

# LA DIETA DEL METABOLISMO *ACELERADO*

---

LA ÚLTIMA DIETA QUE HARÁS EN TU VIDA

---

**HAYLIE POMROY**

Nutrióloga de las estrellas y consultora de bienestar físico

con Eve Adamson

Grijalbo *vital*



MATERIAL  
COMPLEMENTARIO  
DEL AUDIOLIBRO

## Tu química corporal

	NORMAL	METABOLISMO ACCELERADO
<b>PERFIL TIROIDEO</b>		
TSH	4-4.5 mIU/L	Debajo de 1.0 mIU/L
T3	2.3-4.2 pg/ml	3.0-4.2 pg/ml
T4	0.7-2.0	1.5-2.0
T3 reversa	90-350 pg/ml	120 o menos pg/ml
<b>PERFIL DE LÍPIDOS</b>		
Colesterol	125-200 mg/dl	165-185 mg/dl
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dl	75-100 mg/dl
HDL (colesterol "bueno")	Superior a 46 mg/dl	70 o más mg/dl
LDL (colesterol "malo")	Menos de 130 mg/dl	100 o menos mg/dl
<b>GLUCEMIA</b>		
Hemoglobina glicosilada A1C	Inferior a 6.0	Inferior a 5.4
En ayunas	65-99 mg/dl	75-85 mg/dl*
<b>HORMONAS ACCESORIAS</b>		
Cortisol	5-23 mcg/dl	8-14 mcg/dl
Leptina	18	10-12

\* Si está en los 70, estás quemando grasas como loco.

## LA ENSEÑANZA DE LA LEPTINA

La leptina es una hormona que promueve el almacenamiento de grasa blanca y que suele ser estimulada por la producción de células de grasa, lo cual genera un círculo vicioso de producción de grasa. De hecho, la leptina bloquea los receptores de hormonas sexuales, incluidas el estrógeno, la progesterona y la testosterona. Cuando eso ocurre, el cuerpo comienza a guardarlas, en vez de usarlas, y esto, a su vez, fomenta el almacenamiento de grasa. Por ejemplo, si el cuerpo guarda estrógeno, puedes hincharte y subir de peso de forma repentina. Antes de llevar las reses al matadero se les administra una descarga de estrógeno para que ganen peso con rapidez y retengan líquidos. Para los humanos el estrés, saltarse el desayuno y las fluctuaciones hormonales características del embarazo y la menopausia, así como la andropausia (la menopausia masculina), son las causas más comunes de incremento de niveles de leptina. Algunas de ellas están fuera de nuestro control, por lo que debemos hacer todo lo que está en nuestras manos para mantener el equilibrio hormonal en la pituitaria, la conversión metabólica de las hormonas en el hígado y la disponibilidad de las hormonas para generar músculo y no almacenar grasa.

También queremos fortalecer las suprarrenales usando la comida como combustible. Para eso está diseñada la dieta del metabolismo acelerado. Controla lo que puedas, crea un ambiente que te conduzca a un metabolismo acelerado y restablece los desequilibrios acumulados. Al menos puedes controlar el desayuno... ¡así que cómetelo!



### FASE 1: REFRIGERIOS SUPERSIMPLES DE IMPACTO

Mango  
Manzana

Naranja  
Piña

En las recetas del capítulo once encontrarás más refrigerios para la fase 1.

### FASE 2: DESBLOQUEAR LAS RESERVAS DE GRASA

#### GUÍA DE BOLSILLO

#### LO BÁSICO

Esta es una fase alta en proteínas y verduras, y baja en carbohidratos y grasas.

Alta en alimentos que favorecen la función hepática (la cual ayuda a las células a liberar la grasa)

Ajo	Col
Brócoli	Limonas
Cebollas	Verduras de hoja verde

Alta en proteínas magras

Atún	Pescado bajo en grasas, como blanco del Nilo, lenguado, mero y robalo
Búfalo/bisonte	
Carne de res magra	Pollo y pavo (sin piel)
Cerdo magro	Tocino de pavo

Alta en verduras verdes alcalinizantes con bajo índice glucémico

Acelgas	Col rizada
Arúgula	Hojas de mostaza
Berros	Todo tipo de lechuga

Alta en alimentos productores de carnitina

Bacalao	Pollo sin piel
Espárragos	Res

Cero frutas o granos

Baja en grasas

#### CÓMO COMER

Si empezaste la fase 1 en lunes, la fase 2 siempre caerá en miércoles y jueves. De la lista maestra de alimentos de esta fase comerás:

- Tres comidas altas en proteínas, bajas en carbohidratos y en grasas
- Dos refrigerios proteínicos

Tu día será así:

Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena
Proteína Verdura	Proteína	Proteína Verdura	Proteína	Proteína Verdura



## FASE 3: DESATA LA COMBUSTIÓN: HORMONAS, CORAZÓN Y CALOR

### GUÍA DE BOLSILLO

#### LO BÁSICO

Ésta es una fase alta en grasas saludables, con niveles moderados de carbohidratos y proteínas, y fruta con bajo índice glucémico.

Alta en grasas saludables

Aceite de oliva	Coco
Aceitunas	Nueces y semillas
Aguacates	

Proteínas con mayor cantidad de grasas en cantidades moderadas

Humus	Salmón
Mantequilla de ajonjolí	Semillas de cáñamo
o almendra	

Frutas con bajo índice glucémico

Arándanos	Toronja
Frambuesas	Zarzamoras
Limonas	

Verduras con menor índice glucémico

Algas marinas	De hoja verde
Alcachofas	Espárragos
Berenjena	Espinaca
Camotes	Frijoles
Coliflor	

Cantidades moderadas de carbohidratos no refinados

Arroz salvaje	Pan de granos germinados
Avena	Pasta de quinoa
Cebada	Quinoa

Alimentos que estimulan la tiroides

Aceite de coco	Camarón
Alga marina	Langosta

Alimentos ricos en inositol y colina

Coles de Bruselas	Nueces y semillas
Hígado de pollo o de res	
Leguminosas, como frijol negro,	
garbanzos, alubias y lentejas	

#### CÓMO COMER

Si empezaste la fase 1 en lunes, la fase tres siempre caerá en viernes, sábado y domingo. De la lista maestra de alimentos comerás:

- Dos refrigerios de grasas saludables
- Tres comidas

Tu día será así:

Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena
Fruta	Verdura	Grasa/ proteína	Verdura	Grasa/ proteína
Grasa/ proteína	Grasa/ proteína		Grasa/ proteína	Verdura

Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena
Grano		Verdura		Opcional: grano/ almidón
Verdura		Fruta		



## LISTA DE ALIMENTOS DE LA FASE 1

(Cuando sea posible, elige productos orgánicos.)

### VERDURAS Y VERDURAS DE HOJA VERDE PARA ENSALADA (FRESCAS, ENLATADAS O CONGELADAS)

Apio (incluyendo hojas)	Chícharos	Jícama
Berenjena	Chícharos japoneses	Jitomate
Betabel	Chilacayote	Lechuga
Brócoli	Chile verde	Nabos
Calabacita	Col, todos tipos	Nopal
Calabaza	Col rizada	Pepino
Camote	Espinaca	Pimientos
Cebolla morada, blanca y amarilla	Espirulina	Porro
Cebollitas de cambray	Flor de calabaza	Retoños de bambú
Champiñones	Frijoles: ejotes, peruano, habas	Romeritos
Chayote	Germinados	Tomate verde
		Zanahoria

### FRUTAS (FRESCAS O CONGELADAS)

Chabacano	Mandarina	Naranja
Durazno	Mango	Papaya
Fresa	Manzanas	Peras
Guayaba	Melón	Piña
Higos	Melón dulce	Sandía
Kiwi	Moras: zarzamoras, arándanos, frambuesas	Toronja
Limón: verde y amarillo		

### PROTEÍNA DE ORIGEN VEGETAL

Frijoles secos o enlatados: flor de mayo, blancos,	negros, bayos, pintos, peruano, alubias, habas	Lentejas
--	--	----------

### PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL

Atún blanco enlatado en agua	Gallina de Guinea	Res: filete magro, molida
Aves de cacería: perdiz, faisán	Huevos, sólo las claras	Salchichas de pollo o pavo, libres de nitratos
Carne de búfalo, molida	Pavo: pechuga, molida magra	Sardinas enlatadas en agua
Cerdo: lomo	Pescado: blanco del Nilo, basa, oriental, blanco, barbero	Tocino de pavo (libre de nitratos)
Embutidos libres de nitratos: pavo, pollo, res en conserva	Pollo: sin piel, sin hueso, carne blanca	

### CALDOS, HIERBAS, ESPECIAS Y CONDIMENTOS

Ajo fresco	Endulzantes: Stevia, xilitol	cilantro, menta, perejil, romero
Caldos: res, pollo, verduras*	Espicias: pimienta (negra, blanca), chile triturado, canela, polvo de cacao, comino	Hierbas secas: de todo tipo
Cátsup, sin azúcar añadida, sin jarabe de maíz	Extracto de vainilla o de menta	Jengibre fresco
Condimentos naturales: salsa tamari, sal de mar	Hierbas frescas:	Mostaza: preparada, seca
		Pepinillos
		Vinagre: cualquier tipo

### GRANOS Y ALMIDONES

Amaranto	Cebada	Quinoa
Arroz integral: arroz, cereal, galletas, pasta	Espelta: pan, pasta	Tapioca
Arroz salvaje	Harina de cacahuete	Trigo sarraceno
Avena	Leche de arroz	
	Pan de granos germinados	

### GRASAS SALUDABLES

\* Los caldos deben estar libres de aditivos y conservadores siempre que sea posible.



No están incluidas en esta fase

## LISTA DE ALIMENTOS DE LA FASE 2

(Cuando sea posible, elige productos orgánicos.)

### VERDURAS Y VERDURAS DE HOJA VERDE PARA ENSALADA (FRESCAS, ENLATADAS O CONGELADAS)

	Chalotes	peruano, habas
Acelga	Champiñones	Germinado de
Apio	Col, todos tipos	mostaza
Arúgula	Col rizada	Hinojo
Berros	Endivias	Lechuga romana
Brócoli	Espárragos	Pepino, todos tipos
Cebolla morada,	Espinaca	Pimientos
blanca y amarilla	Espirulina	Porro
Cebollitas de cambray	Frijoles: ejotes,	

### FRUTAS (FRESCAS O CONGELADAS)

imón: agrio y amarillo

Ruibarbo

### PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL

Animales de cacería:	pollo, rosbif	blanca
avestruz, alce,	Huevos, sólo las claras	Res: filete magro,
venado	Ostiones enlatados en	cortes magros,
Atún blanco enlatado	agua	molida
en agua	Pavo: pechuga,	Salchichas de pollo
Carne de búfalo	molida magra	o pavo, libres de
Carne seca: res, pavo	Pescado: bacalao,	nitratos
Cerdo: lomo	blanco del Nilo,	Sardinas enlatadas en
Cordero, cortes	baso, oriental,	agua
magros	blanco, barbero	Tocino de pavo (libre
Embutidos libres de	Pollo: sin piel, sin	de nitratos)
nitratos: pavo,	hueso, carne	

### PROTEÍNA DE ORIGEN VEGETAL

No están incluidas en esta fase

### CALDOS, HIERBAS, ESPECIAS Y CONDIMENTOS

Ajo fresco o en polvo	Especias: pimienta	cebollín, eneldo
Caldos: res, pollo,	(negra, blanca),	Hierbas secas: de
verduras*	chile triturado,	todo tipo
Cátsup, sin azúcar	canela, polvo de	Jengibre fresco
añadida, sin	cacao, comino, sal	Mostaza: preparada,
jarabe de maíz	de ajo	seca
Condimentos	Extracto de vainilla	Pepinillos
naturales: salsa	o de menta	Salsa de rábano
tamari, sal de mar	Hierbas frescas:	Vinagre: cualquier tipo
Endulzantes: Stevia,	cilantro, menta,	
xilitol	perejil, albahaca,	

### GRANOS Y ALMIDONES

No están en incluidos en esta fase

### GRASAS SALUDABLES

No están incluidas en esta fase

\* Los caldos deben estar libres de aditivos y conservadores siempre que sea posible.



## LISTA DE ALIMENTOS DE LA FASE 3

(Cuando sea posible, elige productos orgánicos.)

