

## DIETA ADULTO

**Desayuno:** El que sueles hacer

**Para media mañana y merienda** siempre podrá tomar una pieza de fruta. Puede elegir una de las siguientes: naranja, pera, piña, manzana, kiwi, fresa, melón, pomelo, sandía. Puede tomar el equivalente a 200 g de fruta.

**Todos los días podrá tomar ensalada** en la comida y en la cena como primer plato, sin aceite. La ensalada será su comodín, le ayudará a saciarse en el caso de que la comida o la cena que le corresponde no fuesen suficientes, pero no debe de sustituir nunca su comida o su cena por la ensalada, si no tiene demasiada hambre tendrá que dejar la ensalada y comer lo que corresponda.

### **DIA 1.**

COMIDA: ensalada + un plato pequeño de pasta (**Macarrones con bacalao**).

CENA: ensalada + tortilla de 1 huevo con pavo + 1 yogur desnatado sin trozos de fruta.

### **RECETA: Macarrones con bacalao**

Ingredientes:

- 60g de macarrones en crudo (dos puñados)
- ½ pimiento verde
- Un tomate grande maduro
- Una cebolla
- 100 g de bacalao desalao
- Aceite de oliva y perejil

Primero picamos el pimiento verde, el tomate y la cebolla y rehogamos en una sartén con una cucharada de aceite. Cuando el sofrito este dorado añadimos el pescado troceado (desalado previamente) y mantenemos al fuego durante un par de minutos. Finalmente agregamos los macarrones cocidos y escurridos y espolvoreamos con perejil picado. Dejarlo al fuego unos 3 o 4 minutos más.

### **DIA 2.**

COMIDA: ensalada + un plato pequeño de legumbre (**Ensalada de lentejas con salsa de apio**).

CENA: ensalada + pescado al horno, a la plancha o cocido (emperador a la plancha) + 1 yogur desnatado

### **RECETA: Ensalada de lentejas con salsa de apio**

Ingredientes:

- 60 g en crudo de lentejas verdes (una taza de café)
- Una rama de apio

- Pimienta negra molida
- Una cucharada de postre de salsa de tomate
- Vinagre de módena
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Lo primero cocemos las lentejas durante 25-30 minutos en abundante agua con sal (si no disponemos de tiempo, podemos usar un bote de lentejas cocido, usamos unos 6 cucharones del mismo). Refrescar en agua fría, escurrir y reservar.

Las aliñamos con salsa de apio: picamos la rama de apio y mezclamos con la pimienta negra, el tomate, el vinagre de Módena, la sal y una cucharada de aceite de oliva virgen.

### **DIA 3.**

COMIDA: ensalada + verdura sin límite de cantidad (brócoli con patata cocida y champiñones a la plancha).

CENA: ensalada + carne (pechuga de pollo a la plancha, usar una cucharada de postre de aceite) + 1 yogur desnatado.

### **DIA 4.**

COMIDA: ensalada + arroz en plato pequeño (**Arroz a lo pobre**).

CENA: ensalada + huevo (revuelto de huevo con gambas) + 1 yogur desnatado.

### **RECETA: Arroz a lo pobre**

Ingredientes:

- 40 g en crudo de arroz (un puñado)
- Una cebolla mediana
- Caldo de pescado
  - o Un nabo
  - o Un puerro
  - o Un manojo de perejil
  - o Unos huesos de rape
  - o Azafrán

Aceite de oliva virgen y sal

En una cazuela rehogamos la cebolla cortada en juliana con una cucharada de aceite de oliva. Cuando la cebolla este tierna y de color marrón, añadimos el arroz y salteamos 1 minuto, cubriendo con el caldo de pescado (dos medidas por cada medida de arroz). Finalmente añadimos la sal y las hebras de azafrán diluidas en un poco de caldo de pescado (cocer un nabo, un puerro, un manojo de perejil y unos huesos de rape), y llevamos a ebullición, dejando que cueza a fuego lento durante unos 16 minutos.

### **DIA 5.**

COMIDA: ensalada + verdura sin límite de cantidad (patatas asadas con pisto).

CENA: ensalada + pescado al horno, plancha o cocido + 1 yogur desnatado.

#### **DIA 6.**

COMIDA: plato pequeño de legumbre (**Brocheta de tofu**)

CENA: ensalada + carne (filete de ternera plancha, usar una cucharada de postre de aceite de oliva) + 1 yogur desnatado.

