După gust

Sin gluten · sin azúcar añadido · Menú para 1 personas

Día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Patatas con aguacate y huevo poché	Arroz integral con pollo y salsa de tomate	Yogur con manzana y almendras	Sopa de lentejas con patatas, zanahorias y arroz
Martes	Patatas con requesón y tomates	Ternera con arroz integral y brócoli	Yogur con manzana y almendras	Ensalada de garbanzos con requesón y arroz
Miércoles	Patatas con aguacate y cebolla caramelizada, con té	Guiso de patatas de ayuno, con arroz	Fruta y almendras	Sopa de judías verdes de ayuno, con arroz
Jueves	Patatas con requesón y tomates	Salmón con arroz integral y brócoli	Yogur con manzana y almendras	Sopa de lentejas con patatas, zanahorias y arroz
Viernes	Patatas con aguacate y cebolla caramelizada, con té	Arroz con col rehogada de ayuno	Fruta y almendras	Sopa de guisantes con zanahorias, patatas y arroz
Sábado	Arroz con yogur, manzana y almendras	Bacalao con patatas y guisantes	Yogur con manzana y almendras	Ensalada de garbanzos con requesón y arroz
Domingo	Patatas con aguacate y huevo poché	Arroz integral con pollo y salsa de tomate	Yogur con manzana y almendras	Ensalada de pollo, patatas y arroz

Las recetas siguen en las páginas 2–8.

Lunes

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

DESAYUNO

Patatas con aguacate y huevo poché

Ingredientes · 1 raciones

Patatas: 175 g (cocidas, peladas); Aguacate: 70 g (pulpa); Huevo poché: 50 g (cocido, sin cáscara); Leche entera: 150 g (tal cual se consume); Plátanos: 100 g (pulpa, sin piel).

1. Cuece las patatas y pesa 175 g una vez escurridas.
2. Escalfa un huevo en agua a fuego suave, hasta que la clara esté cuajada.
3. Sírvelo con aguacate, leche y plátano.

Estimación / ración: 500 kcal · P 17 g · C 55 g · G 23 g.

COMIDA

Arroz integral con pollo y salsa de tomate

Ingredientes · 1 raciones

Arroz integral: 255 g (cocido); Pechuga de pollo: 150 g (cocinada, sin piel); Tomate en conserva: 200 g (con su jugo); Brócoli: 150 g (al vapor); Aceite de oliva: 10 g (cantidad consumida).

1. Cuece el arroz y haz el brócoli al vapor.
2. Cocina el pollo en una sartén antiadherente con un poco de agua, hasta que esté bien hecho por dentro.
3. Calienta el tomate, añade el aceite y mézclalo con las raciones pesadas después de cocinarlas.

Estimación / ración: 745 kcal · P 63 g · C 80 g · G 19 g.

MERIENDA

Yogur con manzana y almendras

Ingredientes · 1 raciones

Yogur natural: 200 g (tal cual se consume); Manzanas: 180 g (sin corazón); Almendras: 20 g (sin cáscara).

1. Sirve el yogur natural con la manzana y las almendras.

Estimación / ración: 360 kcal · P 17 g · C 36 g · G 17 g.

CENA

Sopa de lentejas con patatas, zanahorias y arroz

Ingredientes · 1 raciones

Lentejas verdes o pardinas: 100 g (tras cocer y escurrir); Patatas: 150 g (cocidas, peladas); Zanahorias: 150 g (cocidas); Tomate en conserva: 150 g (con su jugo); Arroz integral: 170 g (cocido); Aceite de oliva: 10 g (cantidad consumida).

1. Cuece las lentejas, las patatas, las zanahorias y el arroz por separado.
2. Pon las raciones pesadas en un cazo con el tomate y 250–350 ml de agua.
3. Cuece a fuego suave 5–10 minutos y añade el aceite.

Estimación / ración: 590 kcal · P 19 g · C 97 g · G 13 g.

