

DESAYUNO

PAN DE LINO CON SALAMI

- Utilizar el pan de lino de la receta "base de coca 1"
- Cortar el pan de lino por la mitad, untar con la mantequilla y acompañar con el salami.
- Servir junto a los tomates cherry, aliñados con el aceite de oliva, y salpimentar al gusto.
- Tomar las moras de postre

- . 50g de pan de lino
- . 20g de salami
- . 20g de mantequilla
- . 50g de tomates cherry
- . 5g de aceite de oliva



CAL 520 PRO 16g GRA 48g CARB 6g

COMIDA

ENSALADA CON VENTRESCA DE BONITO

- Cortar las verduras a vuestro modo, y emplatar junto a la ventresca de bonito.
- Salpimentar al gusto, y aliñar con un poco de vinagre de manzana o de vino (es opcional). Si se desea, se puede añadir un "pellizco" de orégano seco.
- Poner el queso mascarpone en un bol, con las frambuesas por encima, y tomar como postre.

- . 70g de ventresca de bonito en aceite
- . 60g de endivias
- . 20g de pimiento rojo y amarillo
- . 50g de pepino sin piel
- . 20g de aceite de oliva
- . 20g de frambuesas
- . 50g de queso mascarpone
- . Una pizca de vinagre(opcional)



CAL 533 PRO 16g GRA 49g CARB 7g

CENA

CREMA DE COL LOMBARDA

- En una sartén, poner la mantequilla, y dejar que se derrita.
- Añadir la cebolleta y el puerro picado, y sofreír a fuego lento hasta que coja un bonito color avellana.
- Mientras tanto cortar la col lombarda a tiras finas, añadir la col al sofrito, y sazonar al gusto. Mezclar bien, y cocinar unos 5 minutos. Incorporar el caldo de huesos caliente y cocinar hasta que la col esté tierna. Una vez terminado, pasarlo por el robot de cocina junto a la nata y el queso Gruyère, y batir hasta obtener la textura de crema.
- Servir caliente o tibia, con el sésamo tostado por encima.

- . 120g de col lombarda cruda
- . 30g de cebolleta
- . 30g de blanco de puerro
- . 20g de mantequilla
- . 20g de nata (crema de leche)
- . 30g de queso Gruyère Suizo
- . 200g de caldo de huesos



CAL 528 PRO 17g GRA 48g CARB 7g

DESAYUNO

HUEVOS REVUELTOS CON BEICON

- Elaborar unas tostas de beicon según la receta del libro.
- En un bol, mezclar el huevo con la crema de leche, pero solo ligeramente.
- En una sartén poner la mantequilla a fuego medio y cuando empiece a deshacerse, introducir el huevo y salpimentar.
- Emplatar junto a las tostas de beicon.
- Poner el yogur en un bol pequeño junto a las fresas cortadas a trozos. Se puede añadir un pellizco de canela en polvo.

- . 50g de beicon
- . 1 huevo mediano
- . 10g de crema de leche
- . 20g de mantequilla o Ghee
- . 70g de yogur griego
- . 70g de fresas



CAL 533 PRO 17g GRA 49g CARB 6g

COMIDA

FILETE DE LENGUADO CON TOMILLO

- Salpimentar el filete de lenguado, y repartir el tomillo por los dos lados. En una sartén con el aceite de oliva, cocinar el lenguado, y una vez hecho, reservar. En la misma sartén saltear la cebolleta picada, y seguidamente añadir una cucharada sopera de agua, el zumo de naranja, las alcaparras y un pellizco de tomillo. Dejar reducir hasta conseguir una salsa. En otra sartén poner la mantequilla, saltear los champiñones laminados, y salpimentar.
- Emplatar el lenguado con la salsa por encima acompañado de los champiñones salteados.

- . 100g de filete de lenguado
- . 25g de aceite de oliva
- . 40g de cebolleta
- . 10g de alcaparras
- . 1g de tomillo
- . 10g de zumo de naranja
- . 100g de champiñones
- . 25g de mantequilla
- . Sal marina y pimienta blanca



CAL 527 PRO 19g GRA 47g CARB 7g

CENA

ASADO DE TIRA DE TERNERA CON VERDURAS

- En una sartén antiadherente o de hierro, calentar el aceite, saltear las verduras cortadas al gusto, y salpimentar. Una vez hechas, reservar.
- En una plancha, cocinar el asado de tira con su propia grasa (no hay que eliminarla) previamente salpimentada, colocar el tomate partido por la mitad, y asarlo junto la a carne.
- Emplatar la carne con el tomate y las verduras salteadas.

