

Reto - Ponte en forma en 21 días

Transforma cuerpo y mente en tan solo 21 días

Recetas diarias



Qué incluye el programa?



Plan de
comidas



Rutina de
entrenamiento



Hábitos
mindfulness

Quienes lo hemos diseñado?

El autor del bestseller
"La ciencia del éxito"
@lacienciadelxito_

En colaboración con
@delizaii
(ayuno intermitente)



Antes de seguir... NO debes de realizar el reto si...

- Si estás por debajo del peso apropiado o tienes algún tipo de desorden de alimentación (IMC < 18.5).
- Si estás embarazada o si estás en periodo de lactancia.
- Si eres menor de edad.
- Si tienes diabetes de tipo 1 o 2.
- Si tomas algún tipo de fármaco regularmente.
- Si tienes gota o el ácido úrico elevado.
- Si tienes alguna condición médica grave.
- Si tienes hipotiroidismo.

Todos los derechos de propiedad intelectual sobre la documentación generada, las pautas dietéticas y sobre las ideas originales concebidas con ocasión de la prestación de los Servicios corresponden a Delizai SL. En consecuencia, el cliente se obliga a no hacer un uso indebido de cualquier documento facilitado, ni menoscabar los derechos de propiedad intelectual de la empresa Delizai SL. A tenor de lo dispuesto, Delizai SL. se exime de la responsabilidad derivada de un mal uso que no contemple los fines estipulados y que por ende, se alejen de nuestra competencia legal y ética, basada en el asesoramiento dietético en pro de enaltecer los estilos de vida, incentivando la salud. Todas nuestras pautas dietéticas están supervisadas por Alejandro Fernández, MÉDICO COLEGIADO.

NO OBSTANTE, CUALQUIER CUESTIÓN QUE ATAÑE A PATOLOGÍAS, DEBERÁ SER CONSULTADA ÚNICA Y EXCLUSIVAMENTE CON SU MÉDICO.

Día 1 – LUNES:

COMIDA: Ensalada de espinacas, alubias blancas, huevo duro, anacardos y queso feta.

- **Ingredientes:** Huevo(s) de gallina, un puñado de espinacas, alubias blancas, anacardos, queso feta, aceite de oliva virgen y sal.
- **Receta**
 1. Hervir el huevo(s) en una olla durante aproximadamente 10 minutos.
 2. Cocinar las alubias durante el tiempo de cocción indicado en el envase (si son de bote escurrirlas bien).
 3. Emplatar junto con el resto de ingredientes y aliñar al gusto.

SNACK: Yogur proteico con 1 cucharada de semillas de lino molidas y frutos rojos.

CENA: Ensalada variada de fresas, queso de cabra + pavo a la plancha con calabacín.

- **Ingredientes ensalada:** Lechuga, canónigos, fresas, pepino, queso de cabra, aceite de oliva virgen y sal.
- **Receta ensalada:**
 1. Lava las fresas y la verdura.
 2. Corta las fresas y el pepino en rodajas.
 3. Aliñalo a tu gusto.
- **Ingredientes pavo a la plancha con champiñones y patata:** Pechuga de pavo, calabacín y aceite de oliva virgen.
- **Receta pavo a la plancha con champiñones y patata:**
 1. Saltea vuelta y vuelta el pavo.
 2. Saltea el calabacín en la misma sartén.
 3. Emplátalo todo junto.

Día 2 – MARTES:

COMIDA: Ensalada de tomate, cebolla, atún y queso fresco + pechuga de pollo con espárragos trigueros y champiñones.

Ingredientes: Tomate, cebolla, atún enlatado al natural, queso fresco, pechuga de pollo, espárragos trigueros, champiñones, aceite de oliva virgen y sal.

– Receta

1. Lava y corta el tomate y la cebolla para después emplatarlas junto al atún escurrido y el queso fresco cortado en daditos (Ensalada).
2. Cocina la pechuga de pollo a la plancha en una sartén con poco aceite.
3. Lava, corta y saltea los espárragos y champiñones.
4. Sirve el plato de pechuga de pollo junto los espárragos trigueros y champiñones.
5. Salpimienta a tu gusto.