#### **RECETA: Brocheta de tofu**

Ingredientes:

- 100 g de tofu
- Un pimiento verde
- 4 tomates cherry
- Estragón picado y pimienta negra
- Sal

Troceamos en cuadrados el pimiento verde y lo metemos dos minutos con un poco de agua al microondas.

En una brocheta insertar el trozo de pimiento, el cuadradito de tofu y el tomate cherry sucesivamente. Sazonar con sal, pimienta negra y estragón. Hacer a la plancha con una cucharada de aceite de oliva.

#### **DIA 7.**

COMIDA: ensalada + solo verdura sin límite de cantidad (judías verdes con patata cocida).

CENA: ensalada + repetir la cena que más haya gustado.

#### **DIA 8.**

COMIDA: un plato pequeño de arroz (**Brochetas de rape al curry con arroz**).

CENA: ensalada variada (sin aceite) + 1 fruta + 1 yogur desnatado (fresas con yogur).

#### **Brochetas de rape al curry con arroz**

- 150 g de rape (podemos usar una cola pequeña)
- Una rodaja de piña natural
- Un puñado de arroz basmati
- Un trozo de piel de naranja
- ½ vaso de leche desnatada
- Curry suave (1 cucharada rasa de café)
- Pimienta negra y sal
- Aceite de oliva virgen

Tras quitar el hueso central del rape y cortarlo en trozos de 2,5 cm, sazonamos y reservamos el pescado.

Con la piña hacer trozos de este mismo tamaño. Con cuidado la pelamos, quitamos el corazón y troceamos. Por último, condimentamos con pimienta negra.

Para la salsa de curri, cocemos la leche con el curry y la cáscara de naranja hasta reducir el volumen inicial a la mitad.

Preparamos la brocheta ensartando de forma alterna el rape y la piña. Cocinamos en la plancha, a la que habremos añadido una cucharada de aceite de oliva, y procurando que la plancha esté muy caliente. Mantenemos al fuego un minuto y medio por cada lado.

Cocemos un puñado de arroz y lo usamos de guarnición del plato.

#### **DIA 9.**

COMIDA: sopa (sopa de fideos) + carne (pollo asado).

CENA: huevo dos (tortilla de atún al natural) + 1 tomate + queso de Burgos 0% o yogur desnatado.

#### **DIA 10.**

COMIDA: solo verduras (lombarda + champiñones al ajillo) + 1 fruta.

CENA: ensalada (**ensalada campera**) + 2 piezas de fruta.

#### **RECETA: Ensalada campera**

- Una patata pequeña
- Un tomate mediano
- Una cebolleta
- Un huevo cocido
- ½ pimiento verde
- Vinagre de jerez
- Aceite de oliva virgen y sal

Limpiamos las verduras y cocemos la patata, también podemos hacerla al microondas (la lavamos con piel y la pinchamos con un tenedor metiéndola entera en el microondas durante unos 8 minutos).

Posteriormente picamos un tomate mediano, una cebolleta y un trozo de pimiento verde. Así como el huevo y la patata cocida. Por último aderezamos con vinagre, sal y una cucharadita rasa de aceite.

#### **DIA 11.**

COMIDA: revuelto de espárragos trigueros + pescado (trucha a la plancha usar una cucharada de postre de aceite).

CENA: carne (solomillo de ternera) + queso fresco 0% o yogur desnatado + 2 lonchas de jamón serrano.

#### **DIA 12.**

COMIDA: ensalada + plato pequeño de legumbre (**Crema de lentejas**).

CENA: ensalada (escalibada) + 1 yogur desnatado + 2 piezas de fruta.

#### **RECETA: Crema de lentejas**

Ingredientes:

- 60g de lentejas, una taza de café

- 3 clavos
- Medio vaso de leche desnatada
- Una cebolla grande
- Agua o caldo vegetal (cocer un nabo, un puerro y una zanahoria)
- Aceite de oliva
- Sal

Picamos la cebolla para rehogarla con una cuchara de aceite en una sartén, una vez que tenemos el sofrito, añadimos las lentejas (que han estado a remojo), los clavos y la sal, cubrimos con agua o caldo vegetal y mantenemos con tapa a fuego lento 45 minutos. Transcurrido ese tiempo retiramos los clavos y añadimos la leche desnatada, dejando ahora destapada la cazuela hasta que se evapore parte del lácteo. Por último, las trituramos corrigiendo el punto de sal.