### VERDURAS Y VERDURAS DE HOJA VERDE PARA ENSALADA (FRESCAS, ENLATADAS O CONGELADAS)

Aceitunas, todo tipo	Champiñones	Jícama
Achicoria	Chayote	Jitomates, frescos y
Aguacate	Chilacayote	enlatados
Alcachofas	Col, todos tipos	Lechuga escarola
Alga	Col rizada	Lechuga romana
Apio	Colecitas de Bruselas	Nopal
Arúgula	Coliflor	Palmitos, enlatados
Berenjena	Espárragos	Pepino
Berros	Espirulina	Pimientos
Betabel: hojas, raíz	Flor de calabaza	Poro
Calabacitas	Frijoles: ejotes,	Rábanos
Camote	peruano, habas	Romeritos
Cebollas	Germinados	Tomate verde
Cebollitas de cambray	Hinojo	Zanahorias

### FRUTAS (FRESCAS O CONGELADAS)

Cerezas	Moras: zarzamoras,	Tunas
Ciruelas	arándanos,	
Duraznos	frambuesas	
Limón, agrio y amarillo	Ruibarbo	

### GRANOS

Arroz integral negro	Pan de granos
Arroz salvaje	germinados
Avena	Quinoa
Cebada	

### PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL

Almejas	Hígado	bistec
Atún blanco enlatado en agua	Huevos, enteros	Salchichas de pollo o pavo, libres de nitros
Aves de cacería: faisán	Langosta	
Calamares	Ostiones	Salmón, fresco, congelado o ahumado (libre de nitros)
Camarones	Pavo	
Cangrejo, carne	Pescado: blanco, basa, arenque, trucha	Sardinas enlatadas en agua
Carne de búfalo	Pollo: sin piel, sin hueso, carne blanca u oscura	
Cerdo: lomo, chuletas	Res: filete magro,	
Conejo		
Cordero		

### CALDOS, HIERBAS, ESPECIAS Y CONDIMENTOS

Ajo fresco	Especias: pimienta	cilantro, menta,
Algarrobo	(negra, blanca),	perejil, albahaca,
Caldos: res, pollo, verduras*	chile triturado,	cebollín, eneldo
Condimentos	canela, polvo de cacao, polvo de curry	Hierbas secas: de todo tipo
naturales: salsa tamari, sal de mar	Extracto de vainilla o de menta	Jengibre fresco
Endulzantes: Stevia, xilitol	Hierbas frescas:	Pasta de jitomate
		Pepinillos
		Salsa

### GRASAS SALUDABLES

Aceites: semilla de uva, oliva, ajonjolí	semillas	nueces
Aguacate	Mayonesa de cártamo	Semillas, crudas: lino, cáñamo,
Humus	Nueces, crudas:	calabaza, ajonjolí, girasol
Mantequillas y cremas crudas de nueces o	almendras, castañas, pecanas, pistaches, avellanas, piñones,	Tahina

\* Los caldos deben estar libres de aditivos y conservadores siempre que sea posible.



## QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER PARA TENER UN METABOLISMO ACCELERADO

	DESPERTAR	DESAYUNO	REFRIGERIO	ALMUERZO	REFRIGERIO	CENA
Horario fijo	7:00 a.m.	7:30 a.m.	10:00 a.m.	1:00 p.m.	4:00 p.m.	7:00 p.m. (termina 8:00 p.m.)
Madrugador	5:00 a.m.	5:30 a.m.	8:30 a.m.	11:00 a.m.	2:00 p.m.	5:00 p.m.
Despierta tarde	9:00 a.m.	9:30 a.m.	11:30 a.m.	2:30 p.m.	5:00 p.m.	8:00 p.m.
Trabajador nocturno	2:00 a.m.	2:30 a.m.	5:30 a.m.	8:30 a.m.	11:30 a.m.	2:30 p.m. (termina 3:00 p.m.)
Tú						

## ALIMENTACIÓN DE UN DÍA NORMAL

Hora	Qué comí	¿Comida o tentempié?	¿Planeada o no?	¿Cómo me sentí antes?	¿Cómo me sentí después?





## MAPA DE COMIDAS SEMANAL

	Hora de despertar	Peso	Desayuno	Refrigerio	Almuerzo	Refrigerio	Cena	Ejercicio	Agua
FASE 1	__:__ am/pm <b>LUNES</b>	_____	__:__ am/pm	__:__ am/pm	__:__ am/pm	__:__ am/pm	__:__ am/pm		
	__:__ am/pm <b>MARTES</b>	_____	__:__ am/pm	__:__ am/pm	__:__ am/pm	__:__ am/pm	__:__ am/pm		
FASE 2	__:__ am/pm <b>MIÉRCOLES</b>	_____	__:__ am/pm	__:__ am/pm	__:__ am/pm	__:__ am/pm	__:__ am/pm		
	__:__ am/pm <b>JUEVES</b>	_____	__:__ am/pm	__:__ am/pm	__:__ am/pm	__:__ am/pm	__:__ am/pm		
FASE 3	__:__ am/pm <b>VIERNES</b>	_____	__:__ am/pm	__:__ am/pm	__:__ am/pm	__:__ am/pm	__:__ am/pm		
	__:__ am/pm <b>SÁBADO</b>	_____	__:__ am/pm	__:__ am/pm	__:__ am/pm	__:__ am/pm	__:__ am/pm		
	__:__ am/pm <b>DOMINGO</b>	_____	__:__ am/pm	__:__ am/pm	__:__ am/pm	__:__ am/pm	__:__ am/pm		



## MAPA DE COMIDAS PERSONALIZABLE FASE 1

	Hora de despertar	Peso	Desayuno	Refrigerio	Almuerzo	Refrigerio	Cena	Ejercicio	Agua
FASE 1: SOSEGAR EL ESTRÉS	—:— am/pm <b>LUNES</b>	—	—:— am/pm ▪ Grano F1 ▪ Fruta F1	—:— am/pm ▪ Fruta F1	—:— am/pm ▪ Grano F1 ▪ Proteína F1 ▪ Fruta F1 ▪ Verdura F1	—:— am/pm ▪ Fruta F1	—:— am/pm ▪ Grano F1 ▪ Verdura F1 ▪ Proteína F1		
	—:— am/pm <b>MARTES</b>	—	—:— am/pm ▪ Grano F1 ▪ Fruta F1	—:— am/pm ▪ Fruta F1	—:— am/pm ▪ Grano F1 ▪ Proteína F1 ▪ Fruta F1 ▪ Verdura F1	—:— am/pm ▪ Fruta F1	—:— am/pm ▪ Grano F1 ▪ Verdura F1 ▪ Proteína F1		

## MAPA DE COMIDAS PERSONALIZABLE FASE 2

	Hora de despertar	Peso	Desayuno	Refrigerio	Almuerzo	Refrigerio	Cena	Ejercicio	Agua
FASE 2: DESBLOQUEAR LA GRASA	—:— am/pm <b>MIÉRCOLES</b>	—	—:— am/pm ▪ Proteína F2 ▪ Verdura F2	—:— am/pm ▪ Proteína F2	—:— am/pm ▪ Proteína F2 ▪ Verdura F2	—:— am/pm ▪ Proteína F2	—:— am/pm ▪ Proteína F2 ▪ Verdura F2		
	—:— am/pm <b>JUEVES</b>	—	—:— am/pm ▪ Proteína F2 ▪ Verdura F2	—:— am/pm ▪ Proteína F2	—:— am/pm ▪ Proteína F2 ▪ Verdura F2	—:— am/pm ▪ Proteína F2	—:— am/pm ▪ Proteína F2 ▪ Verdura F2		



## MAPA DE COMIDAS PERSONALIZABLE FASE 3

	Hora de despertar	Peso	Desayuno	Refrigerio	Almuerzo	Refrigerio	Cena	Ejercicio	Agua
Fase 3: desatar tu metabolismo	—:— am/pm  <b>VIERNES</b>	—	—:— am/pm  ▪ Fruta f3 ▪ Grasa saludable/ ▪ Proteína f3 ▪ Grano f3 ▪ Verdura f3	—:— am/pm  ▪ Verdura f3 ▪ Grasa saludable/ ▪ Proteína f3	—:— am/pm  ▪ Verdura f3 ▪ Grasa saludable/ ▪ Proteína f3 ▪ Fruta f3	—:— am/pm  ▪ Verdura f3 ▪ Grasa saludable/ ▪ Proteína f3	—:— am/pm  ▪ Verdura f3 ▪ Grasa saludable/ ▪ Proteína f3 ▪ Grano f3 (opcional)		
	—:— am/pm  <b>SÁBADO</b>	—	—:— am/pm  ▪ Fruta f3 ▪ Grasa saludable/ ▪ Proteína f3 ▪ Grano f3 ▪ Verdura f3	—:— am/pm  ▪ Verdura f3 ▪ Grasa saludable/ ▪ Proteína f3	—:— am/pm  ▪ Verdura f3 ▪ Grasa saludable/ ▪ Proteína f3 ▪ Fruta f3	—:— am/pm  ▪ Verdura f3 ▪ Grasa saludable/ ▪ Proteína f3	—:— am/pm  ▪ Verdura f3 ▪ Grasa saludable/ ▪ Proteína f3 ▪ Grano f3 (opcional)		
	—:— am/pm  <b>DOMINGO</b>	—	—:— am/pm  ▪ Fruta f3 ▪ Grasa saludable/ ▪ Proteína f3 ▪ Grano f3 ▪ Verdura f3	—:— am/pm  ▪ Verdura f3 ▪ Grasa saludable/ ▪ Proteína f3	—:— am/pm  ▪ Verdura f3 ▪ Grasa saludable/ ▪ Proteína f3 ▪ Fruta f3	—:— am/pm  ▪ Verdura f3 ▪ Grasa saludable/ ▪ Proteína f3	—:— am/pm  ▪ Verdura f3 ▪ Grasa saludable/ ▪ Proteína f3 ▪ Grano f3 (opcional)		



## MAPA DE COMIDAS DE LA PRIMERA SEMANA

	Hora de despertar	Peso	Desayuno	Refrigerio	Almuerzo	Refrigerio	Cena	Ejercicio	Agua
FASE 1: SOSEGAR EL ESTRÉS	____:____ am/pm  <b>LUNES</b>	_____  _____	____:____ am/pm  ■ Batido de fruta F1 y avena	____:____ am/pm  ■ 1 pera	____:____ am/pm  ■ Sándwich de pavo abierto F1	____:____ am/pm  ■ 2 kiwis	____:____ am/pm  ■ 2 tazas de consomé de pollo con cebada F1		
	____:____ am/pm  <b>MARTES</b>	_____  _____	____:____ am/pm  ■ Pan francés con fresa	____:____ am/pm  ■ 1 manzana	____:____ am/pm  ■ 2 tazas de consomé de pollo con cebada, kiwi rebanado F1	____:____ am/pm  ■ 1 taza de cubos de sandía	____:____ am/pm  ■ 2 tazas de chili		



	Hora de despertar	Peso	Desayuno	Refrigerio	Almuerzo	Refrigerio	Cena	Ejercicio	Agua
FASE 2: DESBLOQUEAR LA GRASA	____:____ am/pm  <b>MIÉRCOLES</b>	_____	____:____ am/pm  ■ Claras de huevo batidas a la española F2	____:____ am/pm  ■ Envuelto de pavo con tortilla de granos germinados F2	____:____ am/pm  ■ Ensalada de atún y pepino F2	____:____ am/pm  ■ 30 a 60 gramos de carne seca de pavo	____:____ am/pm  ■ Envuelto de bistec y espárragos con hojas de lechuga F2		
	____:____ am/pm  <b>JUEVES</b>	_____	____:____ am/pm  ■ Tocino de pavo con apio F2	____:____ am/pm  ■ Envuelto de pavo con tortilla de granos germinados F2	____:____ am/pm  ■ Verdura F2 ■ Ensalada de bistec y espinaca F2	____:____ am/pm  3 claras cocidas con sal de mar y pimienta	____:____ am/pm  ■ Estofado de puerco F2 2 tazas de brócoli		



	Hora de despertar	Peso	Desayuno	Refrigerio	Almuerzo	Refrigerio	Cena	Ejercicio	Agua
FASE 3: DESATAR TU METABOLISMO	—:— am/pm <b>VIERNES</b>	—	—:— am/pm ▪ Avena F3	—:— am/pm ▪ ½ taza de humus y pepino	—:— am/pm ▪ Ensalada de 3 huevos sobre 2 tazas de espinaca F3	—:— am/pm ▪ ¼ de taza de almendras crudas	—:— am/pm ▪ 2 tazas de camarones y verduras salteados sobre ½ de quinoa		
	—:— am/pm <b>SÁBADO</b>	—	—:— am/pm ▪ Pan de granos germinados tostado, moras, mantequilla de nuez, pepino F3	—:— am/pm ▪ ¼ taza de pistaches crudos	—:— am/pm ▪ Camarones y verduras salteados (sin quinoa)	—:— am/pm ▪ ½ aguacate rebanado con sal de mar	—:— am/pm ▪ Envuelto de humus y pavo F3		
	—:— am/pm <b>DOMINGO</b>	—	—:— am/pm ▪ Pan de granos germinados tostado, huevo, jitomate, cebolla morada y ½ aguacate F3	—:— am/pm ▪ ½ taza de humus con pepino	—:— am/pm ▪ Ensalada de atún con endivias F3	—:— am/pm ▪ Apio con 2 cucharadas de mantequilla de almendra cruda	—:— am/pm ▪ Pollo con curri de coco F3		