SNACK: Kéfir con un puñado de frutos secos

CENA: Crema de calabacín con huevo duro.

– **Ingredientes:** Calabacín, cebolla o cebolleta, patata, queso de untar ligero, aceite de oliva virgen y sal común.

– Receta

1. Rehoga en una olla la cebolla y el calabacín bien cortaditos.
2. Cuando la cebolla se empieza a dorar, agrega la patata (en misma proporción que el calabacín) cortada en trozos gruesos, cubre con agua y cocer durante 20 min.
3. Retira el agua y vuelca la mezcla en el vaso de la batidora junto con el queso de untar y tritura hasta obtener una crema fina.
4. Agrega un huevo cocido.



Día 3 – MIERCOLES:

COMIDA: Bol de salmón con quinoa y aguacate.

Ingredientes: Filete de salmón, quinoa, aguacate, canónigos o rúcula, tomates Cherry, cebolla, nueces, aceite de oliva virgen y sal común.

– Receta

1. Cocina la quinoa en un cazo hasta que alcance su punto de cocción adecuado (15 minutos en mi caso).
2. Cocina el filete de salmón a la plancha vuelta y vuelta con un chorrito de aceite.
3. Una vez la quinoa esté cocinada, escúrrela y viértela en un bol, junto los canónigos o rúcula, los tomates Cherry, la cebolla y el aguacate (ambos laminados) y las nueces.
4. Por último, emplata el filete de salmón.

SNACK: Manzana con requesón.

CENA: Berenjena rellena de atún

– **Ingredientes:** Berenjena, tomate, cebolla, queso rallado alto en proteínas, atún natural en conserva, aceite de oliva y sal.

– Receta

1. Realiza cortes diagonales en la carne de la berenjena (sin llegar a la piel).
2. Hornea la berenjena (acompañada con un poco de aceite y sal), durante 15min a 180º.
3. Una vez se enfríe, vacía la berenjena con una cuchara, y después corta su contenido en daditos.
4. Cocina la cebolla en una sartén con un chorrito de aceite y añade más tarde la berenjena y el tomate. Por último añade el atún.
5. Rellena la cáscara de la berenjena con el preparado.
6. Espolvorea el queso rallado por encima y gratínalo 5 min al horno.



Día 4 – JUEVES:

COMIDA: Judías salteadas con jamón y almendras.

Ingredientes: Judías verdes, jamón serrano, almendras, ajo y aceite de oliva virgen.

– Receta

1. Lava y corta las terminaciones de las judías.
2. Fríelas en una sartén con un chorrito de aceite de oliva y ajo.
3. Añade medio vaso de agua y dejar que se cocinen unos 10 minutos a fuego medio.
4. Cuando el agua se consuma, añade las almendras y el jamón, a la vez que sube el fuego para que se doren (remueve para que no se quemen).

SNACK: Rebanada de pan keto o proteico con aguacate y pavo.

CENA: Crema de champiñones + lubina al vapor sobre lecho de verduras.

– Ingredientes: Champiñones (125g), cebolla (50g), caldo de verduras (250g), ajo, tomillo, romero, aceite de oliva virgen, vino blanco y sal común.

– Receta

1. Pocha la cebolla junto al ajo y los champiñones previamente limpiados y troceados, y añade un chorrito de vino blanco.
2. Añade las especias y el caldo de verduras.
3. Tritura la mezcla hasta obtener la textura deseada.

Día 5 – VIERNES:

COMIDA: Wok de verduras, pollo y tallarines konjac

Ingredientes: Tallarines konjac, cebolla, pimienta roja, pimienta verde, calabacín, tomates cherry, pollo, aceite de oliva virgen, ajo y sal común.

– Receta

1. Hierve la pasta konjac hasta que esté cocida refrescar con agua fría y escúrrela (algunas pastas de konjac vienen ya cocinadas y solo hay que escurrirlas y calentar).
2. En una sartén, añade el aceite, y una vez caliente agrega la cebolla, los pimientos y el calabacín, lavados y cortados previamente a tiras.
3. Seguidamente añade los tomates cherry y el pollo (cortado a daditos).
4. Remueve la mezcla unos 15-20 minutos y agregar las especias que prefieras.
5. Agregar los tallarines de konjac a la sartén mezclándolos bien.