### **DIA 13.**

Almuerzo: verdura (alcachofas cocidas sin aceite) + pescado o marisco (Chirlas al vapor).

Cena: sopa (caldo de verduras) + huevo cocido o plancha + 2 lonchas de pavo

### **RECETA: Chirlas al vapor**

Ingredientes:

- ¼ de chirlas
- Hoja de laurel
- Granos de pimienta negra
- Sal (cuidado hay que tener en cuenta el punto salado del marisco)

Primero lavamos las chirlas, dejándolas a remojo con un poco de vinagre. Escurrimos y las echamos en una cazuela con tapa, añadimos unos granos de pimienta negra y una hoja de laurel, tapamos y dejamos al fuego hasta que se abran.

### **DIA 14.**

COMIDA: verdura sin límite de cantidad (sopa de verduras + coliflor con patatas) + 2 piezas de fruta.

CENA: ensalada (Tomate con puntas de espárragos, sin aceite) + 2 frutas.

### **DIA 15.**

COMIDA: ensalada + plato pequeño de pasta (**Tallarines chinos con tiras de pollo**).

CENA: ensalada + huevo (huevo a la plancha) + 1 yogur desnatado

### **RECETA: Tallarines chinos con tiras de pollo**

Ingredientes:

- 60 g en crudo de tallarines
- Una cebolleta

- Una zanahoria
- Un puerro
- Un trozo de raíz de jengibre
- Una pechuga de pollo pequeña (125g)
- Salsa de soja
- Aceite de oliva

Advertencia: La salsa de soja es muy salada, no usaremos sal para ninguna de las preparaciones.

Limpiamos y cortamos las verduras para cocinarlas por separado en el microondas (troceadas en tiras se introducen en el microondas 3 minutos con un poco de agua). En una sartén, echamos una cucharada de aceite de oliva y rehogamos la cebolla, la zanahoria y el puerro cocidos en el microondas. Añadimos unos trozos de jengibre (la corteza pica), tras saltear echamos el pollo fileteado y cuando todo este hecho, incluimos los tallarines. Por último apagamos el fuego y añadimos la salsa de soja que reducirá con el calor de la sartén.

#### **DIA 16.**

COMIDA: ensalada + plato pequeño de legumbre (**pochas con calabaza**).

CENA: ensalada + carne (pollo a la plancha con pimientos rojos) + 1 yogur desnatado.

#### **RECETA: Pochas con calabaza**

Ingredientes:

- Dos puñados de pochas
- Un trozo de calabaza
- ½ pimiento rojo
- Una cebolleta
- Dos dientes de ajo
- Sal

Poner las pochas en una cazuela con la cebolleta picada y los ajos pelados pero enteros, cubrir con agua fría y sazonar. Seguidamente llevar a ebullición y dejar cocer más de una hora y media. Podemos acortar este paso usando la olla a presión. Después añadimos la calabaza cortada en dados y el pimiento rojo picado, dejando unos 30 minutos más al fuego. Recordar que se pueden usar alubias blancas de bote, rehogando estas con las verduras.

#### **DIA 17.**

COMIDA: ensalada + verdura sin límite de cantidad (espinacas rehogadas con patata y zanahoria).

CENA: ensalada + pescado (merluza a la plancha) + 1 yogur desnatado.

### **DIA 18.**

COMIDA: ensalada + arroz (**arroz con setas**).

CENA: ensalada + carne (lomo a la plancha 100g) + 1 yogur desnatado.

#### **RECETA: Arroz con setas**

- Dos puñados de arroz
- 100g de setas shitake
- 1/2 cebolla
- Jamón serrano 30g
- Un ajo
- Caldo de verduras
- Aceite de oliva virgen y sal

En una cacerola ancha y baja o en una paellera rehoga el ajo y la cebolla cortadita en trocitos. Agrega los taquitos de jamón y las setas limpias (también puedes comprar las setas secas e hidratarlas durante 30 minutos en agua). Cuando estén casi hechas las setas, agrega el arroz y sofríe junto a estas durante unos minutos. Cúbrela con el doble de caldo de verduras que arroz y salar.

El arroz estará listo cuando haya absorbido el agua.

### **DIA 19.**

COMIDA: ensalada + verdura sin límite de cantidad (coliflor con champiñones).