## QUÉ COMER: MAPA DIARIO DE COMIDAS DE LA SEGUNDA SEMANA

	Hora de despertar	Peso	Desayuno	Refrigerio	Almuerzo	Refrigerio	Cena	Ejercicio	Agua
FASE 1: SOSEGAR EL ESTRÉS	____:____ am/pm  <b>LUNES</b>	_____  _____	____:____ am/pm  ▪ Pan francés con fresas F1	____:____ am/pm  2 chabacanos	____:____ am/pm  ▪ Ensalada de espinacas, manzana verde y atún F1	____:____ am/pm  ▪ 1 taza de melón	____:____ am/pm  ▪ 2 tazas de salchichas de pollo con arroz integral F1		
	____:____ am/pm  <b>MARTES</b>	_____  _____	____:____ am/pm  ▪ Batido de avena con fruta F1	____:____ am/pm  ▪ 1 taza de rebanadas de mango	____:____ am/pm  ▪ 2 tazas de salchichas de pollo con arroz integral F1	____:____ am/pm  ▪ 1 naranja	____:____ am/pm  ▪ Lomo de cerdo con brócoli y piña F1		



	Hora de despertar	Peso	Desayuno	Refrigerio	Almuerzo	Refrigerio	Cena	Ejercicio	Agua
FASE 2: DESBLOQUEAR LA GRASA	____:____ am/pm  <b>MIÉRCOLES</b>	_____	____:____ am/pm  ■ Claras de huevo batidas a la española F2	____:____ am/pm  ■ Envuelto de rosbif, rábano picante y pepino F2	____:____ am/pm  ■ Pimiento rojo relleno de ensalada de atún F2	____:____ am/pm  ■ 30 a 60 gramos de carne seca de pavo	____:____ am/pm  ■ Filete Nueva York en tiras con brócoli al vapor F2		
	____:____ am/pm  <b>JUEVES</b>	_____	____:____ am/pm  ■ Omelette de claras con champiñones y espinaca F2	____:____ am/pm  ■ Salmón ahumado y pepinos F2	____:____ am/pm  ■ Ensalada de espinaca y bistec (usa el bistec sobrante de la cena de ayer) F2	____:____ am/pm  ■ 3 claras cocidas con sal de mar y pimienta	____:____ am/pm  ■ 2 tazas de sopa de res y col F2		





	Hora de despertar	Peso	Desayuno	Refrigerio	Almuerzo	Refrigerio	Cena	Ejercicio	Agua
FASE 3: DESATAR TU METABOLISMO	—:— am/pm <b>VIERNES</b>	—	—:— am/pm ▪ Pan de granos germinados tostado con humus F3	—:— am/pm ▪ ½ taza de nueces crudas con limón, sal marina y jícama	—:— am/pm ▪ Ensalada de atún con endivias F3	—:— am/pm ▪ ¼ de taza de pistaches crudos	—:— am/pm ▪ Estofado de puerco con romero y camotes F3		
	—:— am/pm <b>SÁBADO</b>	—	—:— am/pm ▪ Avena F3	—:— am/pm ▪ ½ taza de almendras crudas	—:— am/pm ▪ Ensalada de jitomate y aceitunas F3	—:— am/pm ▪ ½ aguacate rebanado con sal de mar	—:— am/pm ▪ Salmón al horno y camote F3		
	—:— am/pm <b>DOMINGO</b>	—	—:— am/pm ▪ Pan de granos germinados tostado con jitomate y cebolla morada, y huevo F3	—:— am/pm ▪ Apio con 2 cucharadas de mantequilla de almendra cruda	—:— am/pm ▪ Ensalada de camarones F3	—:— am/pm ▪ Humus y pepinos	—:— am/pm ▪ Basa con corteza de coco y nuez con salsa de alcachofas F3		



MAPA DE COMIDAS DE LA TERCERA SEMANA

	Hora de despertar	Peso	Desayuno	Refrigerio	Almuerzo	Refrigerio	Cena	Ejercicio	Agua
FASE 1: SOSEGAR EL ESTRÉS	—:— am/pm <b>LUNES</b>	—	—:— am/pm ▪ Batido quemagrasas de mango congelado F1	—:— am/pm ▪ 1 naranja	—:— am/pm ▪ Ensalada de espinacas, manzana verde y atún F1 ▪ 15 galletas de arroz	—:— am/pm ▪ 1 taza de semillas de granada	—:— am/pm ▪ Pollo a la italiana con arroz salvaje F1		
	—:— am/pm <b>MARTES</b>	—	—:— am/pm ▪ Avena F1	—:— am/pm ▪ 1 taza de piña	—:— am/pm ▪ Pollo a la italiana y arroz salvaje (sobrante) F1	—:— am/pm ▪ 1 naranja	—:— am/pm ▪ Chili F1		



	Hora de despertar	Peso	Desayuno	Refrigerio	Almuerzo	Refrigerio	Cena	Ejercicio	Agua
FASE 2: DESBLOQUEAR LA GRASA	___:___ am/pm <b>MIÉRCOLES</b>	_____	___:___ am/pm ▪ Claras de huevo batidas a la española F2	___:___ am/pm ▪ 30 a 60 gramos de carne seca de pavo	___:___ am/pm ▪ Envuelto de rosbif, mostaza y lechuga F2	___:___ am/pm ▪ ½ porción de ensalada de atún y pepino F2	___:___ am/pm ▪ Mero a la parrilla con brócoli F2		
	___:___ am/pm <b>JUEVES</b>	_____	___:___ am/pm ▪ Omelette de claras con champiñones y espinaca F2	___:___ am/pm ▪ ½ porción de ensalada de atún y pepino (sobrante) F2	___:___ am/pm ▪ Ensalada de espinaca con el mero sobrante, cilantro y jugo de limón F2	___:___ am/pm ▪ Rebanadas de rosbif con rebanadas de pepino	___:___ am/pm ▪ Estofado de puerco con especias italianas F2		



	Hora de despertar	Peso	Desayuno	Refrigerio	Almuerzo	Refrigerio	Cena	Ejercicio	Agua
FASE 3: DESATAR TU METABOLISMO	—:— am/pm <b>VIERNES</b>	—	—:— am/pm ▪ Pan de granos germinados tostado con mantequilla de nueces y moras F3	—:— am/pm ▪ 60 gramos de camarones con gajos de limón	—:— am/pm ▪ Ensalada de jitomate con tres huevos F3	—:— am/pm ▪ ¼ de taza de almendras crudas	—:— am/pm ▪ Salteado de camarón y verduras F3		
	—:— am/pm <b>SÁBADO</b>	—	—:— am/pm ▪ Batido de nueces, moras y avena F3	—:— am/pm ▪ ½ aguacate rebanado con sal de mar	—:— am/pm ▪ Ensalada de atún con endivias F3	—:— am/pm ▪ Ensalada de tres huevos F3	—:— am/pm ▪ Pollo con curri de coco F3		
	—:— am/pm <b>DOMINGO</b>	—	—:— am/pm ▪ Apio con mantequilla de almendra y chispas de algarrobo F3	—:— am/pm ▪ Ensalada de tres huevos (sobrante) F3	—:— am/pm ▪ Pollo con curri de coco (sobrante) F3	—:— am/pm ▪ ¼ de taza de almendras crudas	—:— am/pm ▪ Salteado de pollo al ajonjolí F3		



MAPA DE COMIDAS DE LA CUARTA SEMANA

	Hora de despertar	Peso	Desayuno	Refrigerio	Almuerzo	Refrigerio	Cena	Ejercicio	Agua
FASE 1: SOSEGAR EL ESTRÉS	—:— am/pm <b>LUNES</b>	—	—:— am/pm ▪ Batido quemagrasas de mango congelado F1	—:— am/pm ▪ 1 manzana	—:— am/pm ▪ Sándwich abierto de atún F1	—:— am/pm ▪ 1 taza de piña	—:— am/pm ▪ 2 tazas de sopa de col rizada, frijoles blancos y pavo F1		
	—:— am/pm <b>MARTES</b>	—	—:— am/pm ▪ Pan francés con fresas F1	—:— am/pm ▪ 1 naranja	—:— am/pm ▪ 2 tazas de sopa de col rizada, frijoles blancos y pavo (sobrante) F1	—:— am/pm ▪ 1 pera	—:— am/pm ▪ 2 tazas de pollo a la italiana con arroz salvaje F1		



	Hora de despertar	Peso	Desayuno	Refrigerio	Almuerzo	Refrigerio	Cena	Ejercicio	Agua
FASE 2: DESBLOQUEAR LA GRASA	___:___ am/pm <b>MIÉRCOLES</b>	_____	___:___ am/pm ▪ Omelette de claras con champiñones y espinacas F2	___:___ am/pm ▪ Rebanadas de pavo con mostaza	___:___ am/pm ▪ 2 tazas de sopa de poro, col rizada y res F2	___:___ am/pm ▪ Carne seca de pavo	___:___ am/pm ▪ Pollo a la mostaza con canela horneado y espinacas con limón y ajo F2		
	___:___ am/pm <b>JUEVES</b>	_____	___:___ am/pm ▪ Salmón ahumado con pepino F2	___:___ am/pm ▪ 3 claras de huevo duro con sal de mar	___:___ am/pm ▪ Pollo a la mostaza con canela horneado (sobrante) sobre ensalada con aderezo de la F2	___:___ am/pm ▪ Rebanadas de pavo con mostaza	___:___ am/pm ▪ Sopa de poro, col rizada y res (sobrante) F2		



	Hora de despertar	Peso	Desayuno	Refrigerio	Almuerzo	Refrigerio	Cena	Ejercicio	Agua
FASE 3: DESATAR TU METABOLISMO	—:— am/pm <b>VIERNES</b>	—	—:— am/pm ▪ 1 rebanada de pan de granos germinados, tostado, ½ aguacate, jitomate y rebanadas de pepino F3	—:— am/pm ▪ 60 gramos de camarones con gajos de limón	—:— am/pm ▪ Ensalada de jitomate y aceitunas con rebanadas de pollo o pavo F3	—:— am/pm ▪ Rebanadas de pimiento con aderezo de la F3	—:— am/pm ▪ 2 tazas de salteado de pollo al ajonjolí F3		
	—:— am/pm <b>SÁBADO</b>	—	—:— am/pm ▪ Batido de nueces, moras y avena F3	—:— am/pm ▪ ½ aguacate rebanado con sal de mar	—:— am/pm ▪ Ensalada de atún con endivias F3	—:— am/pm ▪ Apio con humus F3	—:— am/pm ▪ Estofado de puerco al romero con camote F3		
	—:— am/pm <b>DOMINGO</b>	—	—:— am/pm ▪ Apio con mantequilla de almendra y chispas de algarrobo F3	—:— am/pm ▪ Apio con aderezo de la F3	—:— am/pm ▪ Ensalada con 2 tazas de espinaca, ½ taza de humus, jitomates cherry, apio, cilantro y aderezo de la F3	—:— am/pm ▪ ¼ de taza de almendras crudas	—:— am/pm ▪ Quesadilla de aguacate F3		



## RECETAS DE LA FASE 1

### REFRIGERIOS DE IMPACTO DE LA FASE 1

¡Que no te atrape el hambre sin un refrigerio de impacto a la mano! Durante la fase 1, los refrigerios siempre incluirán fruta, así que asegúrate de tener fruta que resista el transporte en tu escritorio, tu auto o en tu bolsa. Algunas frutas resistentes son las manzanas, naranjas y mandarinas.

Una de mis frutas favoritas es el mango, pero el mango fresco no es en realidad muy práctico para comer en el escritorio. ¡Hago todo un desastre cuando pelo el mango y chupo el hueso! Pero he descubierto una buena manera de poder llevar mangos: simplemente meto una bolsa grande de mango congelado en mi bolsa o en mi auto. Para media mañana, los mangos ya se han descongelado, pero siguen frescos, ¡y son absolutamente deliciosos! Compra una bolsa grande de mangos congelados y divídelos en bolsitas individuales; así podrás tener mangos cada vez que los quieras comer.

### Desayunos de la fase 1

Batido quemagrasas de mango congelado  
Batido de avena y frutas  
Avena  
Pan francés con fresas

### Ensaladas, sándwiches, sopas y chilis de la fase 1

Ensalada de atún, manzana verde y espinaca  
Sándwich abierto de pollo o pavo  
Envuelto de pavo con tortillas de granos germinados  
Sopa de pollo y cebada  
Chili de pavo o de búfalo  
Sopa de pavo, frijol blanco y col rizada  
Aderezo de ensalada y para verduras

### Platos fuertes de la fase 1

Tazón de pollo y brócoli  
Salchicha de pollo con pasta de arroz integral  
Pollo a la italiana con arroz salvaje  
Filete mignon con arroz integral  
Lomo de cerdo con brócoli y piña

### Refrigerios de la fase 1

Toronja horneada con canela  
Pera al cacao  
Rebanadas de sandía quemagrasas  
Batido de sandía





## BATIDO QUEMAGRASAS DE MANGO CONGELADO

◀ FASE 1

1 porción

- ½ taza de mango (o fresas o piña) congelado
- ½ taza de cubos de hielo
- ½ limón
- ¼ de cucharadita de Stevia o xilitol (opcional)
- 2 hojas de menta o ¼ de cucharadita de hojas de té de hierbabuena

Pon el mango y el hielo en la licuadora junto con ¾ de taza de agua. Exprime el limón y agrégalo junto con el Stevia o el xilitol. Espolvorea la menta sobre la mezcla y licua hasta que esté batido. Disfrútalo con 8 o hasta 10 galletas de arroz.