SNACK: Frutos rojos.

CENA: Crepe de claras de huevo y salmón ahumado.

– Ingredientes (por ración):

- **Para las crepes:** 1 huevo y 2 claras y 5 gramos de Chia.
- **Toppings:** Salmón ahumado, canónigos, anchoas y aceite de oliva virgen.

– Receta

1. Bate el huevo junto a las claras y la chia.
2. Pon la mezcla en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que queden como una crepe.
3. Agrega el salmón ahumado y el manojo de canónigos.
4. Añade unas cuantas anchoas. (*Opcional: agrega queso ligero de untar en la crepe para que quede todavía más gustoso).



Día 6 – SÁBADO:

COMIDA: Ensalada de rúcula con pera, queso fresco y nueces + huevo pasado por agua.

Ingredientes: Rúcula, pera, queso fresco, nueces y aceite de oliva virgen.

– Receta

1. Lava la rúcula y la pera, y cortar esta última a daditos.
2. Vierte el contenido en un cuenco junto con el queso fresco también cortado y las nueces.
3. Aliña con un poco de aceite y vinagre al gusto.

SNACK: Yogur proteico con chía (1 cucharada de postre).

CENA: Tostada de escalivada con anchoas.

– **Ingredientes:** Berenjena, pimiento rojo, pimienta verde, cebolla, anchoas, rebanada de pan keto o proteico y aceite de oliva virgen.

– Receta

1. Lava y corta las verduras a tiras.
2. Seguidamente, coloca las verduras en una bandeja de horno untada previamente con un poco de aceite.
3. Hornea las verduras a 180-200º durante 30-35 minutos.
4. Deja que se enfríen.
5. Retira la piel y pepitas de los pimientos y berenjena.
6. Tuesta el pan keto o proteico y coloca las verduras junto con las anchoas encima.

Día 7 – DOMINGO:

COMIDA: Gambas con arroz de coliflor.

Ingredientes: Coliflor, judías verdes, gambas cocidas, crema de queso, cebollino, cacahuets y aceite de coco.

– Receta

1. Ralla la coliflor como si fueran granos de arroz y ponla a hervir en una olla.
2. En una sartén, agrega un chorrito de aceite, junto con las judías y las gambas.
3. Saltea hasta que queden listas.
4. Por otro lado, escurre la coliflor ya cocinada y aplástala con un tenedor.
5. Añade el queso, los cacahuets y el cebollino lavado y cortado previamente.
6. Mezcla todo junto las judías y gambas cocidas.

SNACK: Pudding de chía (1 cucharada de postre).

CENA: Aguacates rellenos de salmón y huevo.

Ingredientes: Aguacate, salmón ahumado, huevo, canónigos, rúcula, tomates Cherry, pimienta negra, eneldo fresco y sal.

– Receta

1. Parte el aguacate en dos, quitando el hueso del medio y colócalo en una bandeja para hornearlos.
2. Corta el salmón ahumado de manera que encaje en el hueco del aguacate.
3. Separa la clara de la yema, y colocar las yemas en el hueco del hueso del aguacate, encima del salmón (puedes guardar las claras para otras elaboraciones).
4. Incorpora sal, pimienta y especias al gusto y hornea a 180º durante 10 minutos.
5. Emplata junto a los canónigos, la rúcula y los tomates Cherry.

Día 8 – LUNES:

COMIDA: Pollo al curry con mijo y verduras.

Ingredientes: Pimiento verde, zanahoria, calabacín, pollo, pechuga, solomillo, yogur natural, curry, pimienta negra, semillas de sésamo blancas, mijo y aceite de oliva.