Martes

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

DESAYUNO

Patatas con requesón y tomates

Ingredientes · 1 raciones

Patatas: 350 g (cocidas, peladas); Requesón: 150 g (referencia: queso cottage); Tomates: 150 g (crudos); Naranjas: 150 g (pulpa, sin piel).

1. Cuece las patatas, escúrrelas y deja que se templen.
2. Sirve la cantidad indicada con el requesón y los tomates en rodajas, con la naranja aparte.

Estimación / ración: 490 kcal · P 22 g · C 76 g · G 10 g.

COMIDA

Ternera con arroz integral y brócoli

Ingredientes · 1 raciones

Ternera magra: 150 g (cocinada, referencia: carne picada extra magra); Arroz integral: 250 g (cocido); Brócoli: 200 g (al vapor); Aceite de oliva: 10 g (cantidad consumida).

1. Cocina la ternera magra en la sartén con un poco de agua, cuece el arroz y haz el brócoli al vapor. Añade el aceite al servir. Las raciones de carne, arroz y brócoli se pesan cocinadas.

Estimación / ración: 695 kcal · P 54 g · C 73 g · G 20 g.

MERIENDA

Yogur con manzana y almendras

Ingredientes · 1 raciones

Yogur natural: 200 g (tal cual se consume); Manzanas: 180 g (sin corazón); Almendras: 20 g (sin cáscara).

1. Sirve el yogur natural con la manzana y las almendras.

Estimación / ración: 360 kcal · P 17 g · C 36 g · G 17 g.

CENA

Ensalada de garbanzos con requesón y arroz

Ingredientes · 1 raciones

Garbanzos en conserva: 120 g (escurridos); Requesón: 100 g (referencia: queso cottage); Tomates: 200 g (crudos); Lechuga: 80 g (cruda); Arroz integral: 130 g (cocido); Aceite de oliva: 10 g (cantidad consumida).

1. Cuece el arroz y deja que se enfríe.
2. Escurre y enjuaga los garbanzos.
3. Lava los tomates y las hojas de lechuga, córtalos y mézclalos con el arroz, los garbanzos, el queso y el aceite.

Estimación / ración: 555 kcal · P 26 g · C 65 g · G 21 g.

Miércoles

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

DESAYUNO

Patatas con aguacate y cebolla caramelizada, con té

Ingredientes · 1 raciones

Patatas: 250 g (cocidas, peladas); Aguacate: 100 g (pulpa); Cebolla: 80 g (cruda, limpia); Aceite de oliva: 8 g (cantidad consumida); Almendras: 10 g (sin cáscara).

1. Cuece las patatas en agua y pesa la ración después de escurrirlas.
2. Pesa la cebolla una vez pelada, córtala en juliana fina y cocínala en el aceite indicado, a fuego lento, 25–30 minutos.
3. Remueve a menudo y añade un poco de agua cuando haga falta, hasta que se ablande y se dore, sin azúcar añadido.
4. Sirve las patatas con el aguacate, la cebolla, las almendras y un té sin azúcar.

Estimación / ración: 510 kcal · P 9 g · C 48 g · G 31 g.

COMIDA

Guiso de patatas de ayuno, con arroz

Ingredientes · 1 raciones

Patatas: 350 g (crudas, peladas); Zanahorias: 60 g (crudas, peladas); Cebolla: 60 g (cruda, limpia); Tomate en conserva: 100 g (con su jugo); Aceite de oliva: 15 g (cantidad consumida); Arroz integral: 180 g (cocido).

1. Pela las patatas, la zanahoria, la cebolla y el ajo. Corta las patatas en dados, la zanahoria en rodajas y la cebolla muy picada.
2. Cuece el arroz en agua, según las indicaciones del envase. Escúrrelo y pesa la cantidad indicada una vez cocido.
3. Calienta el aceite en un cazo. Rehoga la cebolla y la zanahoria 5–7 minutos, con dos cucharadas de agua, y después añade el ajo.
4. Añade las patatas y agua hasta casi cubrirlas. Cuece tapado, a fuego lento, 20–25 minutos, hasta que estén tiernas.
5. Añade el tomate triturado y cuece 5–10 minutos más, hasta que la salsa espese. Rectifica de sal y pimienta.
6. Espolvorea el perejil y sirve el guiso con el arroz cocido aparte.