## BATIDO DE AVENA Y FRUTAS

◀ FASE 1

1 porción

- ½ taza de avena
- ½ taza de fruta congelada, como fresas o piña
- ½ taza de cubitos de hielo
- 1 sobre de Stevia o xilitol
- Canela molida, al gusto

Pon la avena en la licuadora y mantén el botón presionado hasta que quede pulverizada. Apaga la licuadora y añade una taza de agua. Incorpora el resto de los ingredientes y licua hasta que quede batido. Sirve.

## AVENA

◀ FASE 1

4 porciones

Me gusta hacer toda la caja de avena en una sola preparación y luego congelarla con moras, canela y Stevia en porciones de 1 ½ tazas. Así, puedo sacarlas del congelador y calentarlas fácilmente mientras hago de nuevo la fase 1. También puedes cocinar la avena durante toda la noche en una olla de cocción lenta.

- 1 taza de avena
- 2 tazas de moras frescas
- Stevia y canela molida, al gusto

Agrega la avena a 4 tazas de agua en un recipiente grande. Cúbrela y déjala remojando en el refrigerador durante la noche. A la mañana siguiente, pon la mezcla en una cacerola y cocínala a fuego lento durante 30 minutos. Cuando la avena se termine de cocinar, pon encima las moras y luego espolvorea con Stevia y canela.

## PAN FRANCÉS CON FRESAS

◀ FASE 1

1 porción

- 1 clara de huevo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ de cucharadita de canela molida
- 1 rebanada de pan de granos germinados
- ½ taza de fresas congeladas
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- ⅛ de cucharadita de Stevia o xilitol



Bate la clara de huevo junto al extracto de vainilla y la canela en un tazón pequeño. Remoja el pan en la mezcla, pero asegúrate de que los dos lados del pan queden bien cubiertos.

Calienta una sartén antiadherente y coloca el pan sobre la superficie. Voltéalo ocasionalmente para que se tueste por ambos lados.

Mientras se cocina, calienta las fresas en una sartén a fuego lento. Cuando estén medianamente blandas, agrega el limón y la Stevia o el xilitol, y cocina hasta que esté caliente. Inmediatamente después, sírvelo sobre el pan francés y ¡disfrútalo!

#### ENSALADA DE ATÚN, MANZANA VERDE Y ESPINACA

◀ FASE 1

2 porciones

- 1 lata de atún blanco en agua
- 1 taza de manzana verde (o manzana roja o piña) picada
- ½ taza de pepino pelado y picado
- ½ taza de zanahoria picada
- 1 cucharada de cebolla morada picada
- ½ limón
- 1 o 2 tazas de espinaca fresca

Escurre bien el atún y ponlo en una cacerola pequeña. Agrega la manzana, el pepino, la zanahoria y la cebolla, y mézclalos bien.

Exprime el limón sobre la mezcla y revuélvela bien. Sirve todo sobre la espinaca.

**Nota:** si prefieres, usa vinagre balsámico en lugar del limón, pero recuerda: nada de aceite.

#### SÁNDWICH ABIERTO DE POLLO O PAVO

◀ FASE 1

1 porción

- 1 rebanada de pan de granos germinados
- 1 cucharada de mostaza preparada
- 2 hojas grandes de lechuga
- 2 rebanadas de embutido de pavo o de pollo libre de nitratos
- Algunas rodajas de cebolla morada
- Varias rodajas de jitomate
- Sal de mar y pimienta fresca molida

Unta la mostaza sobre el pan. Intercala las hojas de lechuga y las rebanadas de pavo. Agrega la cebolla y el jitomate. Sazónalo con sal y pimienta. Sirve.

#### ENVUELTO DE PAVO CON TORTILLAS DE GRANOS GERMINADOS

◀ FASE 1

1 porción

- 4 tiras de tocino de pavo o ½ taza de pavo molido sin grasa
- ¼ de cucharadita de sal de mar
- ¼ de cucharadita de mostaza seca
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- ¼ de cucharadita de orégano seco
- 1 o 2 cucharadas de mostaza preparada
- 1 tortilla de granos germinados
- ½ o 1 taza de verduras de hoja verde oscura, como arúgula o espinaca
- ½ jitomate maduro, en rodajas



Cocina el tocino de pavo o el pavo molido en una sartén antiadherente. Sazonalo con la sal de mar, la mostaza seca, la pimienta negra y el orégano. Unta la mostaza preparada en la tortilla y agrégale las verduras y el jitomate. Pon encima el tocino o el pavo molido. Enrolla la tortilla y ¡disfrútalo!

## SOPA DE POLLO Y CEBADA

### ◀ FASE 1

De 4 a 6 porciones (tamaño de la porción: 3 tazas)

- 4 tazas de caldo de pollo
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 100 gramos de pechuga de pollo sin piel y sin hueso
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cucharada de ajo triturado
- 1 hoja de laurel
- ¼ de cucharadita de sal de mar
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 4 tazas de calabaza pelada y picada
- 2 tazas de calabacita picada
- 1 taza de floretes de brócoli
- 1 taza de hongos frescos picados
- 1 taza de cebada

Pon cuatro tazas de agua en una olla sopera grande y añade los caldos. Añade el pollo, la cebolla, el ajo, el laurel, sal y pimienta. Lleva todos los ingredientes a ebullición. Baja la flama y deja la sopa cocinándose a fuego lento durante una hora.

Agrega las verduras y la cebada a la olla. Vuelve a llevar a ebullición y deja que se cocine a fuego lento una o dos horas más, hasta que las verduras tengan la textura deseada.

## CHILI DE PAVO O DE BÚFALO

### ◀ FASE 1

Aproximadamente 6 porciones (1 porción: 1 ½ tazas)

**Atención:** dado que esta receta contiene una gran cantidad de leguminosas almidonosas, cuenta como una porción de granos, proteínas y verduras. No es necesario agregar un grano adicional a la comida, aun si el mapa de comidas lo exige.

- 400 a 700 gramos de carne molida de pavo sin grasa o de búfalo
- ½ taza de cebolla morada picada, o más, si lo deseas
- 2 cucharadas de perejil o cilantro
- 1 cucharada copeteada de chile en polvo
- 1 cucharada de ajo triturado
- ½ cucharadita de pimienta seco triturado (véase la nota)
- 425 gramos de frijol blanco enlatado
- 425 gramos de alubias enlatadas
- 425 gramos de frijol negro enlatado
- 425 gramos de frijol pinto enlatado
- 425 gramos de lentejas enlatadas
- 4 tazas de calabacita picada
- 4 tazas (1 litro) de sopa orgánica de tomate y pimienta, o sólo de tomate. (Asegúrate de que no sea a base de leche.)
- 1 cucharadita copeteada de sal de mar

Dora el pavo en una sartén y escúrrelo.

Pon una olla de cocción lenta a temperatura alta. Agrega la carne, la cebolla, el perejil, el chile en polvo, el ajo y el pimienta triturado en la olla. Revuelve, tapa y pon a un lado.

Abre y escurre parcialmente las cinco latas de frijoles; yo suelo dejar algo de líquido en las latas para que el chili quede un poco más jugoso. Agrega los frijoles, el calabacín y la sopa a la olla. Revuelve bien. Deja la olla a temperatura alta entre 4 y 5 horas, o baja la temperatura y déjala entre 6 y 8 horas.



Revuelve y prueba ocasionalmente. Ajusta la sazón según sea necesario. Agrega la sal justo antes de servir para conservar mejor los nutrientes.

**Nota:** el pimiento triturado le agrega un poco más de picor, y siempre puedes añadir más al servir si a ti te gusta más picoso y a tu familia no. Además, suelo hacer este chili antes de despertar a los niños y lo dejo cocinándose a temperatura baja; así, estará listo para la cena. O, si estoy cocinando para más adelante, pongo la olla justo antes de dormir y lo meto en el congelador o en el refrigerador antes de ir a trabajar.

#### SOPA DE PAVO, FRIJOL BLANCO Y COL RIZADA

4 porciones

◀ FASE 1

- 1 kilo de pavo molido sin grasa
- 3 tazas de cebolla morada picada
- 2 tazas de apio picado (incluye las hojas)
- 2 cucharadas de ajo triturado
- 1 cucharada de jengibre triturado
- 8 tazas de caldo de verduras
- 6 tazas de calabaza picada
- 6 tazas de col rizada en trozos (sin la nervadura)
- 425 gramos de frijol blanco enlatado, escurrido y lavado
- 425 gramos de alubias enlatadas, escurridas y lavadas
- 425 gramos de frijol negro enlatado, escurrido y lavado
- 2 cucharaditas de albahaca seca
- 2 cucharaditas de tomillo seco
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de sal de mar
- ¼ de cucharadita de pimienta negra recién molida

En una olla sopera antiadherente, saltea el pavo, las cebollas, el apio, el ajo y el jengibre, junto con dos cucharadas de agua, hasta que los ingredientes se suavicen. Añade el caldo, la calabaza, la col rizada, los frijoles y las especias. Déjalo hervir.

Tapa la olla, baja el fuego y deja hervir a fuego lento durante 15 o 20 minutos, o hasta que las verduras estén suaves. Prueba y sazona con sal y pimienta al gusto.

#### ADEREZO DE ENSALADA Y PARA VERDURAS

◀ FASE 1

Aproximadamente ¾ de taza

- ½ taza de puré de mango fresco o congelado
- 2 cucharaditas de vinagre balsámico
- 2 cucharaditas de cilantro o perejil fresco picado
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ¼ de cucharadita de Stevia o xilitol

Licua todos los ingredientes. ¡Disfrútala con verduras frescas picadas!

#### TAZÓN DE POLLO Y BRÓCOLI

◀ FASE 1

4 porciones

- 4 tazas de caldo de verduras o de pollo
- ½ taza de cebolla morada picada
- ½ taza de zanahoria picada
- ½ taza de apio picado
- 1 cucharada de perejil o cilantro
- 1 cucharadita de ajo triturado
- ½ taza de arroz integral



- ½ kilo de pechuga de pollo deshuesada, sin piel, picada en cubos de 1 cm
- 4 tazas de floretes de brócoli
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharadita de perejil picado
- ½ cucharadita de sal de mar
- ½ cucharadita de pimienta negra

Precalienta el horno a 190 °C.

Mezcla el caldo, las verduras, una cucharada de perejil y ajo en una olla grande. Agrega una taza de agua y lleva al punto de hervor. Agrega el arroz y vuelve a llevar al punto de hervor. Tapa la olla y cocina a fuego lento durante 25 minutos. Quita la tapa y calienta a fuego lento otros 5 minutos. Deja la mezcla a un lado.

Mientras se cocina el arroz, pon el pollo y el brócoli en un recipiente mezclador. Agrega el jugo de limón, el perejil, la sal y la pimienta. Mezcla bien hasta que el brócoli y el pollo estén bien sazonados. Pásalos a un recipiente grande para hornear y distribúelos bien con una espátula. Hornea durante 30 o 35 minutos.

Saca el pollo del horno y déjalo enfriar. Divide el arroz en cuatro porciones de ½ taza. Divide la mezcla de pollo y brócoli en cuatro porciones iguales y colócalas en tazones sobre el arroz. Sirve y disfrútalo. (No dudes en hacer el doble de la receta para congelar más porciones.)

#### SALCHICHA DE POLLO CON PASTA DE ARROZ INTEGRAL

◀ FASE 1

4 porciones

- 2 tazas de pasta de arroz integral
- 350 gramos de salchicha de pollo
- 2 tazas de calabacita picada
- 1 taza de floretes de brócoli
- ¼ de taza de cebolla morada picada
- 1 cucharada de ajo triturado

- ¼ de cucharadita de sal de mar
- ⅛ de cucharadita de pimienta negra

Prepara la pasta siguiendo las instrucciones del empaque, con cuidado de no cocerla de más. Cuando esté lista, cuélala y lávala. Deja de lado por el momento.

Corta la salchicha de pollo en trozos de medio centímetro.

Precalienta una sartén antiadherente. Vierte una cucharada de agua y agrega la salchicha, la cebolla y el ajo. Cocina a fuego medio hasta que la cebolla se caramelicé un poco. Incorpora la calabacita, el brócoli, la sal y la pimienta, y calienta hasta que las verduras estén cocidas pero crujientes, entre tres y cinco minutos.

Agrega la pasta a la sartén y mezcla hasta que todo esté caliente. Sirve de inmediato.