– Receta

1. Coloca el mijo en un colador y lávalo bajo el chorro de agua fría durante medio minuto.
2. Tuéstalo un minuto en el recipiente donde lo vayas a cocer y después añade 2 vasos y medio de agua para que cueza durante 20 minutos.
3. Mientras cuece el mijo, saltea el pollo cortado en tacos gruesos y previamente salpimentado. Cuando se empiece a dorar, agrega el curry y las semillas de sésamo (mezcla bien para que se integren los sabores).
4. En la misma sartén añade el aceite para pochar el pimiento, el calabacín y la zanahoria cortados en tiras finas.
5. Cuando estén blandas, añade el yogur de soja y dejar cocinar unos minutos hasta que se forme una salsa espesa.
6. Añade el pollo a la salsa con verduras y mezcla el conjunto.
7. Emplata el pollo al curry con la verduras y el mijo de guarnición.

SNACK: Hummus con bastoncitos de zanahoria

CENA: Caldo de gallina y jamón.

– **Ingredientes:** Gallina, jamón serrano, cebolla blanca, zanahoria, ajo, perejil y aceite de oliva.

– Receta

1. Dora en una olla profunda la gallina cortada en trozos gruesos. Añade también el hueso de jamón serrano.
2. Agrega la cebolla y la zanahoria troceados y continúa rehogando.



3. Cuando la verdura se empieza a dorar añadir el perejil y el ajo para después cubrirlo todo con agua.
4. Cuece a fuego lento con la olla tapada durante 60 minutos. Si lo haces en una olla rápida, entonces 20 minutos serías suficientes.
5. Saca los ingredientes y cuela el caldo hasta que quede claro.

Día 9 – MARTES:

COMIDA: Sepia a la plancha con verduras.

Ingredientes: Sepia, cebolla o cebolleta, pimiento verde, zanahoria, ajo, aceite de oliva virgen, sal común y pimienta negra.

– Receta

1. Corta en juliana fina los pimientos, zanahoria y la cebolla.
2. Saltea a fuego vivo las verduras con la cantidad sugerida de aceite hasta que la cebolla se empiece a dorar.
3. Asa en la plancha caliente la sepia limpia y sazonada. La puedes cocinar entera o troceada.
4. Emplata colocando las verduras en el fondo del plato y la sepia encima.

SNACK: Pan keto o proteico con salmón ahumado y queso fresco (ligero para untar).

CENA: Mini pizzas de berenjena + tortilla de atún.

– Ingredientes Mini pizzas: Berenjena (150-200g), mozzarella (100g) y salsa de tomate.

– Receta (Mini pizzas):

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Corta la berenjena a rodajas horizontales, extiéndelas en un plato y úntalas con la salsa de tomate (preferiblemente casera).
3. Corta la mozzarella a rodajas y colócalas encima de las berenjenas junto con el orégano.
4. Hornea la preparación durante 10-15min.

– Ingredientes tortilla atún: Huevo, claras de huevo, atún al natural, aceite de oliva.

– Receta tortilla atún:

1. Bate en un mismo cuenco los huevos con las claras, el atún y la sal.
2. Fríe la mezcla hasta que tenga la consistencia que desees y dale forma de tortilla.

Día **10** – MIERCOLES:

COMIDA: Pechuga de pollo al horno con queso y verduras.

Ingredientes: Pechuga de pollo, cebolla o cebolleta, pimienta verde, zanahoria, ajo, aceite de oliva virgen, sal común y pimienta negra.

– Receta

1. Precalienta el horno a 180°C, así habrá alcanzado la temperatura idónea cuando llegue el momento de introducir las pechugas de pollo y las verduritas variadas
2. Salpimenta las pechugas y corta las verduras.
3. Hornea las pechugas con las verduras durante 30 minutos.

SNACK: Yogur proteico + arándanos.

CENA: Tortilla de espinacas con queso fresco, tomates Cherrys y pavo.

– **Ingredientes:** Huevo de gallina, clara de huevo, espinacas (o rúcula), pavo en lonchas, tomates Cherry, queso fresco "Burgos" y aceite de oliva virgen.