Estimación / ración: 720 kcal · P 15 g · C 123 g · G 17 g.

MERIENDA

Fruta y almendras

Ingredientes · 1 raciones

Manzanas: 180 g (sin corazón); Naranjas: 180 g (pulpa, sin piel); Almendras: 25 g (sin cáscara).

1. Lava la fruta y reparte las almendras en raciones.

Estimación / ración: 295 kcal · P 8 g · C 35 g · G 14 g.

CENA

Sopa de judías verdes de ayuno, con arroz

Ingredientes · 1 raciones

Judías verdes: 200 g (crudas, limpias); Zanahorias: 80 g (crudas, peladas); Patatas: 150 g (crudas, peladas); Cebolla: 40 g (cruda, limpia); Tomate en conserva: 100 g (con su jugo); Aceite de oliva: 10 g (cantidad consumida); Arroz integral: 180 g (cocido).

1. Lava las judías verdes, quítales las puntas y córtalas en trozos de 3–4 cm. Pela y corta las patatas, la zanahoria, la cebolla y el ajo.
2. Cuece el arroz en agua, según las indicaciones del envase. Escúrrelo y pesa la cantidad indicada una vez cocido.
3. Rehoga la cebolla y la zanahoria en el aceite, con dos cucharadas de agua, 5 minutos. Añade las patatas, las judías verdes y 500–600 ml de agua.
4. Cuece a fuego lento 20–25 minutos, hasta que todas las verduras estén tiernas. Añade el tomate triturado y el ajo y cuece 5 minutos más.
5. Rectifica de sal y pimienta. Espolvorea el perejil y sirve con el arroz cocido aparte.

Estimación / ración: 560 kcal · P 15 g · C 93 g · G 13 g.

Jueves

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

DESAYUNO

Patatas con requesón y tomates

Ingredientes · 1 raciones

Patatas: 350 g (cocidas, peladas); Requesón: 150 g (referencia: queso cottage); Tomates: 150 g (crudos); Naranjas: 150 g (pulpa, sin piel).

1. Cuece las patatas, escúrrelas y deja que se templen.
2. Sirve la cantidad indicada con el requesón y los tomates en rodajas, con la naranja aparte.

Estimación / ración: 490 kcal · P 22 g · C 76 g · G 10 g.

COMIDA

Salmón con arroz integral y brócoli

Ingredientes · 1 raciones

Salmón: 150 g (al horno, sin piel ni espinas); Arroz integral: 200 g (cocido); Brócoli: 200 g (al vapor); Aceite de oliva: 5 g (cantidad consumida).

1. Hornea el salmón, cuece el arroz y haz el brócoli al vapor. Sirve con el aceite de oliva. Pesa el salmón sin piel ni espinas, después de hornearlo.

Estimación / ración: 725 kcal · P 53 g · C 60 g · G 30 g.

MERIENDA

Yogur con manzana y almendras

Ingredientes · 1 raciones

Yogur natural: 200 g (tal cual se consume); Manzanas: 180 g (sin corazón); Almendras: 20 g (sin cáscara).

1. Sirve el yogur natural con la manzana y las almendras.

Estimación / ración: 360 kcal · P 17 g · C 36 g · G 17 g.

CENA

Sopa de lentejas con patatas, zanahorias y arroz

Ingredientes · 1 raciones

Lentejas verdes o pardinas: 100 g (tras cocer y escurrir); Patatas: 150 g (cocidas, peladas); Zanahorias: 150 g (cocidas); Tomate en conserva: 150 g (con su jugo); Arroz integral: 170 g (cocido); Aceite de oliva: 10 g (cantidad consumida).