#### POLLO A LA ITALIANA CON ARROZ SALVAJE

◀ FASE 1

6 a 8 porciones (tamaño de la porción: 1 ½ a 2 tazas)

- 1 kilo de pechuga de pollo deshuesada sin piel, en cubos
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de arroz salvaje, lavado y colado
- ¼ de taza de cebolla picada
- ½ cucharadita de ajo triturado
- 2 tazas de champiñones frescos picados
- 400 gramos de jitomate en rodajas
- 1 cucharadita de sal de mar
- ½ cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de albahaca seca
- ¼ de cucharadita de pimienta negra recién molida

Coloca la pechuga de pollo, el caldo, el arroz salvaje, la cebolla y el ajo en una olla eléctrica de cocción lenta. Agrega la mezcla de champiñones, jitomate, sal, orégano, albahaca y pimienta. Tapa y deja cocer a temperatura alta durante cuatro horas o a temperatura baja durante seis. ¡Sirve y disfruta!



## FILETE MIGNON CON ARROZ INTEGRAL

### ◀ FASE 1

4 porciones

#### Arroz integral

- 1 ¼ de taza de caldo de pollo o de verduras
- 2 tazas de arroz integral crudo
- 1 taza de calabacita picada
- ½ taza de jitomate maduro en rodajas
- 2 cucharadas de cebolla morada picada
- 1 cucharadita de cilantro (fresco o seco)
- 1 cucharadita de ajo triturado

#### Filete mignon

- Jugo de ¼ de limón
- ½ ramito de romero fresco
- 1 cucharadita de ajo triturado
- ⅛ de cucharadita de sal de mar
- ⅛ de cucharadita de pimienta negra
- 350 gramos de filete de res

Para preparar el arroz: pon el caldo y el arroz en una sartén y llévalo al punto de hervor. Una vez que hierva, agrega el resto de los ingredientes del arroz y vuelve a llevar al punto de hervor. Tápallo, permite que se cueza a fuego lento y revuelve ocasionalmente durante 30 minutos o hasta lograr la consistencia deseada.

Para preparar el filete: precalienta la parrilla. Mezcla el jugo de limón, el romero, el ajo, la sal de mar y la pimienta negra, y úntaselo generosamente al filete. Asa el filete a fuego alto hasta alcanzar el término deseado. Sírvelo acompañado del arroz.

## LOMO DE CERDO CON BRÓCOLI Y PIÑA

### ◀ FASE 1

1 porción

- Jugo de ½ limón
- ¼ de cucharadita de ajo triturado
- ¼ de cucharadita de perejil seco
- ⅛ de cucharadita de romero seco
- ⅛ de cucharadita de orégano seco
- ⅛ de cucharadita de sal de mar
- Una pizca de Stevia
- Una pizca de canela molida
- 120 a 170 gramos de lomo de cerdo
- 3 tazas de floretes de brócoli
- ½ taza de piña a la parrilla o 2 rebanadas

Para preparar el marinado: mezcla el jugo de limón, el ajo, el perejil, el romero, el orégano, la sal, la pizca de Stevia y la de canela en un recipiente pequeño. Mete la carne de cerdo en una bolsa plástica resellable y vierte el marinado en el interior. Cierra herméticamente. Marina la carne en el refrigerador por al menos 30 minutos, aunque es mejor dejarla toda la noche.

Prepara un asador de carbón o de gas. Saca la carne y ácala a fuego alto, dándole la vuelta sólo una o dos veces, durante cinco o seis minutos en total. (Asar la carne a fuego alto evita que el lomo se seque.)

Retira el lomo de la parrilla y mantenlo caliente. Coloca los floretes de brócoli sobre el asador junto con la piña. Cocina por 30 segundos de cada lado, para carbonizar. Sácalos del fuego y sirve junto al lomo.

**Nota:** si no tienes parrilla, puedes asar el lomo. Precalienta la parrilla y luego agrega el lomo, e incorpora los trozos de piña al final justo antes de servir.



## TORONJA HORNEADA CON CANELA

### ◀ FASE 1

1 porción

- 1 toronja rosa
- ¼ de cucharadita de canela
- Una pizca de cardamomo (opcional)
- Una pizca de nuez moscada (opcional)

Pela y separa los gajos de toronja. Espolvorea la canela, el cardamomo y la nuez moscada. Hornea a 190 °C durante 20 minutos o hasta que la canela se caramelize.

## PERA AL CACAO

### ◀ FASE 1

1 porción

- 1 pera
- ½ a 1 cucharadita de polvo de cacao

Rebana la pera y espolvorea el polvo de cacao. Puedes comerla cruda u hornearla durante 10 minutos (o meterla al microondas 30 segundos) antes de servir.

## REBANADAS DE SANDÍA QUEMAGRASAS

### ◀ FASE 1

1 porción

- ½ taza de sandía rebanada
- ¼ cucharadita de chile piquín
- 1 cucharadita de jugo de limón

Espolvorea el chile piquín sobre la sandía y luego vierte el jugo de limón encima.

## BATIDO DE SANDÍA

### ◀ FASE 1

1 porción

- ½ taza de cubos de sandía
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 gotas de extracto de hierbabuena
- 1 hoja de menta

Congela la sandía. Luego licua los cubos de sandía junto con el jugo de limón y el extracto de hierbabuena. Adorna con la hoja de menta.

### HAZTE AMIGO DEL CONGELADOR

Suelo recomendarles a mis clientes el consumo de alimentos orgánicos y no procesados, pero como éstos no contienen conservadores químicos, no suelen durar tanto tiempo. Por eso, cuando cocines algo fresco, haz varias porciones y guarda lo que no te comas en el congelador en contenedores individuales, marcados con su respectiva fase. El congelador se volverá tu mejor amigo con esta dieta, sobre todo si eres una persona ocupada y sólo tienes tiempo para cocinar una o dos veces por semana. Las carnes con conservadores naturales y los panes de granos germinados deben guardarse en el congelador hasta el día antes de comerlos para evitar que se descompongan, se llenen de moho o se fermenten.



## RECETAS DE LA FASE 2

### REFRIGERIOS DE IMPACTO DE LA FASE 2

Durante la fase 2, la hora del refrigerio consiste en carnes magras. Mi presentación favorita es la carne seca. Sin embargo, muchas de las opciones de carne seca que hay en el mercado están llenas de conservadores con nitritos. Aunque algunos lugares ofrecen carne seca libre de nitratos, también es fácil hacerla en casa. Tenía una cliente a la que le encantaba, así que preparaba en una sola sesión suficiente carne seca para los 16 refrigerios de ocho días de la fase 2. Ella me ayudó a redactar la receta de carne seca que se incluye en este libro.

El único desafío de mi amiga era mantener a su familia alejada de la deliciosa carne seca hecha en casa. Le sugerí que dividiera las porciones en bolsas para congelador y las guardara en una bolsa de papel en el congelador etiquetada como: "Refrigerios asquerosos de la fase 2". ¡Le funcionó! Se salió con la suya, y ahora su familia no puede creer cuánto peso ha perdido. Puedes hacer lo mismo que ella, hasta la parte de engañar a tu familia. Vale la pena tener carne seca hecha en casa a la mano para cada refrigerio de la fase 2.

A muchos de mis clientes les gusta envolver trozos de apio, espárragos o cualquier otro tipo de verdura portátil de la fase 2 en rebanadas de algún embutido libre de nitratos. Puedes comprar un paquete de pavo o rosbif rebanado, dividirlo en bolsas resellables (alrededor de tres o cuatro rebanadas delgadas por bolsa) junto con algunas verduras y guardarlas en el refrigerador para tener a la mano refrigerios sencillos y listos para llevar.

### Desayunos de la fase 2

Claras revueltas a la española  
Omelette de claras con champiñones y espinacas  
Tocino de pavo con apio, sal de mar y limón

### Ensaladas, sándwiches y sopas de la fase 2

Pimiento rojo relleno de ensalada de atún  
Ensalada de atún con pepino  
Ensalada de filete y espinaca  
Envuelto de rosbif, rábano y pepino  
Envuelto de rosbif, mostaza y lechuga  
Envuelto de filete y espárragos en hojas de lechuga  
Envuelto de pollo rebanado  
Sopa de pollo y verduras  
Sopa de col rizada, poro y res  
Sopa de col y res  
Aderezo de ensalada y para verduras

### Platos fuertes de la fase 2

Pescado con pimiento rojo picante y col rizada al ajo y limón  
Filete de basa asado con brócoli  
Pollo horneado a la canela y mostaza con espinaca al ajo y limón  
Tiras de filete Nueva York con brócoli al vapor  
Pimiento rojo relleno  
Estofado de puerco con peperoncino





## Refrigerios de la fase 2

Carne seca de pavo  
Salmón ahumado con pepino  
Canapé de ostión  
Chile jalapeño relleno de rosbif  
Ostiones en su concha  
Hongos portobello rellenos

### CLARAS REVUELTAS A LA ESPAÑOLA

1 porción

▲ FASE 2

- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de chalote picado
- 1 cucharada de ajo triturado
- 1 cucharada de chile verde picado
- ½ taza de espinaca fresca picada
- 3 claras de huevo (o ½ taza de claras de huevo)
- ¼ a 1 cucharadita de cilantro o perejil fresco
- ¼ de cucharadita de pimienta seca triturado
- Pizca de sal de mar

En una sartén antiadherente, calienta una cucharadita de agua y cocina la cebolla, el chalote, el ajo y el chile hasta que estén suaves. Agrega la espinaca y mantén al fuego hasta que se cueza. Incorpora el huevo y revuelve los ingredientes. Permite que los huevos se cuezan hasta el punto deseado. Espolvorea perejil, pimienta seca triturado y sal antes de servir.

## OMELETTE DE CLARAS CON CHAMPIÑONES Y ESPINACAS

▲ FASE 2

1 porción

- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de chalote picado
- 1 cucharada de ajo triturado
- ½ taza de espinaca fresca picada
- ⅓ de taza de champiñones frescos picados
- 3 claras (½ taza de claras)
- Una pizca de sal marina

Calienta la cebolla, el chalote y el ajo en una sartén antiadherente hasta que estén suaves. Agrega la espinaca y los champiñones, y mantén al fuego hasta que estén cocidos. Incorpora las claras y revuelve. Permite que los huevos se cuezan hasta alcanzar la consistencia deseada. Espolvorea la sal antes de servir.

### TOCINO DE PAVO CON APIO, SAL DE MAR Y LIMÓN

▲ FASE 2

1 porción

- 4 rebanadas de tocino de pavo libre de nitratos (aproximadamente entre 90 y 110 gramos)
- 2 tallos de apio largos
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal marina al gusto

Cocina el tocino de pavo en una sartén antiadherente o parrilla durante 4 minutos de un lado y 3 del otro. Sazona el apio con jugo de limón y sal. Sírvelos juntos.



## PIMIENTO ROJO RELLENO DE ENSALADA DE ATÚN

▲ FASE 2

2 porciones

- 1 lata de atún en agua
- 3 pepinos pequeños picados finamente
- ½ taza de albahaca fresca picada en *chiffonade*
- 2 cucharadas de cebolla morada finamente picada
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de mostaza preparada
- Una pizca de sal de mar
- Una pizca de pimienta negra
- 1 pimiento rojo, lavado, partido a la mitad y sin semillas

Drena la lata de atún. Pon el atún en un pequeño recipiente y agrega el pepino, la albahaca y la cebolla. Mezcla bien. Incorpora el jugo de limón, la mostaza, la sal y la pimienta. Con una cuchara, coloca la mezcla dentro de las mitades del pimiento. ¡Sirve y disfruta!

## ENSALADA DE ATÚN CON PEPINO

▲ FASE 2

2 porciones

- 1 lata de atún en agua
- 3 pepinos pequeños picados
- ½ taza de albahaca, picada en *chiffonade*
- 2 cucharadas de cebolla morada picada
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de mostaza preparada
- Una pizca de sal de mar
- Una pizca de pimienta negra
- 2 tazas de espinaca, col o col rizada picada
- 4 a 8 cucharadas de aderezo de ensalada de la fase 2 (véase el aderezo de esta fase)

Drena la lata de atún y ponlo en un pequeño recipiente. Agrega el pepino, la albahaca, la cebolla, el jugo de limón y la mostaza. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve la ensalada sobre una cama de espinacas, col o col rizada. Cubre con aderezo.

## ENSALADA DE FILETE Y ESPINACA

▲ FASE 2

1 porción

- 90 a 110 gramos de tiras de filete Nueva York
- ½ cucharadita de ajo triturado
- ½ cucharadita de sal marina
- ⅛ de cucharadita de pimienta
- 2 tazas de espinaca fresca picada
- ½ taza de pepino picado
- ¼ de taza de cebolla morada picada
- ¼ de taza de chile verde o rojo picado
- ¼ de taza de pimiento rojo picado
- ½ limón, exprimido
- 1 a 2 cucharadas de cilantro fresco
- 2 a 4 cucharadas de aderezo de la fase 2 (véase la receta del aderezo de la fase 2)

Precalienta la parrilla. Con unas tijeras, elimina la grasa sobrante del filete. Sazónalo por ambos lados con sal, pimienta y ajo.

Coloca el filete en la parrilla y ásallo hasta el término deseado, de 7 a 15 minutos (puedes cortarlo en rebanadas o por la mitad si deseas que quede bien cocido sin que se calcine el exterior).

