tengas
- ❖ 3 huevos
- ❖ 4 hojas de albahaca fresca o seca finamente picada
- ❖ 40 grs tomate Cherry o el tomate que tengas cortado en rodajas
- ❖ Ghee o manteca de cerdo
- ❖ Salpimienta



Preparación

En un tazón mezcla los huevos, añade la albahaca, sal pimienta y sigue revolviendo hasta que todo se incorpore. En un sartén con suficiente ghee sofríe los tomates por 2 minutos. Añade los huevos sobre los tomates y espera hasta que quede algo firme y agrega el queso.

Baja el fuego y tapa para que se derrita el queso. Antes de servir esparce una cucharada de aceite de oliva extra virgen

Almuerzo

Ingredientes



Camarones o langostinos (320 grs mujer y 380 grs hombre)

100 gramos de aguacate

Aceite de oliva extra virgen

Ghee, manteca de cerdo o aceite de coco

30 gramos de cebolla picada

2 cucharadas de queso crema

Especias de tu preferencia

1 cucharadita de perejil picado

3 cucharadas queso parmesano

Sal pimienta

1 ajo picado

30 grs pimentón en julianas

1 hoja de laurel

1 cucharadita de cilantro

1 taza de leche de coco

Preparación

En un tazón agregas los camarones, aceite de oliva, ajo, sal, pimienta y dejas conservando. En un sartén con suficiente ghee agregas la cebolla, pimentón, queso crema, cilantro, perejil y deja cocinar por 5 minutos.

Agregamos la leche, sal pimientos y revuelves. Llevas a una licuadora o procesadora durante 1 minuto hasta obtener una salsa. En otro sartén agrega los camarones que dejaste conservando, la salsa, sal pimientos y dejas cocinar por 3 minutos más o hasta que espese.

Preparación del acompañamiento

En un sartén a fuego alto pon el queso parmesano para hacer las croquetas. Sirves de inmediato y acompañas con una porción de aguacate

Cena

Ingredientes

60 gramos de queso rallado tipo cheddar o parmesano

2 huevos batidos

1 cucharada de queso crema, crema agria o sour cream



Preparación

Precalienta el horno a 180°C. En un tazón agregas los huevos, la mitad del queso parmesano, queso crema y bates. Colocas la mezcla en un recipiente que puedas llevar al horno, previamente engrasado. En la base del tazón agrega una parte del queso parmesano y viertes la mezcla. Lleva al horno y sácalo cuando ya lo veas esponjoso y dorado, sirve de inmediato.

Menú Día 20

Desayuno

Ingredientes

1 huevo cocido partido en trocitos

50 gramos de aguacate

6 cucharadas de queso parmesano

Media cucharadita de perejil finamente picado



Preparación

Agrega 3 cucharadas de queso en un sartén pequeño bien esparcidas a fuego bajo. Posteriormente realizamos el relleno mezclando en un recipiente el aguacate, el huevo, agrega el perejil y revuelve.

Cuando el queso esté burbujeando, agrega una parte del relleno y cierra en forma de empanada. Realiza el mismo procedimiento con los ingredientes restantes y sirve de inmediato tus 2 empanadas

Almuerzo

Ingredientes

Costillitas de cerdo en trozos entre 280 a 300 gramos para mujer y 320 a 380 gramos para hombre

1 ajo finamente picado

2 cucharadas de zumo de limón

1 cucharada de perejil

1 hoja de laurel Aceite de oliva extra virgen

Salpimienta

Ingredientes ensalada

60 gramos de lechuga romana picada en trozos

60 gramos de rúgula picada en trozos

100 gramos de espinacas picada en trozos

7 a 10 aceitunas picadas a la mitad

60 gramos de aguacate partido en cuadros

2 cucharadas de crema agria o mantequilla casera

20 gramos de pistachos



Preparación para las costillas

En un tazón pon las costillas, agrega perejil, laurel, limón, ajo, un buen chorro de aceite de oliva, sal pimientas. Revuelve todo muy bien y deja conservando por 1 hora aproximadamente.