1. Cuece las lentejas, las patatas, las zanahorias y el arroz por separado.
2. Pon las raciones pesadas en un cazo con el tomate y 250–350 ml de agua.
3. Cuece a fuego suave 5–10 minutos y añade el aceite.

Estimación / ración: 590 kcal · P 19 g · C 97 g · G 13 g.

Viernes

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

DESAYUNO

Patatas con aguacate y cebolla caramelizada, con té

Ingredientes · 1 raciones

Patatas: 250 g (cocidas, peladas); Aguacate: 100 g (pulpa); Cebolla: 80 g (cruda, limpia); Aceite de oliva: 8 g (cantidad consumida); Almendras: 10 g (sin cáscara).

1. Cuece las patatas en agua y pesa la ración después de escurrirlas.
2. Pesa la cebolla una vez pelada, córtala en juliana fina y cocínala en el aceite indicado, a fuego lento, 25–30 minutos.
3. Remueve a menudo y añade un poco de agua cuando haga falta, hasta que se ablande y se dore, sin azúcar añadido.
4. Sirve las patatas con el aguacate, la cebolla, las almendras y un té sin azúcar.

Estimación / ración: 510 kcal · P 9 g · C 48 g · G 31 g.

COMIDA

Arroz con col rehogada de ayuno

Ingredientes · 1 raciones

Arroz integral: 320 g (cocido); Col blanca: 250 g (cruda, limpia); Cebolla: 60 g (cruda, limpia); Aceite de oliva: 20 g (cantidad consumida).

1. Corta la col en juliana muy fina y pica la cebolla menuda. Amasa ligeramente la col con una pizca de sal.
2. Rehoga la cebolla en el aceite 5 minutos. Añade la col y cocina 25–30 minutos a fuego lento, removiendo a menudo; añade un poco de agua si hace falta.
3. Cuece el arroz en agua, según las indicaciones del envase. Escúrrelo y pesa la ración indicada una vez cocido.
4. Mezcla el arroz con la col rehogada, rectifica de sal y pimienta y sirve caliente.

Estimación / ración: 685 kcal · P 15 g · C 98 g · G 23 g.

MERIENDA

Fruta y almendras

Ingredientes · 1 raciones

Manzanas: 180 g (sin corazón); Naranjas: 180 g (pulpa, sin piel); Almendras: 25 g (sin cáscara).

1. Lava la fruta y reparte las almendras en raciones.

Estimación / ración: 295 kcal · P 8 g · C 35 g · G 14 g.

CENA

Sopa de guisantes con zanahorias, patatas y arroz

Ingredientes · 1 raciones

Guisantes: 80 g (tras cocer y escurrir); Zanahorias: 100 g (cocidas); Patatas: 250 g (cocidas, peladas); Arroz integral: 180 g (cocido); Aceite de oliva: 15 g (cantidad consumida).

1. Cuece los guisantes, las patatas, las zanahorias y el arroz por separado.
2. Pon las raciones pesadas en un cazo con 250–350 ml de agua.
3. Cuece a fuego suave 5 minutos y añade el aceite.

Estimación / ración: 645 kcal · P 16 g · C 102 g · G 18 g.

Sábado

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

DESAYUNO

Arroz con yogur, manzana y almendras

Ingredientes · 1 raciones

Arroz integral: 200 g (cocido); Yogur natural: 200 g (tal cual se consume); Manzanas: 150 g (sin corazón); Almendras: 10 g (sin cáscara).

1. Cuece el arroz en agua y deja que se enfríe.
2. Mezcla la ración con el yogur natural y sírvela con la manzana en dados y las almendras picadas.

Estimación / ración: 555 kcal · P 22 g · C 85 g · G 14 g.

COMIDA

Bacalao con patatas y guisantes

Ingredientes · 1 raciones

Filete de bacalao: 180 g (al horno, sin piel ni espinas); Patatas: 300 g (cocidas, peladas); Guisantes: 180 g (tras cocer y escurrir); Aceite de oliva: 15 g (cantidad consumida).