Mientras tanto, echa la espinaca, el pepino, la cebolla, el chile y el pimiento en un recipiente grande para ensaladas. Vierte encima de la mezcla el jugo de limón y espolvorea el cilantro. Deja un momento de lado.

Rebana el filete en tiras de 3 centímetros y colócalas encima de la mezcla de verduras. Viértelo encima el aderezo antes de servir.



## ENVUELTO DE ROSBIF, RÁBANO Y PEPINO

### ▲ FASE 2

1 porción

- 1 a 2 cucharadas de salsa de rábano picante
- 60 a 90 gramos de rosbif libre de nitratos en rebanadas
- 1 pepino, pelado y cortado en juliana
- Sal de mar al gusto

Extiende la salsa de rábano picante sobre las rebanadas de rosbif y envuelve con ellas los trozos de pepino. Agrega sal. ¡Sirve y disfruta!

## ENVUELTO DE ROSBIF, MOSTAZA Y LECHUGA

### ▲ FASE 2

1 porción

- 60 a 90 gramos de rosbif libre de nitratos en rebanadas
- 1 a 2 cucharadas de mostaza preparada
- 2 a 4 hojas de lechuga romana
- Cilantro (opcional)
- Pimiento seco triturado (opcional)
- Jugo de limón (opcional)

Unta la mostaza sobre las rebanadas de rosbif. Luego envuélvelas con las hojas de lechuga romana. Espolvorea el cilantro, el pimiento seco triturado, vierte el jugo de limón y sirve.

## ENVUELTO DE FILETE Y ESPÁRRAGOS EN HOJAS DE LECHUGA

### ▲ FASE 2

2 porciones

- Un filete de res de 300 gramos, cortado en rebanadas
- 8 tallos de espárragos recortados
- ½ limón exprimido
- ½ cucharadita de ajo triturado
- ½ a 1 cucharadita de cilantro fresco
- ½ cucharadita de sal de mar
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- ¼ de cucharadita de pimiento seco triturado
- Mostaza o vinagre balsámico al gusto
- 4 hojas de lechuga romana grandes

Precalienta la parrilla. Sobre un trozo de papel de aluminio, coloca el filete y los espárragos. Mezcla el jugo de limón, el ajo, el cilantro, la sal, la pimienta y el pimiento seco triturado en un pequeño recipiente. Cierne la mezcla sobre el filete y los espárragos. Dobla los extremos del papel de aluminio para sellar el contenido. Coloca el envuelto sobre la parrilla y asa de 20 a 25 minutos, dependiendo del término que desees.

Quita el envuelto de la parrilla y ábrelo con cuidado. Permite que salga el vapor y que la carne se enfríe.

Vierte el jugo que soltó la carne en un pequeño recipiente y mézclalo con mostaza o vinagre balsámico.

En un plato extendido, coloca las dos hojas de lechuga romana. Con un cucharón, coloca la mitad de la carne y los espárragos sobre cada hoja. Vierte encima la mezcla con mostaza o vinagre. Tapa con las dos hojas restantes, sirve y disfruta.

**Nota:** si te sobra o quieres duplicar la receta, separa la carne y los espárragos del almuerzo de mañana, envuélvelos en hojas de lechuga y adrézalos con el aderezo de ensaladas de la fase 2, si lo deseas.



## ENVUELTO DE POLLO REBANADO

### ▲ FASE 2

1 porción

- 1 a 2 cucharadas de mostaza preparada
- 60 a 90 gramos de embutido de pollo o pavo rebanado libre de nitratos
- 2 a 3 hojas de lechuga romana
- Cilantro fresco (opcional)
- Pimiento seco triturado (opcional)
- Jugo de limón (opcional)

Unta la mostaza sobre el pollo y envuélvelo con las hojas de lechuga. Espolvorea encima el cilantro y el pimiento seco triturado, y viértele el jugo de limón antes de servir.

## SOPA DE POLLO Y VERDURAS

### ▲ FASE 2

6 a 8 porciones (tamaño de la porción: 3 tazas)

- 1 pollo entero o en partes, sin piel
- 1 taza de cebolla picada
- 6 a 8 dientes de ajo, triturados
- 8 tazas de caldo de pollo
- 8 tazas de verduras frescas o congeladas, que incluyan col, brócoli, apio, espinaca, col rizada, espárragos, poro, cebollas de cambray y champiñones
- 1 cucharada de perejil o cilantro
- 1 cucharadita de romero fresco o seco
- ½ cucharadita de albahaca fresca o seca
- ½ cucharadita de orégano fresco o seco
- ¼ de cucharadita de tomillo fresco o seco
- 1 hoja de laurel
- Sal de mar y pimienta negra y blanca al gusto

Coloca el pollo en una olla sopera grande junto con el caldo y 8 tazas de agua. Agrega las verduras y las especias. Lleva al punto de hervor y luego baja el fuego y deja hervir a fuego lento durante una hora.

Deja enfriar, saca el pollo y deshuésalo. Agrega la carne de pollo a la sopa, vuelve a calentar, sazona al gusto con sal y pimienta, y sirve.

## SOPA DE COL RIZADA, PORO Y RES

### ▲ FASE 2

6 a 8 porciones

- 1 kilogramo de res o cordero sin hueso para estofado
- 4 tazas de caldo de pollo
- 4 tazas de caldo de res
- 3 tazas de col rizada picada (sin la nervadura)
- 2 tazas de espinaca *baby*
- 2 tazas de champiñones frescos en rebanadas
- 1 taza de poro picado, raíz y hojas
- 1 taza de apio picado
- 6 cebollitas de cambray picadas (enteras con hojas)
- ¼ de taza de cebolla morada picada
- 1 cucharada de sal de mar
- ½ cucharadita de pimienta negra molida

Sella la carne en una sartén, luego pon todos los ingredientes en la olla eléctrica de cocción lenta y deja cocer a temperatura baja de 6 a 8 horas, o a temperatura alta de 4 a 5 horas.



## SOPA DE COL Y RES

### ▲ FASE 2

6 a 8 porciones (tamaño de la porción: 3 tazas)

- ½ taza de cebolla morada picada
- 2 cucharadas de ajo triturado
- 1 kilo de res para estofado sin hueso
- 230 gramos de chiles verdes asados y picados
- 1 cucharada de cilantro picado
- ½ cucharadita de pimienta seca triturado
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 4 tazas de caldo de res
- 4 tazas de caldo de verduras
- 8 tazas de agua
- 12 tazas de col verde picada
- 2 cucharadas de sal de mar

En una olla antiadherente grande, cocina la cebolla y el ajo con dos cucharadas de agua a fuego medio hasta que se suavicen. Agrega la res, el chile, el cilantro, el pimienta seco triturado y la pimienta. Revuelve hasta que las especias cubran la carne.

Vierte los caldos y las ocho tazas de agua. Calienta a fuego alto. Cuando llegue al punto de hervor, baja el fuego al mínimo. Agrega la col y la sal. Revuelve ocasionalmente y deja cocinar a fuego bajo durante cerca de una hora. Sirve de inmediato.

**Nota:** también puedes poner los ingredientes en una olla eléctrica de cocción lenta y dejarlos cocinar a temperatura baja entre 6 y 8 horas.

## ADEREZO DE ENSALADA Y PARA VERDURAS

### ▲ FASE 2

Alrededor de ¾ de taza

- ½ taza de pepino pelado y picado
- 1 diente de ajo
- 3 cucharaditas de vinagre balsámico o de manzana
- 2 cucharaditas de cilantro o perejil
- 1 cucharadita de eneldo
- ½ cucharadita de Stevia o xilitol
- ⅛ de cucharadita de sal de mar

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y lícuales hasta que la mezcla sea uniforme.

## PESCADO CON PIMIENTO ROJO PICANTE Y COL RIZADA AL AJO Y LIMÓN

### ▲ FASE 2

1 porción

- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de pasta de chile
- ¼ de cucharadita de pimienta seca triturado
- ½ cucharadita de cilantro picado
- Una pizca de sal de mar
- Una pizca de pimienta negra molida
- 170 gramos de filete de pescado blanco (blanco del Nilo, basa, bacalao)

### Col rizada al limón

- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de ajo triturado
- 3 tazas de col rizada (sin la nervadura)
- Sal de mar y pimienta negra



En un recipiente pequeño, mezcla el jugo de limón, la pasta de chile, el pimiento seco triturado, el cilantro, la sal y la pimienta. Coloca el pescado sobre una capa de papel de aluminio dentro de un recipiente para horno y vierte la mezcla sobre el pescado.

Precalienta el horno a 190 °C. Hornea el pescado sin cubrirlo, entre 20 y 30 minutos, dependiendo del grosor del filete.

Mientras se hornea, combina una cucharada de agua en una sartén antiadherente con el jugo de limón y el ajo.

Agrega la col rizada y cocina a fuego medio hasta que esté suave, pero sin que pierda el color.

Sazona con sal y pimienta al gusto, y sírvela junto al pescado.

#### FILETE DE BASA ASADO CON BRÓCOLI

▲ FASE 2

1 porción

- 1 cucharadita de jugo de limón
- ½ cucharadita de Stevia o xilitol
- ½ cucharadita de mostaza seca
- Una pizca de canela molida (opcional)
- 170 gramos de basa u otro pescado blanco
- 2 tazas de floretes de brócoli
- Sal de mar
- Pimienta negra recién molida

Precalienta el asador.

En un recipiente pequeño, mezcla el jugo de limón con la Stevia, la mostaza y la canela. Untale la mezcla al pescado generosamente para darle sabor. Con cuidado, coloca el pescado en el asador y ásallo entre 12 y 15 minutos o hasta que el pescado empiece a descascararse.

Mientras tanto, cocina el brócoli al vapor. Llena una vaporera con 0.5 a 1 cm de agua y llévala al punto de hervor. Tápala y deja cocer el brócoli entre 4 y 6 minutos, o hasta que se pueda pinchar fácilmente con un tenedor. Sazona con sal y pimienta al gusto, y sírvelo junto con el pescado.

#### POLLO HORNEADO A LA CANELA Y MOSTAZA CON ESPINACA AL AJO Y LIMÓN

▲ FASE 2

6 a 8 porciones

- 2 cucharadas de jugo de limón
- ¼ de cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de mostaza seca
- 1 cucharadita de Stevia o xilitol
- 1 kilo de pechuga de pollo deshuesada, sin piel, lavada y secada

#### Espinaca al limón

- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de ajo triturado
- 3 tazas de espinaca *baby*
- Sal de mar y pimienta negra

Precalienta el horno a 190 °C. Mientras se calienta, prepara la mezcla para sazonar el pollo.

Combina el jugo de limón, la canela, la mostaza y el endulzante en un recipiente pequeño.

Coloca el pollo en una charola para hornear. Vierte la mezcla encima del pollo, cubre la charola con papel de aluminio y métela al horno. Hornea el pollo durante 40 minutos.

Aumenta la temperatura del horno a 200 °C y quita el papel de aluminio. Hornea el pollo destapado durante 15 minutos más.

Para preparar la espinaca: en una sartén antiadherente pon una cucharada de agua y el jugo de limón para cocinar el ajo y la espinaca. Sazona con sal y pimienta.



## TIRAS DE FILETE NUEVA YORK CON BRÓCOLI AL VAPOR

▲ FASE 2

1 porción

- 140 a 170 gramos de tiras de filete Nueva York
- ½ cucharadita de ajo picado
- ½ cucharadita de sal de mar
- ⅛ de cucharadita de pimienta negra
- 3 tazas de floretes de brócoli

Precalienta el asador. Con unas tijeras, corta el excedente de grasa del filete. Sazónalo por ambos lados con ajo, sal y pimienta. Colócalo en el asador y asa hasta el término deseado, entre 7 y 10 minutos. (Si deseas que el filete quede bien cocido sin carbonizarse, córtalo por la mitad.)

Mientras tanto, cocina el brócoli al vapor. Llena una vaporera con 0.5 a 1 cm de agua y llévala al punto de hervor. Tápala y deja cocer el brócoli entre 4 y 6 minutos, o hasta que se pueda pinchar fácilmente con un tenedor. Sazona con sal y pimienta al gusto, y sírvelo junto al filete.

**Nota:** en lo personal, prefiero hacer un filete adicional y servirlo con ensalada en el almuerzo o cena del día siguiente.

- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 taza de espinacas *baby*
- 6 pimientos rojos

Precalienta el horno a 190 °C. En una sartén antiadherente, cuece parcialmente la carne y la cebolla a fuego medio. Baja la flama y agrega el apio, el cilantro, el ajo, la sal, la pimienta, el orégano y la albahaca. Cuando la carne esté del todo cocida, quita la mezcla del fuego y agrega la espinaca.

Lava bien los pimientos, quítales la parte superior y desfléalos. Rellena cada uno con entre ½ y ⅔ de taza de la carne de res. Colócalos en un recipiente de vidrio para hornear con dos cucharadas de agua en el fondo del recipiente. Cúbrela con papel de aluminio y hornéalo durante 50 minutos.

Saca el recipiente del horno y quítale el papel de aluminio. Aumenta la temperatura del horno a 200 °C y hornea los pimientos durante 10 minutos más. Deja enfriar un poco antes de servir.