- . 70g de asado de tira de ternera ecológica sin huesos
- . 15g de pimienta rojo
- . 15g de pimienta amarillo
- . 50g de calabacín
- . 50g de cebolleta
- . 50g de tomate rojo tipo pera
- . 20g de aceite de oliva



CAL 533 PRO 17g GRA 49g CARB 6g

DESAYUNO

BATIDO DE FRESAS, QUARK, Y ACEITE DE LINO

- En una batidora eléctrica de vaso poner todos los ingredientes y batir hasta obtener un batido.

- . 60g de fresas
- . 90g de queso Quark
- . 20g de semillas de cáñamo
- . 15g de clara de huevo cruda
- . 1g de canela en polvo
- . 35g de aceite de lino ecológico



CAL 537 PRO 17g GRA 49g CARB 7g

COMIDA

BROCHETA DE CONEJO CON ENSALADA

- Deshuesar el muslo de conejo y cortarlo en pequeños dados.
 - Insertar un pincho de bambú en los trozos de conejo, intercalando cada trozo con el pimiento verde y rojo, para hacer una brocheta. Salpimentar al gusto. Se puede poner un pellizco de orégano.
 - Cocinar el pincho a la plancha con una parte del aceite.
 - Aliñar la ensalada con el resto del aceite, con un poco de vinagre de manzana o vino (si se desea), sal y pimienta.
 - Emplatar el pincho junto la ensalada, las aceitunas y la mahonesa.

- . 80g de muslo de conejo sin hueso
- . 100g de ensalada de brotes tiernos
- . 20g de pimiento verde
- . 20g de pimiento rojo
- . 20g de aceitunas negras
- . 25g de aceite de oliva
- . 25g de mahonesa



CAL 528 PRO 17g GRA 48g CARB 7g

CENA

ACELGAS GRATINADAS CON JAMÓN

- En una cazuelita de barro poner las acelgas ya cocidas y escurridas con un poco de sal y pimienta, y mezclar junto a la nata, el aceite de coco, y el jamón Ibérico cortado y picado a trozos muy pequeños.
 - Rallar el queso Gruyère y ponerlo por encima de las acelgas, junto las nueces Pecanas troceadas.
 - Gratinar al horno.

- . 250g de acelgas cocidas
- . 25g de queso Gruyère rallado
- . 20g de nata
- . 15g de aceite de coco
- . 20g de jamón Ibérico troceado
- . 20g de nueces Pecanas



CAL 533 PRO 17g GRA 49g CARB 6g

DESAYUNO

AGUACATE CON SALMÓN

- Emplatar el panecillo de lino junto el salmón ahumado, la mantequilla, el aguacate, y las frambuesas.
- Combinarlo a vuestro gusto

- . 1 panecillo de lino según receta del libro
- . 60g de salmón ahumado
- . 13g de mantequilla
- . 150g de aguacate
- . 30g de frambuesas



CAL 528 PRO 17g GRA 48g CARB 7g

COMIDA

KETO-GAZPACHO

- Elaborar el Keto-Gazpacho siguiendo la receta del libro.
- Sazonar el muslo de pollo añadiendo un pellizco de vuestra hierba preferida, ejem: tomillo, orégano, romero, albahaca....
- Cocinar el pollo a la plancha con los 5g de aceite de oliva.
- Emplatar junto a la mahonesa.
- Tomar las moras o frambuesas como postre.

- . Keto-Gazpacho para 1 persona según la receta del libro
- . 80g de muslo de pollo ecológico sin hueso
- . 5g de aceite de oliva
- . 25g de mahonesa
- . 70g de moras o frambuesas



CAL 528 PRO 18g GRA 48g CARB 6g

CENA

BACALAO CON ESPINACAS Y ALCAPARRAS

- En una fuente de horno, poner las espinacas bien escurridas y sazonadas al gusto.
- Encima de las espinacas, poner el bacalao junto a las alcaparras, la pimienta negra, y el aceite de oliva.
- Hornear a 180°C hasta ver un color dorado (no mucho si no el bacalao se reseca)
- Tomar las frambuesas con nata como postre.

- . 80g de bacalao desalado
- . 90g de espinacas hervidas
- . 10g de alcaparras
- . 20g de aceite de oliva
- . 70g de nata
- . 60g de frambuesas



CAL 515 PRO 25g GRA 43g CARB 7g

DESAYUNO

JAMÓN Y EMMENTAL

- Emplatar el jamón, el salchichón, el Emmental, la mantequilla, y los rábanos. Tomar la mantequilla junto a estos ingredientes.

- En un bol poner las fresas y las frambuesas junto a la nata, y tomar como postre.

Nota: Aconsejo la crema de leche ligera que sirve para cocinar.

- .300g de jamón Ibérico
- . 20g de Emmental
- . 10g de salchichón Ibérico
- . 25g de mantequilla ecológica
- . 20g de rábanos
- . 40g de fresas
- . 40g de frambuesas
- . 40g de nata sin azúcar



| | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|----|
| CAL | 536 | PRO | 19g | GRA | 48g | CARB | 7g |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|----|

COMIDA

SÉPIA A LA PLANCHA CON VERDURAS

- En una plancha, a poder ser de hierro, poner una parte del aceite de oliva, y cocinar la sépia. Sazonar al gusto.