– Receta

1. Bate el huevo con la clara previamente sazonada y agrega un puñado de espinacas (o rúcula).
2. Calienta el aceite en una sartén y extender la mezcla anterior.
3. Dejar cuajar 5 minutos para después voltear y que se cocine por el otro lado.
4. Añade a la tortilla el relleno pavo, los tomates Cherry y el queso fresco.

Día **11** – JUEVES:

COMIDA: Cordero con hinojo y patata al romero.

Ingredientes: Cordero, caldo de cocido, patata, hinojo, tomillo, romero, ajo, aceite de oliva virgen, pimienta negra y sal.

– Receta

1. Precalienta el horno a 180º y coloca papel vegetal en la bandeja del horno.
2. Lava, pela y corta la patata a rodajas y extiéndelas por la bandeja, añadiendo sal y tres cucharadas pequeñas de romero.
3. Hornea durante 40 minutos la patata.
4. Corta la carne en rodajas pequeñas.
5. En una bolsa de congelador, coloca aceite de oliva, semillas de hinojo, tomillo, pimienta, 1cda de romero y ajo; cierra la bolsa y mezclar todo junto.
6. Introduce la carne con la mezcla y déjala reposar en la nevera durante 20 minutos.
7. Limpia el hinojo y córtalo en cuatro trocitos.
8. Cuece el hinojo con agua y sal durante 10 minutos.
9. Retira y enjuaga la carne marinada.
10. En una sartén, con un chorrito de aceite, cocina la carne bañada con el caldo e hinojo durante 10 minutos.
11. Sirve la carne con la patata y el romero de guarnición.

SNACK: Kéfir (220ml) con pipas de calabaza tostadas al horno.

CENA: Ensalada de pollo y aguacate.

– **Ingredientes:** Pechuga de pollo, aguacate, aceituna verde, huevo, lechuga, zanahoria y aceite de oliva virgen.

– Receta

1. Cuece la pechuga de pollo en una sartén junto con un chorrito de aceite y agua; es necesario que agregues agua mientras se va evaporando.

2. Una vez cocida, deja que se enfríe y desmenúzala en tiras pequeñas.
3. Hierve el huevo durante 10 minutos y déjalo reposar.
4. Mezcla la pechuga de pollo con el aguacate previamente cortado y el huevo.
5. Agrega también la lechuga, aceitunas, un poco de zanahoria cruda y aliña a tu gusto.

Día **12** – VIERNES:

COMIDA: Bol de garbanzos con verduras y huevo.

Ingredientes: Garbanzos, cebolla, zanahoria, puerro, ajo, tomate triturado al natural, huevo, aceite de oliva virgen, laurel, perejil fresco, pimienta negra y sal.

– Receta

1. Escurre los garbanzos con agua.
2. En otra sartén, agrega un chorrito de aceite, después ajo y cebolla, y más tarde la zanahoria, después el puerro y finalmente la salsa de tomate (si puede ser natural mejor).
3. Una vez tengas el sofrito, en un cazo con agua, agrega el laurel y el perejil y ponlo a hervir. Después, agrega los garbanzos y las verduras para cocerlos durante un rato hasta que quede todo integrado.
4. Hierve un huevo durante 10 minutos.
5. Sírvelo todo en un bol junto al huevo.

SNACK: Yogur proteico con avena (*Opcional: chocolate +85%).

CENA: Ensalada de mejillones y langostinos

- **Ingredientes:** Lechuga, tomate crudo, cebolla o cebolleta, langostino, mejillones en conserva.
- **Ingrediente para la salsa:** Yogur natural desnatado, limón, ketchup sin azúcar y pimienta blanca.
- **Receta**
 1. Prepara la salsa rosa mezclando el yogur natural con el zumo de limón, el ketchup y la pimienta blanca.
 2. Mezcla bien hasta que obtengas una crema fina y homogénea.
 3. Mezcla la salsa con los mejillones y langostinos



Día **13** – SABADO:

COMIDA: Crema de champiñones.

Ingredientes: Champiñones, cebolla, caldo de verduras, ajo, tomillo, romero, aceite de oliva virgen y sal.