CENA: ensalada + carne (filete de ternera plancha 100g) + 1 yogur desnatado.

### **DIA 20.**

COMIDA: ensalada + plato pequeño de legumbre (**guisantes sencillos**).

CENA: ensalada + pescado (**sardinas al horno**) + 1 yogur desnatado.

#### **RECETA: Guisantes sencillos**

Ingredientes:

- 100 g de guisantes de bote
- Una cebolla mediana
- Una patata pequeña
- Tomillo, perejil
- Harina, sal y aceite de oliva
- Caldo de verduras

En una cazuela de barro rehogamos en una cucharada de aceite la cebolla picada. Cuando se haya perdido la dureza de la cebolla añadimos un poco de harina, rehogamos e incorporamos los guisantes, la patata en trocitos y un hatillo de tomillo y perejil. Añadimos sal, un poco de caldo vegetal (cocer en agua un puerro, una cebolla y una zanahoria), tapamos y cocinamos al vapor veinte minutos. Comprobar que hay suficiente caldo.

#### **RECETA: Sardinas al horno**

Ingredientes:

- 4-5 sardinas

- 1/2 vaso de vino blanco
- Pan rallado (1 cucharada)
- Un limón pequeño
- Aceite de oliva
- Sal

Limpiamos las sardinas, quitándoles las cabezas y las espinas. Tras salar por dentro, colocamos el pescado con la piel hacia abajo sobre una fuente para horno (podemos esparcir media cucharada de aceite por la bandeja). Rociamos con el vino blanco y el zumo de limón. Por último espolvoreamos la cucharada de pan rallado he introducimos a fuego medio (170° con el horno precalentado) durante 10 minutos.

#### **DIA 21.**

COMIDA: ensalada + plato pequeño de cereales (**rosca de arroz con mejillones**).

CENA: ensalada + huevo (tortilla de atún natural y gambas) + 1 yogur desnatado.

#### **RECETA: Rosca de arroz con mejillones**

Ingredientes:

- 40 g en crudo de arroz (un puñado y medio)
- 150 g de mejillones (6-8 piezas)
- Perejil picado
- Un diente de ajo
- Pimienta negra en grano
- Hoja de laurel
- Caldo de pescado
  - o Una zanahoria,
  - o Una cebolla
  - o Una cabeza de merluza

Aceite de oliva virgen y sal

Limpiamos los mejillones y los cocinamos al vapor (en una cazuela con tapa al fuego con una hoja de laurel y unos granos de pimienta negra), cuando se hayan abierto los sacamos a un plato y reservamos el líquido que han soltado.

En una sartén ponemos una cucharada de aceite de oliva y rehogamos la cebolla finamente cortada, agregando los ajos y el perejil picado. Cocemos el arroz en el caldo de pescado (cocer una zanahoria, una cebolla y una cabeza de merluza) y mezclamos con el rehogado.

Servir en forma de rosca de arroz decorada con los moluscos. Podemos rociar con el caldo de los mejillones.

#### **DIA 22.**



COMIDA: sopa + pescado (**trucha en papillote**).

CENA: verdura (espárragos trigueros salteados con una cucharada de postre de aceite) + carne (pechuga de pollo a la parrilla, con una cucharada de postre de aceite).

**RECETA: Trucha en papillote**

Ingredientes:

- Una trucha pequeña
  - De 3 a 4 chalotas (se puede sustituir por una cebolleta)
  - Dos champiñones
  - Pimienta negra
  - Estragón picado
- Sal

Compramos una trucha y pedimos que nos la preparen con los lomos separados, pero con la piel. Nos aseguramos que no quedan espinas. Extendemos los dos trozos con la piel hacia abajo, sobre un trozo de papel de aluminio. Condimentamos el pescado con sal, pimienta y estragón.

Fileteamos los champiñones limpios y las chalotas (cebollas francesas), y cocinamos en el microondas en un plato con un poco de agua unos 3 minutos.

Distribuimos sobre los lomos de la trucha las verduras cocinadas sin aceite en el microondas, cerramos los cartuchos de papel aluminio (como si formáramos un sobre, pero dejando espacio libre en el interior) y asamos 10 minutos en el horno precalentado a 180°. Abrimos el sobre de papel de aluminio y servimos.

**DIA 23.**

COMIDA: ensalada (de lechuga y atún natural) sin aceite + pescado (gallo a la plancha, con una cucharada de postre de aceite).