- Emplatar la sépia junto con la mahonesa, las judías tiernas, y el brócoli cocinado al vapor, aliñar con el resto del aceite de oliva, y salpimentar.

- Poner un pellizco de perejil picado sobre la sépia .

- . 90g de sépia
- . 100g de judías tiernas
- . 150g de brócoli (solo las flores)
- . 30g de aceite de oliva
- . 15g de mahonesa
- . Un pellizco de perejil



| | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|----|
| CAL | 527 | PRO | 19g | GRA | 47g | CARB | 7g |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|----|

CENA

SALMÓN A LA MOSTAZA Y ESPÁRRAGOS

- Preparar el salmón de la siguiente manera: echar el zumo de naranja por encima, salpimentar, y a continuación poner el ajo en polvo, cubrir con la mostaza y finalmente colocar la rodaja de naranja. Hornear a 180°C durante 15 minutos.

- Mientras tanto, poner el aceite de oliva en una plancha de hierro, y cocinar los espárragos. Sazonar al gusto.

- Emplatar el salmón junto con los espárragos, y la mahonesa.

- . 70g de salmón fresco
- . 10g de de mostaza
- . 0,5g de ajo en polvo
- . 10g de zumo de naranja
- . 15g de rodaja de naranja
- . 200g de espárragos verdes
- . 15g de aceite de oliva
- . 35g de mahonesa



| | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|----|
| CAL | 531 | PRO | 20g | GRA | 47g | CARB | 7g |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|----|

DESAYUNO

PANECILLO DE COCO CON SOBRASASA Y QUESO

- Cortar el panecillo de coco en cuatro rebanadas, y acompañar con la lonchas de sobrasada.
- Tomar junto el queso de Burgos y los arándanos.

- . 1 panecillo de coco según receta del libro
- . 50g de queso de Burgos de cabra
- . 55g de sobrasada de Mallorca
- . 40g de arándanos



CAL 528 PRO 17g GRA 48g CARB 7g

COMIDA

LOMO DE CERDO IBÉRICO Y PURÉ DE COLIFLOR

- En una plancha con los 5g de aceite de oliva, cocinar el lomo previamente salpimentado.
- Poner la coliflor en un bol, con sal y pimienta al gusto y el Ghee, y con un tenedor ir chafando hasta obtener un puré. Se puede utilizar un robot de cocina para facilitar el trabajo.
- Tomar las moras o frambuesas de postre.

- . 90g de lomo de cerdo Ibérico
- . 150g de coliflor al vapor (solo las flores)
- . 13g de Ghee
- . 5g de aceite de oliva
- . 80g de moras o frambuesas



CAL 437 PRO 17g GRA 49g CARB 7g

CENA

ENSALADA DE ESPINACAS CON BURRATA

- Emplatar las espinacas, y aliñar con el aceite de oliva. Sazonar al gusto. Se puede añadir un pellizco de orégano.
- Tomar con la burrata.

- . 50g de espinacas tipo "baby"
- . 100g de burrata
- . 15g de aceite de oliva



CAL 534 PRO 14g GRA 50g CARB 7g

DESAYUNO

KETO-GRANOLA

- En un bol de desayuno, poner el Keto-Granola junto con el yogur Griego y las frambuesas.
- Tomar el queso solo, o junto al Granola.

- . 50g de Keto-Granola según receta del libro
- . 70g de yogur Griego
- . 30g de frambuesas
- . 35g de queso Gruyère



CAL 528 PRO 16g GRA 48g CARB 8g

COMIDA

AGUACATE RELLENO DE CABALLA

- Cortar el aguacate en dos y sacar la semilla. Con la ayuda de una cuchara, sacar una parte del aguacate.
- En un bol, poner la parte del aguacate extraído junto a la mahonesa, la cebolleta picada, la caballa, el zumo de limón y sal al gusto.
- Chafaremos con un tenedor hasta obtener una mezcla homogénea.
- Poner la mezcla dentro de los dos huecos del aguacate, y decorar con un poco de perejil picado.

- . 1 aguacate
- . 55g de caballa en aceite
- . 20g de mahonesa
- . 30g de cebolleta
- . 5g de zumo de limón



CAL 432 PRO 17g GRA 48g CARB 7g

CENA

TORTILLA DE ESPINACAS

- Servir la tortilla junto con el panecillo cortado por la mitad, y untado con el aceite de oliva.
- Nota: puedes untar el panecillo con un poco de tomate también.

- . 1/4 de tortilla según la receta del libro
- . 1 panecillo de psyllium
- . 8g de aceite de oliva



CAL 532 PRO 17g GRA 48g CARB 8g