## PIMIENTO ROJO RELLENO

▲ FASE 2

6 porciones

- 1 kilo de carne de res molida sin grasa
- 1 taza de cebolla morada picada
- 1 taza de apio picado
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 3 cucharadas de ajo triturado
- 1 ½ cucharaditas de sal de mar
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de orégano seco

## ESTOFADO DE PUERCO CON PEPERONCINO

▲ FASE 2

8 porciones

- 1 100 gramos de carne de cerdo para asar
- 1 taza de peperoncino picado
- 1 taza de jugo de peperoncino
- 1 cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de sal de mar
- ¼ de cucharadita de orégano seco
- ¼ de cucharadita de albahaca seca
- ⅛ de cucharadita de romero seco
- ⅛ de cucharadita de mostaza seca
- 3 tazas de brócoli, espinaca o espárragos picados, al vapor



Coloca todos los ingredientes, excepto las verduras, en una olla eléctrica de cocción lenta y cuece a temperatura baja entre 6 y 8 horas. Sirve con las verduras al vapor.

#### CARNE SECA DE PAVO

▲ FASE 2

4 a 5 porciones

Esta receta de carne seca puede hacerse con filete de res, de búfalo, de pescado o de otra carne orgánica.

- 500 a 700 gramos de filete de pechuga de pavo orgánico
- ¼ de taza de salsa tamari
- Jugo de 1 limón
- ½ cucharadita de sal de cebolla
- ¼ de cucharadita de polvo de ajo
- ⅛ de cucharadita de sal de mar
- ⅛ de cucharadita de pimienta seca triturado

Con unas tijeras, corta el excedente de grasa de la carne. Córtala en tiras de aproximadamente 10 cm de largo y 1 cm de ancho. En una bolsa de plástico resellable, combina el resto de los ingredientes. Pon la carne en la bolsa, ciérrala y agita el contenido para que se mezcle. Refrigerera y deja marinar 8 horas o toda la noche.

Escurre la carne y tira la marinada. Coloca la carne en un deshidratador en el horno o en una rejilla metálica con una capa de papel de aluminio debajo. Coloca las tiras con una separación de 0.5 cm entre cada una. Hornea sin cubrir a 90 °C durante 6 o 7 horas, o hasta que la carne esté seca.

Saca del horno y deja enfriar por completo. Refrigerála o congélala en un contenedor al alto vacío.

#### SALMÓN AHUMADO CON PEPINO

▲ FASE 2

1 porción

- 90 gramos de salmón ahumado libre de nitratos (sin azúcar añadida)
- 1 a 2 tazas de pepinos en rodajas
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ⅛ de cucharadita de eneldo
- Una pizca de pimienta blanca

Corta el salmón ahumado en rebanadas delgadas. Vierte el jugo de limón sobre las rodajas de pepino y sazona con el eneldo y la pizca de pimienta blanca. Sirvelos juntos.

#### CANAPÉ DE OSTIÓN

▲ FASE 2

2 porciones

- 1 pepino grande
- Ostiones enlatados en agua
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal de mar y pimienta al gusto

Rebana el pepino en rodajas de 1 cm de ancho. Escurre los ostiones. Coloca un ostión sobre cada rodaja de pepino y vierte jugo de limón sobre ellos.





## CHILE JALAPEÑO RELLENO DE ROSBIF

▲ FASE 2

1 porción

- 30 a 60 gramos de rosbif
- 1 chile jalapeño de buen tamaño

Quita la parte superior del chile, desflémalo y rellena con el rosbif.

## OSTIONES EN SU CONCHA

▲ FASE 2

1 porción

- 3 ostiones frescos

Adereza los ostiones con salsa de rábano picante y limón.

## HONGOS PORTOBELLO RELLENOS

▲ FASE 2

4 porciones

- 170 gramos de carne de res molida sin grasa
- ¼ de taza de cebolla picada
- 1 taza de espinaca picada
- 1 cucharadita de ajo
- 4 hongos portobello grandes
- Sal de mar y pimienta al gusto
- 4 cucharadas de caldo de verduras orgánico

Cuece los primeros cuatro ingredientes en una sartén. Divide la mezcla en cuatro y rellena los hongos. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Vierte una cucharada de caldo de verduras sobre cada hongo, cúbrelos con papel de aluminio y hornéalos a 200 °C durante 15 minutos. Sírvelos calientes (o congélalos y caliéntalos antes de servir).

## RECETAS DE LA FASE 3

### REFRIGERIOS DE IMPACTO DE LA FASE 3

Uno de los refrigerios más sencillos y deliciosos de la fase 3 son las semillas y nueces crudas. Contienen tanto grasas como proteínas, y son perfectas para llevar a todas partes. Una de mis clientes llena bolsitas con los refrigerios de las cuatro semanas en un día. Pone un manojo de almendras crudas, castañas crudas, pistaches crudos y semillas de girasol crudas en cada una de las 24 bolsitas, y luego las guarda en una bolsa etiquetada como "Refrigerios de la fase 3", la cual mete al refrigerador. ¡Listo!

Cuando es necesario, compro bolsas de camarón congelado precocido. Las divido, pongo de 8 a 10 camarones en cada contenedor y agrego un manojo de gajos de limón a cada porción, la cual luego congelo o refrigero (si la comeré al día siguiente). Durante los siguientes tres días, tengo coctel de camarones con el cual deleitarme. Agrega unas rebanadas de aguacate y tendrás un refrigerio gourmet o una entrada para la cena.

### Desayunos de la fase 3

Pan tostado con mantequilla  
Pan tostado con humus y pepino  
Huevo y pan tostado con jitomate y cebolla morada  
Batido de moras, nueces y avena  
Avena con moras y nueces

### Ensaladas, sándwiches y sopas de la fase 3

Ensalada de atún y endivias  
Ensalada de camarón  
Ensalada de tres huevos  
Ensalada de jitomate y aceitunas



Aderezo de ensalada y para verduras  
Enrollado de pavo con humus  
Envuelto de aguacate, pavo y lechuga  
Estofado de lentejas

### Platos fuertes de la fase 3

Quesadillas de aguacate  
Salteado de pollo al ajonjolí  
Pollo al curri de coco  
Risotto de quinoa y pollo  
Pollo al ajonjolí y arroces  
Salmón horneado con camote  
Chili de aguacate  
Estofado de cerdo al romero con camote  
Salteado de camarones y verduras con arroz integral  
Pescado con corteza de nueces y coco, con alcachofa y salsa

### Refrigerios de la fase 3

Apio relleno de mantequilla de almendra  
Jícama con limón y piñones  
Humus de frijol blanco y eneldo  
Guacamole cremoso  
Humus de camote con pepinos  
Mantequilla de nueces crudas  
Mayonesa de cártamo

### PAN TOSTADO CON MANTEQUILLA

► FASE 3

1 porción

- 1 rebanada de pan de granos germinados
- 3 cucharadas de mantequilla de nueces crudas o semillas
- ½ taza de moras
- Una pizca de canela
- Una pizca de Stevia o xilitol (opcional)
- ¼ a ½ taza de jícama cruda
- ½ cucharada de jugo de limón

Tuesta el pan. Úntale la mantequilla y cubre con las moras. Espolvorea canela y endulzante. Sirve con jícama con limón.

### PAN TOSTADO CON HUMUS Y PEPINO

► FASE 3

1 porción

- 1 rebanada de pan de granos germinados
- 2 cucharadas de humus
- ½ taza de rodajas delgadas de pepino
- ½ jitomate en rodajas
- 1 hoja de albahaca (opcional)
- Una pizca de sal de mar
- Una pizca de pimienta negra

Tuesta el pan. Úntale el humus y cubre con las rodajas de pepino y jitomate. Adorna con la hoja de albahaca y sazona con sal y pimienta.



## HUEVO Y PAN TOSTADO CON JITOMATE Y CEBOLLA MORADA

► FASE 3

1 porción

- 1 rebanada de pan de granos germinados
- 1 huevo grande
- ½ cucharadita de aceite de oliva o de semilla de uva
- ½ jitomate en rodajas
- ¼ de cebolla morada en rodajas
- Sal de mar
- Pimienta negra

Tuesta el pan. Mientras tanto, fríe el huevo con aceite. Cuando esté listo, colócalo sobre el pan tostado con las rodajas de jitomate y cebolla. Sazona con sal y pimienta al gusto.

## BATIDO DE MORAS, NUECES Y AVENA\*

► FASE 3

1 porción

- ½ taza de avena
- ¼ de taza de semillas de girasol crudas
- ½ taza de fruta congelada
- ½ taza de cubos de hielo
- 1 sobre de Stevia
- Canela molida, al gusto

Licua la avena hasta pulverizarla. Agrega las semillas de girasol y sigue licuando hasta pulverizar la mezcla. Apaga la licuadora, agrega 1 taza de agua y el resto de los ingredientes. Licua hasta que la mezcla quede homogénea.

## AVENA CON MORAS Y NUECES\*

► FASE 3

1 porción

En lo personal, prefiero hacer la caja de avena completa y luego congelarla con las moras, la canela y el endulzante en porciones de 1 ½ tazas. De este modo, puedo sacarla del congelador y recalentarla en minutos. Agrega las nueces o semillas después de recalentar.

- ½ taza de avena
- ½ taza de moras frescas
- ¼ de taza de nueces crudas y semillas
- Stevia
- Canela molida

Agrega la avena con una taza de agua en un tazón. Cúbrelo y déjalo remojar toda la noche en el refrigerador. La mañana siguiente, cuece la avena con agua en una sartén durante aproximadamente 30 minutos. Cuando la avena termine de cocerse, cúbreala con las moras, nueces o semillas. Agrega Stevia y canela al gusto.

\* No olvides comerlo con una porción de verduras de la fase 3.



## ENSALADA DE ATÚN Y ENDIVIAS

► FASE 3

1 porción

Puedes comer la ración entera en el almuerzo o la mitad como refrigerio.

- 1 lata de atún en agua
- ¼ de taza de cebolla morada
- ¼ de taza de apio picado
- ¼ de taza de pepino picado
- ¼ de taza de gajos de toronja
- 1 cucharada de humus
- Una pizca de sal de mar
- Una pizca de pimienta negra molida
- Hojas de endivia frescas

Drena el atún y colócalo en un tazón pequeño. Mezcla con la cebolla, el apio, el pepino y la toronja. Agrega el humus y revuelve hasta que la mezcla sea uniforme. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Coloca la ensalada de atún sobre las hojas de endivia y sirve.

## ENSALADA DE CAMARÓN

► FASE 3

1 porción

También puedes servirla sobre una hoja de endivia o dentro de un pimiento rojo para el almuerzo, o usar la mitad de la porción como refrigerio.

- ½ taza de jitomates cherry, en rodajas
- ¼ de taza de apio finamente picado
- 1 cucharada de cebolla morada finamente picada
- 2 cucharadas de humus o mayonesa de cártamo
- 1 cucharadita de jugo de limón

- ½ cucharadita de cilantro o perejil
- 110 a 140 gramos de camarón cocido
- 2 a 4 tazas de espinaca fresca o mezcla de lechugas

En un tazón pequeño, combina los jitomates cherry, apio y cebolla. Revuelve con el humus, el jugo de limón y el cilantro. Adorna con los camarones.

Sirve sobre hojas de espinaca o mezcla de lechugas.

## ENSALADA DE TRES HUEVOS

► FASE 3

1 porción

- 3 huevos cocidos, pelados y sin 2 yemas
- ½ cucharada de mayonesa de cártamo
- ¾ de cucharada de mostaza preparada
- 2 cucharadas de aceitunas negras en rodajas
- 2 cucharadas de pepino picado
- ½ cucharadita de cebolla morada finamente picada (opcional)
- Una pizca de sal de mar
- 2 tazas de espinaca fresca o mezcla de lechugas

Pica las claras de los dos huevos y el huevo entero, y coloca los trozos en un tazón pequeño. Agrega la mayonesa y la mostaza, y revuelve todo hasta que quede homogéneo. Incorpora las aceitunas, el pepino y la cebolla. Sazona con la sal y la pimienta.

Coloca la mezcla sobre una cama de espinacas o lechugas para servir.



## ENSALADA DE JITOMATE Y ACEITUNAS

► FASE 3

1 porción

- 2 jitomates picados
- ¼ de taza de aceitunas mixtas en rodajas
- ¼ de taza de cebolla morada finamente picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharada de vinagre balsámico
- 5 hojas de albahaca fresca picadas en *chiffonade*
- Sal de mar
- Pimienta negra

En un tazón para ensalada, combina los jitomates, las aceitunas y la cebolla. Mezcla con el aceite y el vinagre. Adorna con las hojas de albahaca y sazona al gusto con sal y pimienta.

## ADEREZO DE ENSALADA Y PARA VERDURAS

► FASE 3

¼ de taza

- 2 cucharadas de aceite de ajonjolí
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de ajo triturado
- Sal de mar
- Pimienta negra

Mezcla los ingredientes y agrega sal y pimienta al gusto.