– Receta

1. Pocha la cebolla junto al ajo y los champiñones previamente limpiados y troceados, y añade un chorrito de vino blanco.
2. Añade las especias y el caldo de verduras.
3. Tritura la mezcla hasta obtener la textura deseada.

SNACK: Yogur con 1cda de crema de cacahuete 100% natural y un plátano.

CENA: Bacalao en salsa de tomate.

– **Ingredientes:** Bacalao salado remojado, tomate triturado natural y aceite de oliva.

– Receta

1. Pon en remojo el bacalao troceado durante 24 horas (cambia el agua varias veces).
2. Escurre el bacalao y dóralo en una sartén con un poco de aceite.
3. Prepara la salsa de tomate cocinando el tomate triturado a fuego suave. Añade especias o hierbas aromáticas al gusto.
4. Cuando el tomate haya evaporado su agua, incorpora los trozos de bacalao y cocina 5 minutos más.
5. Emplata el bacalao con la salsa de tomate por encima.

Día **14** – DOMINGO:

COMIDA: Tacos de gambas.

Ingredientes: Tortitas de trigo integrales, gambas, tomate, aguacate, cebolla morada o cebolleta, rúcula o espinacas, aceite de oliva, vinagre y sal común.

– Receta

1. Saltea las gambas en una sartén con un poco de aceite y sal.
2. Corta las demás verduras en láminas pequeñas y/o finas.
3. Calienta las tortitas en la sartén o al microondas.
4. Monta el taco, colocando todos los ingredientes juntos en medio (Se pueden agregar las verduras y especias que quieras).

SNACK: Pan keto o proteico con queso semi y olivada (2 cdas).

CENA: Espárragos con bonito.

– **Ingredientes:** Espárrago blanco, bonito en aceite, cebolla o cebolleta, aceite de oliva, vinagre y sal.

– Receta

1. Saca los espárragos del envase y escúrelos.
2. Prepara la picada cortando en juliana fina la cebolleta y mezclándola con el bonito escurrido y desmenuzado.
3. Aliña con aceite de oliva, vinagre de manzana y sal.
4. Emplata los espárragos y cubre con la picada de bonito y cebolleta.

Día **15** – LUNES:

COMIDA: Ensalada de espinacas, alubias blancas, huevo duro, anacardos y queso feta.

- **Ingredientes:** Huevo(s) de gallina, un puñado de espinacas, alubias blancas, anacardos, queso feta, aceite de oliva virgen y sal.
- **Receta**
 4. Hervir el huevo(s) en una olla durante aproximadamente 10 minutos.
 5. Cocinar las alubias durante el tiempo de cocción indicado en el envase (si son de bote escurrirlas bien).
 6. Emplatar junto con el resto de ingredientes y aliñar al gusto.

SNACK: Yogur proteico con 1 cucharada de semillas de lino molidas y frutos rojos.

CENA: Ensalada variada de fresas, queso de cabra + pavo a la plancha con calabacín.

- **Ingredientes ensalada:** Lechuga, canónigos, fresas, pepino, queso de cabra, aceite de oliva virgen y sal.
- **Receta ensalada:**
 1. Lava las fresas y la verdura.
 2. Corta las fresas y el pepino en rodajas.
 3. Alíñalo a tu gusto.
- **Ingredientes pavo a la plancha con champiñones y patata:** Pechuga de pavo, calabacín y aceite de oliva virgen.
- **Receta pavo a la plancha con champiñones y patata:**
 1. Saltea vuelta y vuelta el pavo.
 2. Saltea el calabacín en la misma sartén.
 3. Emplátalo todo junto.

Día **16** – MARTES:

COMIDA: Pollo al curry con mijo y verduras.

Ingredientes: Pimiento verde, zanahoria, calabacín, pollo, pechuga, solomillo, yogur natural, curry, pimienta negra, semillas de sésamo blancas, mijo y aceite de oliva.