CENA: huevo (tortilla francesa) + yogur desnatado + fruta.

**DIA 24.**

COMIDA: legumbre (**empedrado**) sin carne.

CENA: fruta en abundancia + un yogur desnatado.

**RECETA: Empedrado**

Ingredientes:

- Medio bote pequeño de garbanzos cocidos (de 400g)
- ¼ de cebolleta
- Un tomate pequeño
- ½ pimiento verde
- ½ pimiento verde
- Perejil picado
- Sal
- Vinagre de jerez

Lavamos y escurrimos los garbanzos (para quitarles el exceso de sal). Picamos finamente la cebolleta y los pimientos, y mezclamos todo con los tomates cortados en dados y las legumbres. Aliñar con una cucharada de vinagre de jerez y sal. Podemos espolvorear la ensalada con perejil picado.

#### **DIA 25.**

COMIDA: ensalada (tomate y pepino sin aceite) + verdura sin límite de cantidad (alcachofas cocidas + judías verdes rehogadas).

CENA: verdura (brócoli aliñado) + huevo (tortilla de queso light)-

#### **DIA 26.**

COMIDA: ensalada + plato pequeño de pasta (tallarines vegetales).

CENA: Fruta en abundancia (pera, cítricos, piña, manzana, kiwi, fresas, melón o sandía) + un yogur desnatado o leche desnatada.

#### **RECETA: Tallarines chinos con gambas**

Ingredientes:

- 60 g en crudo de tallarines
- Una cebolleta
- Una zanahoria
- Un puerro
- Un trozo de raíz de jengibre
- Seis langostinos cocidos
- Salsa de soja
- Aceite de oliva

Advertencia: La salsa de soja es muy salada, no usaremos sal para ninguna de las preparaciones.

Limpiamos y cortamos las verduras para cocinarlas por separado en el microondas (troceadas en tiras se introducen en el microondas 3 minutos con un poco de agua). En una sartén, echamos una cucharada de aceite de oliva y rehogamos la cebolla, la zanahoria y el puerro cocidos en el microondas. Añadimos unos trozos de jengibre (la corteza pica), tras saltear echamos los langostinos pelados y en trozos. Cuando todo este hecho, incluimos los tallarines. Por último apagamos el fuego y añadimos la salsa de soja que reducirá con el calor de la sartén.

#### **DIA 27.**

COMIDA: ensalada (**gaspacho**) + verdura sin límite de cantidad (acelgas rehogadas con patata) + 1 pieza de fruta.

CENA: verdura (espinacas con patatas) + queso de Burgos 0% o yogur desnatado.

#### **Gaspacho**

Trituramos un tomate mediano, medio pimiento verde, media cebolleta y un cuarto de pepino con una rebanada pequeña de pan. Por último echamos sal y vinagre. Se puede hacer más líquido añadiendo un poco de agua.

**DIA 28.**

COMIDA: carne (filete de ternera plancha 100g) + ensalada (sin aceite).

CENA: marisco (**mejillones al vapor**) + queso de Burgos 0% o yogur desnatado + fruta.

**RECETA: Mejillones al vapor**

Ingredientes:

- 250 g de mejillones (10-15 piezas)
- Pimienta negra en grano
- Hoja de laurel
- Zumo de limón

Limpia los mejillones y cocinalos al vapor, para ello los ponemos al fuego en una cazuela con tapa, con una hoja de laurel y unos granos de pimienta negra. Cuando se hayan abierto los sacamos a un plato y servimos aliñados con zumo de limón.

**DIA 29.**

COMIDA: verdura sin límite de cantidad (**pisto**) + ensalada.

CENA: pescado (mero al horno + ensalada (sin aceite)

**RECETA: Pisto**

Ingredientes:

- Medio calabacín
- Un tomate pequeño
- Medio pimiento verde
- Media cebolleta
- Aceite de oliva (una cucharada) y sal

Lavamos las verduras y las troceamos en cuadraditos. Rehogamos primero la cebolla y el pimiento verde, y a continuación añadimos el calabacín y el tomate. Cubrir con caldo vegetal, tapar y dejar hacer veinte minutos.

**DIA 30.**

COMIDA: verdura (judías verdes con tomate) + carne (pavo a la plancha, usar una cucharada de postre de aceite)

CENA: fruta en abundancia + yogur desnatado.