En un sartén hondo y a fuego alto, pon una buena cantidad de mantequilla ghee o manteca de cerdo, cuando esté bien caliente ponlo en fuego bajo y vas agregando las costillitas una a una hasta que se cocinen por lado y lado.

Es importante que queden bien cocidas por dentro por eso debes ser cuidadoso con el fuego, una vez lista sirve con tu ensalada

Preparación para la ensalada

En un tazón pones todos los ingredientes excepto los pistachos

Salpimientas, agregas un chorrito de aceite y revuelves

Agregas la crema agria y revuelve una vez más

Antes de servir agrega los pistachos y el aguacate

Cena

Ingredientes.

2 huevos, ghee, Sal y pimienta.



Preparación

Para esta receta puedes freír los huevos a tu gusto o hacer una tortilla.

Menú Día 21

Desayuno

Ingredientes

Salpimienta

50 gramos de aguacate picado

60 gramos de panceta sazonada y precocida picada en trozos

1 cucharada de mayonesa casera, queso crema o sour cream

1 limón

½ cucharadita de cilantro picado



En un tazón agrega el aguacate, el zumo de limón, cilantro, la mayonesa, sal pimentas y revuelves hasta obtener una salsa. En un sartén a fuego medio agrega la panceta y dejás sofreír en su propia grasa. Sirves de inmediato acompañado del guacamole

Almuerzo

Ingredientes

Trucha o cualquier pescado azul, 300 grs mujer y 380 grs hombre

3 hojas de laurel

½ cucharadita de romero

½ cucharadita de tomillo

½ cucharadita de orégano

1 ramita de perejil

1 diente de ajo picado

2 cucharadas de zumo de limón

Salpimienta

100 gramos de espinacas picada en trozos

50 gramos de kale picada en trozos

50 gramos de col rizado picado en trozos

30 gramos de brotes de alfalfa

1 cucharada de mantequilla de vaca

Aceite de oliva extra virgen

Sal pimienta

60 gramos de rúcula

40 gramos de queso cabra picada en cuadritos o el que tengas, pero graso

2 cucharadas queso parmesano.

Aceite de oliva extra virgen

3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana o blanco

Salpimienta

Preparación

En un recipiente pon todos los ingredientes menos los trozos de queso. Añade un chorro de aceite de oliva, dos cucharadas de vinagre y sal pimienta una vez más. Revuelve hasta que todo quede bien mezclado.

Antes de servir le agregas los trocitos de queso y las macadamias Espolvorea con el parmesano y sirve de inmediato acompañado con la trucha que ya tienes lista



Pon a conservar la trucha por 20 minutos mínimo con limón, ajo y sal pimienta. En una taza agregamos aceite de oliva, todas las especias excepto las hojas de laurel, sal pimientas y dejas conservando.

En un sartén con abundante mantequilla pon la trucha, baña con las especias que tenías conservando, agregas las hojas de perejil, las hojas de laurel y dejas por 30 minutos. Sirve de inmediato con una rica ensalada

Cena

Ingredientes

Ingredientes

2 huevos duros finamente picados

100 grs de portobello

10 grs de cebolla finamente picada

20 grs de tomate finamente picado

30 grs de queso parmesano

Aceite de oliva extra virgen

1 cucharada de queso crema, sour cream o mayonesa casera



Preparación.

Precalentamos el horno a 180°C. En un recipiente agrega el huevo picado, la cebolla, tomate, 1 cucharada de queso parmesano, queso crema, sal pimienta, revuelve muy bien y deja conservando.

Limpia el portobello, con una cuchara pequeña quitas el centro para dejar hueco, se rellena con la pasta de huevo que tienes conservando. En una refractaria previamente engrasada agregas los portobellos, espolvorea con queso, un buen chorro de aceite de oliva y lleva al horno por 10 minutos o hasta que dore a tu gusto y sirves de inmediato.

Concluimos la segunda etapa, deseo que los resultados en tu salud y bienestar sean evidentes y continúes con firmeza al siguiente nivel.