– Receta

1. Coloca el mijo en un colador y lávalo bajo el chorro de agua fría durante medio minuto.
2. Tuéstalo un minuto en el recipiente donde lo vayas a cocer y después añade 2 vasos y medio de agua para que cueza durante 20 minutos.
3. Mientras cuece el mijo, saltea el pollo cortado en tacos gruesos y previamente salpimentado. Cuando se empiece a dorar, agrega el curry y las semillas de sésamo (mezcla bien para que se integren los sabores).
4. En la misma sartén añade el aceite para pochar el pimiento, el calabacín y la zanahoria cortados en tiras finas.
5. Cuando estén blandas, añade el yogur de soja y dejar cocinar unos minutos hasta que se forme una salsa espesa.
6. Añade el pollo a la salsa con verduras y mezcla el conjunto.
7. Emplata el pollo al curry con la verduras y el mijo de guarnición.

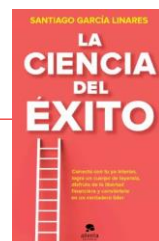
SNACK: Hummus con bastoncitos de zanahoria

CENA: Caldo de gallina y jamón.

– **Ingredientes:** Gallina, jamón serrano, cebolla blanca, zanahoria, ajo, perejil y aceite de oliva.

– Receta

1. Dora en una olla profunda la gallina cortada en trozos gruesos. Añade también el hueso de jamón serrano.
2. Agrega la cebolla y la zanahoria troceados y continúa rehogando.



3. Cuando la verdura se empieza a dorar añadir el perejil y el ajo para después cubrirlo todo con agua.
4. Cuece a fuego lento con la olla tapada durante 60 minutos. Si lo haces en una olla rápida, entonces 20 minutos serías suficientes.
5. Saca los ingredientes y cuela el caldo hasta que quede claro.

Día **17** – MIERCOLES:

COMIDA: Ensalada de tomate, cebolla, atún y queso fresco + pechuga de pollo con espárragos trigueros y champiñones.

Ingredientes: Tomate, cebolla, atún enlatado al natural, queso fresco, pechuga de pollo, espárragos trigueros, champiñones, aceite de oliva virgen y sal.

– Receta

1. Lava y corta el tomate y la cebolla para después emplatarlas junto al atún escurrido y el queso fresco cortado en daditos (Ensalada).
2. Cocina la pechuga de pollo a la plancha en una sartén con poco aceite.
3. Lava, corta y saltea los espárragos y champiñones.
4. Sirve el plato de pechuga de pollo junto los espárragos trigueros y champiñones.
5. Salpimienta a tu gusto.

SNACK: Kéfir con un puñado de frutos secos

CENA: Crema de calabacín con huevo duro.

– **Ingredientes:** Calabacín, cebolla o cebolleta, patata, queso de untar ligero, aceite de oliva virgen y sal común.

– Receta

1. Rehoga en una olla la cebolla y el calabacín bien cortaditos.
2. Cuando la cebolla se empieza a dorar, agrega la patata (en misma proporción que el calabacín) cortada en trozos gruesos, cubre con agua y cocer durante 20 min.
3. Retira el agua y vuelca la mezcla en el vaso de la batidora junto con el queso de untar y tritura hasta obtener una crema fina.
4. Agrega un huevo cocido.

Día **18** – JUEVES:

COMIDA: Bol de salmón con quinoa y aguacate.

Ingredientes: Filete de salmón, quinoa, aguacate, canónigos o rúcula, tomates Cherry, cebolla, nueces, aceite de oliva virgen y sal común.

– Receta

1. Cocina la quinoa en un cazo hasta que alcance su punto de cocción adecuado (15 minutos en mi caso).
2. Cocina el filete de salmón a la plancha vuelta y vuelta con un chorrito de aceite.
3. Una vez la quinoa esté cocinada, escúrrela y viértela en un bol, junto los canónigos o rúcula, los tomates Cherry, la cebolla y el aguacate (ambos laminados) y las nueces.
4. Por último, emplata el filete de salmón.

SNACK: Manzana con requesón.

CENA: Berenjena rellena de atún

– **Ingredientes:** Berenjena, tomate, cebolla, queso rallado alto en proteínas, atún natural en conserva, aceite de oliva y sal.