1. Hornea el filete de bacalao y cuece las patatas y los guisantes por separado. Sirve con el aceite de oliva. Los gramos son de los alimentos cocinados, sin espinas ni piel.

Estimación / ración: 665 kcal · P 58 g · C 67 g · G 17 g.

MERIENDA

Yogur con manzana y almendras

Ingredientes · 1 raciones

Yogur natural: 200 g (tal cual se consume); Manzanas: 180 g (sin corazón); Almendras: 20 g (sin cáscara).

1. Sirve el yogur natural con la manzana y las almendras.

Estimación / ración: 360 kcal · P 17 g · C 36 g · G 17 g.

CENA

Ensalada de garbanzos con requesón y arroz

Ingredientes · 1 raciones

Garbanzos en conserva: 120 g (escurridos); Requesón: 100 g (referencia: queso cottage); Tomates: 200 g (crudos); Lechuga: 80 g (cruda); Arroz integral: 130 g (cocido); Aceite de oliva: 10 g (cantidad consumida).

1. Cuece el arroz y deja que se enfríe.
2. Escurre y enjuaga los garbanzos.
3. Lava los tomates y las hojas de lechuga, córtalos y mézclalos con el arroz, los garbanzos, el queso y el aceite.

Estimación / ración: 555 kcal · P 26 g · C 65 g · G 21 g.

Domingo

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

DESAYUNO

Patatas con aguacate y huevo poché

Ingredientes · 1 raciones

Patatas: 175 g (cocidas, peladas); Aguacate: 70 g (pulpa); Huevo poché: 50 g (cocido, sin cáscara); Leche entera: 150 g (tal cual se consume); Plátanos: 100 g (pulpa, sin piel).

1. Cuece las patatas y pesa 175 g una vez escurridas.
2. Escalfa un huevo en agua a fuego suave, hasta que la clara esté cuajada.
3. Sírvelo con aguacate, leche y plátano.

Estimación / ración: 500 kcal · P 17 g · C 55 g · G 23 g.

COMIDA

Arroz integral con pollo y salsa de tomate

Ingredientes · 1 raciones

Arroz integral: 255 g (cocido); Pechuga de pollo: 150 g (cocinada, sin piel); Tomate en conserva: 200 g (con su jugo); Brócoli: 150 g (al vapor); Aceite de oliva: 10 g (cantidad consumida).

1. Cuece el arroz y haz el brócoli al vapor.
2. Cocina el pollo en una sartén antiadherente con un poco de agua, hasta que esté bien hecho por dentro.
3. Calienta el tomate, añade el aceite y mézclalo con las raciones pesadas después de cocinarlas.

Estimación / ración: 745 kcal · P 63 g · C 80 g · G 19 g.

MERIENDA

Yogur con manzana y almendras

Ingredientes · 1 raciones

Yogur natural: 200 g (tal cual se consume); Manzanas: 180 g (sin corazón); Almendras: 20 g (sin cáscara).

1. Sirve el yogur natural con la manzana y las almendras.

Estimación / ración: 360 kcal · P 17 g · C 36 g · G 17 g.

CENA

Ensalada de pollo, patatas y arroz

Ingredientes · 1 raciones

Pechuga de pollo: 100 g (cocinada, sin piel); Patatas: 200 g (cocidas, peladas); Tomates: 200 g (crudos); Lechuga: 100 g (cruda); Arroz integral: 100 g (cocido); Aceite de oliva: 10 g (cantidad consumida).

1. Cuece las patatas y el arroz.
2. Cocina el pollo en una sartén antiadherente con un poco de agua, hasta que esté bien hecho por dentro.
3. Deja que se templen, pesa las raciones y mézclalas con el tomate, la lechuga y el aceite.

Estimación / ración: 560 kcal · P 40 g · C 65 g · G 15 g.