– Receta

1. Realiza cortes diagonales en la carne de la berenjena (sin llegar a la piel).
2. Hornea la berenjena (acompañada con un poco de aceite y sal), durante 15min a 180°.
3. Una vez se enfríe, vacía la berenjena con una cuchara, y después corta su contenido en daditos.
4. Cocina la cebolla en una sartén con un chorrito de aceite y añade más tarde la berenjena y el tomate. Por último añade el atún.
5. Rellena la cáscara de la berenjena con el preparado.
6. Espolvorea el queso rallado por encima y gratínalo 5 min al horno.

Día **19** – VIERNES:

COMIDA: Judías salteadas con jamón y almendras.

Ingredientes: Judías verdes, jamón serrano, almendras, ajo y aceite de oliva virgen.

– **Receta**

5. Lava y corta las terminaciones de las judías.
6. Fríelas en una sartén con un chorrito de aceite de oliva y ajo.
7. Añade medio vaso de agua y dejar que se cocinen unos 10 minutos a fuego medio.
8. Cuando el agua se consuma, añade las almendras y el jamón, a la vez que sube el fuego para que se doren (remueve para que no se quemen).

SNACK: Rebanada de pan keto o proteico con aguacate y pavo.

CENA: Crema de champiñones + lubina al vapor sobre lecho de verduras.

– **Ingredientes:** Champiñones (125g), cebolla (50g), caldo de verduras (250g), ajo, tomillo, romero, aceite de oliva virgen, vino blanco y sal común.

– **Receta**

4. Pocha la cebolla junto al ajo y los champiñones previamente limpiados y troceados, y añade un chorrito de vino blanco.
5. Añade las especias y el caldo de verduras.
6. Tritura la mezcla hasta obtener la textura deseada.

Día 20 – SABADO:

COMIDA: Ensalada de rúcula con pera, queso fresco y nueces + huevo pasado por agua.

Ingredientes: Rúcula, pera, queso fresco, nueces y aceite de oliva virgen.

– Receta

1. Lava la rúcula y la pera, y cortar esta última a daditos.
2. Vierte el contenido en un cuenco junto con el queso fresco también cortado y las nueces.
3. Aliña con un poco de aceite y vinagre al gusto.

SNACK: Yogur proteico con chía (1 cucharada de postre).

CENA: Tostada de escalivada con anchoas.

– **Ingredientes:** Berenjena, pimiento rojo, pimienta verde, cebolla, anchoas, rebanada de pan keto o proteico y aceite de oliva virgen.

– Receta

1. Lava y corta las verduras a tiras.
2. Seguidamente, coloca las verduras en una bandeja de horno untada previamente con un poco de aceite.
3. Hornea las verduras a 180-200º durante 30-35 minutos.
4. Deja que se enfríen.
5. Retira la piel y pepitas de los pimientos y berenjena.

Tuesta el pan keto o proteico y coloca las verduras junto con las anchoas encima.

Día **21** – DOMINGO:

COMIDA: Crema de champiñones.

Ingredientes: Champiñones, cebolla, caldo de verduras, ajo, tomillo, romero, aceite de oliva virgen y sal.

– Receta

1. Pocha la cebolla junto al ajo y los champiñones previamente limpiados y troceados, y añade un chorrito de vino blanco.
2. Añade las especias y el caldo de verduras.
3. Tritura la mezcla hasta obtener la textura deseada.

SNACK: Yogur con 1cda de crema de cacahuete 100% natural y un plátano.

CENA: Bacalao en salsa de tomate.

– **Ingredientes:** Bacalao salado remojado, tomate triturado natural y aceite de oliva.

– Receta

1. Pon en remojo el bacalao troceado durante 24 horas (cambia el agua varias veces).
2. Escurre el bacalao y dóralo en una sartén con un poco de aceite.
3. Prepara la salsa de tomate cocinando el tomate triturado a fuego suave. Añade especias o hierbas aromáticas al gusto.
4. Cuando el tomate haya evaporado su agua, incorpora los trozos de bacalao y cocina 5 minutos más.

Emplata el bacalao con la salsa de tomate por encima.