## ENROLLADO DE PAVO CON HUMUS

► FASE 3

1 porción

- 2 a 3 rebanadas de pavo libre de nitratos
- 2 cucharadas de humus

Unta el humus directamente sobre las rebanadas de pavo, enróllalas y ¡listo!

## ENVUELTO DE AGUACATE, PAVO Y LECHUGA

► FASE 3

1 porción

- 2 a 4 hojas grandes de lechuga romana (si usarás esta receta para la cena, cambia la lechuga por una tortilla de granos germinados)
- 2 cucharadas de humus
- 1 cucharada de la salsa de tu elección
- ½ taza de carne molida de pavo cocida
- 1 taza de arúgula
- ½ aguacate en rebanadas finas
- Sal de mar y pimienta

Calienta la tortilla en una sartén. Extiende el humus y la salsa sobre la tortilla de forma homogénea. Con una cuchara, extiende el pavo. Cubre con la arúgula y el aguacate. Enróllala y ¡disfruta!



## ESTOFADO DE LENTEJAS

### ► FASE 3

3 porciones (tamaño de la porción: 1 ½ tazas)

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña picada
- 3 dientes de ajo triturados
- ½ taza de zanahoria en juliana delgada
- Sal de mar y pimienta negra
- 1 lata de lentejas cocidas, escurridas y lavadas, o 4 tazas de lentejas cocidas
- Salsa tamari al gusto
- ¾ de taza de caldo de pollo o verduras

Calienta el aceite a fuego medio en una cacerola de tres cuartos. Agrega la cebolla y sofríela durante 7 minutos, hasta que se ablande. Añade el ajo y sofríe la mezcla un minuto más, hasta que esté fragante. Agrega la zanahoria, la sal y la pimienta. Tapa y revuelve ocasionalmente hasta que la zanahoria esté cocida.

Agrega las lentejas y la salsa tamari. Deja cocer durante 5 minutos. Vierte el caldo y deja cocer 5 minutos más.

## QUESADILLAS DE AGUACATE

### ► FASE 3

1 porción

- 1 tortilla de granos germinados
- Aceite de semilla de uva
- Sal de mar al gusto
- Orégano, albahaca y romero frescos o secos
- ½ aguacate pelado y sin semilla
- Jugo de ¼ de limón
- ¼ de cucharadita de mayonesa de cártamo

Precalienta el horno a 190 °C. Unta un poco de aceite sobre la tortilla y espolvorea la sal y las hierbas. Hornea hasta que esté crujiente, aproximadamente 10 minutos.

Mientras tanto, mezcla el aguacate, el jugo de limón y la mayonesa. Saca la tortilla del horno y úntale la mezcla antes de servir.

## SALTEADO DE POLLO AL AJONJOLÍ

### ► FASE 3

6 a 8 porciones

- 400 a 700 gramos de pechuga de pollo orgánico deshuesada y sin piel
- 4 cucharadas de aceite de ajonjolí tostado
- ½ taza de cebolla morada picada
- 2 cucharadas de ajo triturado
- 1 cucharada de jengibre rallado
- ¼ de cucharadita de pimienta seca triturada
- 1 cucharadita de cilantro picado o perejil seco
- 1 ½ tazas de brócoli picado
- 1 ½ tazas de calabacita picada
- 1 ½ tazas de col picada
- Sal de mar
- Pimienta negra recién molida
- ¼ de taza de ajonjolí tostado
- 4 tazas de quinoa cocida y caliente

Rebana el pollo en trozos de medio centímetro y déjalo a un lado. Precalienta una sartén antiadherente grande y agrega 3 cucharadas de aceite de ajonjolí. Sofríe la cebolla entre 5 y 7 minutos, hasta que se suavice. Agrega el ajo y el jengibre, y saltea la mezcla un minuto más hasta que esté fragante.

Agrega el pollo, el pimienta seco y el cilantro a la sartén. Sofríe el pollo durante algunos minutos. Añade el brócoli y cocina otros 2 minutos. Agrega la calabacita y la col, y saltea las verduras hasta que tengan la consistencia deseada. De ser necesario, incorpora otra cucharada de aceite de ajonjolí.

Sazona con sal y pimienta al gusto. Espolvorea las semillas de girasol y sirve sobre la quinoa cocida.



## POLLO AL CURRI DE COCO

### ► FASE 3

4 porciones

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana picada
- 1 cucharadita de sal de mar
- 2 cucharaditas de polvo de curri
- Una lata de leche de coco
- 1 taza de rodajas de jitomate
- 2 cucharadas de pasta de jitomate
- 400 gramos de pechuga de pollo orgánico deshuesada y sin piel, en trozos de medio centímetro
- 3 tazas apretadas de espinaca *baby*
- ½ taza de quinoa cocida, caliente

Calienta el aceite en una sartén grande. Agrega la cebolla y la sal, y sal-téala a fuego medio durante 7 minutos, hasta que esté suave. Agrega el polvo de curri y sofríe un minuto más, hasta que el curri cubra por completo la cebolla.

Incorpora la leche de coco, los jitomates y la pasta de jitomate a la mezcla. Revuelve ocasionalmente durante 5 minutos, hasta que la salsa espese un poco. Agrega el pollo y cuece durante 5 o 6 minutos más, o hasta que esté bien cocido.

Incorpora la espinaca a la mezcla y cuece 3 minutos más o hasta que esté cocida.

Agrega una pizca de sal o sazona al gusto.

Sirve caliente sobre la quinoa.

## RISOTTO DE QUINOA Y POLLO

### ► FASE 3

6 a 8 porciones

- 700 gramos de fajitas de pollo deshuesadas y sin piel
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña en rodajas delgadas
- 1 pimiento rojo desflemado y en rebanadas delgadas
- 1 pimiento amarillo desflemado y en rebanadas delgadas
- 5 dientes de ajo picados finamente
- Sal de mar
- Pimienta negra recién molida
- 4 cucharadas de humus
- 1 taza de quinoa cocida
- 20 hojas de albahaca fresca cortadas en *chiffonade*

Corta el pollo en pedazos de medio centímetro y deja de lado.

En una sartén antiadherente, calienta el aceite. Sofríe el pollo durante 5 minutos, hasta que adquiera un color dorado.

Agrega la cebolla y los pimientos. Sofríe durante 1 o 2 minutos más. Incorpora el ajo y saltea la mezcla durante 1 o 2 minutos más hasta que los pimientos estén suaves, pero no pierdan su color. Sazona al gusto con sal y pimienta. Quita la sartén del fuego.

Revuelve con el humus. Agrega la quinoa y la albahaca, y revuelve hasta que la albahaca se suavice. Sirvelo caliente.



## POLLO AL AJONJOLÍ Y ARROCES

► FASE 3

8 porciones

Este platillo es excelente para usar los granos cocidos sobrantes. Puedes usar cualquier grano de la fase 3 para esta receta.

- 1 kilo de muslos de pollo deshuesados y sin piel, en trozos de 1 centímetro
- 2 cucharadas de aceite de cártamo tostado
- ½ taza de cebolla morada picada
- 1 cucharada de sazónador orgánico (mezcla de sal de mar, mostaza, semilla de apio, ajo, cebolla, chile y pimienta negra)
- 1 cucharada de ajo triturado
- 3 tazas de colecitas de Bruselas peladas y en cuartos
- 3 tazas de jitomates cherry en mitades
- ½ taza de albahaca fresca picada
- 3 cucharadas de ajonjolí tostado

### Arroces

- 1 taza de arroz salvaje cocido
- 1 taza de arroz integral negro cocido
- 1 taza de cebada negra
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí tostado

Lava el pollo y sécalo con una toalla de papel. Cuécelo hasta que adquiera una tonalidad dorada en una sartén grande con el aceite de ajonjolí, la cebolla, el sazónador y el ajo. Déjalo a fuego medio hasta que todo esté cocido. Pasa el pollo a un plato plano y déjalo de lado.

En la misma sartén, sofríe las colecitas de Bruselas durante aproximadamente 1 o 2 minutos. Agrega los jitomates y la albahaca, y sofríe durante 1 o 2 minutos más.

Mientras tanto, saltea la mezcla de arroces en el aceite. Mantenla caliente.

Incorpora el pollo de nueva cuenta en la sartén y saltea todo entre 3 y 5 minutos más, hasta que las verduras estén cocidas al gusto. Espolvorea el ajonjolí tostado y sirve sobre ½ taza de arroces.

## SALMÓN HORNEADO CON CAMOTE

► FASE 3

1 porción

Puedes multiplicar la receta y hacer tantas porciones como gustes.

- 1 camote
- 170 gramos de filete de salmón salvaje
- Aceite de oliva
- ¼ de taza de jugo de limón
- ⅛ de cucharadita de sal de mar
- Pimiento seco triturado al gusto
- ½ cucharadita de cebolla o ajo en polvo

Precalienta el horno a 200 °C. Lava el camote y hornéalo durante 1 hora o hasta que sea fácil pincharlo con un tenedor. Mantén el horno caliente a 200 °C.

Rocía aceite de oliva sobre el salmón. Vierte un poco de jugo de limón y espolvorea las especias. Hornea durante 15 minutos, luego pásalo al asador durante 5 a 7 minutos. Acompáñalo con el camote.

## CHILI DE AGUACATE

► FASE 3

Aproximadamente 6 porciones

Puesto que esta receta contiene una cantidad considerable de leguminosas almidonosas, cuenta como una porción de grano, proteína y verdura. No es necesario agregar un grano adicional, aun si lo especifica el mapa de comidas.

- 400 gramos de carne molida de pavo (o búfalo), cocida y escurrida
- ½ taza de cebolla morada picada





- 2 cucharadas copeteadas de chile en polvo
- 2 cucharadas de ajo triturado
- 2 cucharadas de perejil o cilantro
- 1 cucharadita de pimienta seca molido (opcional)
- 425 gramos de frijol blanco enlatado
- 425 gramos de alubias enlatadas
- 425 gramos de frijol negro enlatado
- 425 gramos de frijol pinto enlatado
- 425 gramos de lentejas enlatadas
- 4 tazas de calabacita picada
- 4 tazas de sopa orgánica de tomate y pimienta, o sólo de tomate
- 1 cucharadita copeteada de sal de mar
- ½ aguacate rebanado

En una olla eléctrica de cocción lenta, pon la carne, las cebollas, el chile en polvo, el ajo, el perejil o el cilantro, y el pimienta seca molido a alta temperatura.

Pon la tapa y deja a un lado mientras preparas el resto de los ingredientes.

Abre las latas y drena el contenido. Agrega las leguminosas, la calabacita y la sopa a la olla y revuelve bien.

Cocina a alta temperatura durante 4 o 5 horas, o a baja temperatura entre 6 y 8 horas.

Revuelve y prueba ocasionalmente para ajustar la sazón.

Agrega la sal marina justo antes de servir para preservar sus nutrientes.

Sirve con rebanadas de aguacate.

## ESTOFADO DE CERDO AL ROMERO CON CAMOTE

► FASE 3

8 porciones

- 1 kilo de lomo de cerdo deshuesado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharada de sal de mar
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de romero seco
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ¼ de cucharadita de salvia seca
- 6 dientes de ajo
- 8 camotes pequeños o 4 grandes

Úntale aceite de oliva al lomo y sazóna con la sal, la pimienta, el romero, el tomillo y la salvia. Con un cuchillo, haz cortes a lo largo del lomo e inserta en ellos los dientes de ajo.

Coloca el lomo entero en una olla eléctrica de cocción lenta. Parte los camotes por la mitad y colócalos alrededor y encima del lomo (no los pongas debajo del lomo, pues no se harán bien). Cocina a temperatura baja entre 8 y 10 horas, o a temperatura alta entre 6 y 8 horas.

## SALTEADO DE CAMARONES Y VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL

► FASE 3

4 porciones

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla morada picada
- 3 cucharaditas de ajo triturado
- 12 a 14 espárragos picados
- 1 ½ a 2 tazas de coquecitas de Bruselas en cuartos
- 3 cucharaditas de cilantro picado



- 1 cucharadita de pimienta seca triturado
- ½ cucharadita de sal de mar
- 2 cabezas de repollo chino tiernas, sin la base
- 400 gramos de camarones extragrandes cocidos
- 2 tazas de arroz integral

Calienta el aceite de oliva en una sartén antiadherente grande. Saltea la cebolla durante 4 minutos a fuego medio. Agrega el ajo y sofríe un minuto más. Incorpora los espárragos, las coquecitas de Bruselas, el cilantro, el pimienta seca y la sal de mar. Saltea la mezcla hasta que las verduras estén crujientes.

Agrega el repollo chino y los camarones, y sigue cociendo a fuego medio o alto hasta que todo esté caliente.

Sirve sobre el arroz integral.

#### PESCADO CON CORTEZA DE NUECES Y COCO, CON ALCACHOFA Y SALSA

1 porción

► FASE 3

- Aceite de oliva en aerosol
- ¼ de taza de nueces trituradas
- ¼ de taza de coco rallado
- 1 clara de huevo
- 5 gotas de Stevia líquida
- 170 gramos de pescado blanco
- 1 alcachofa mediana

#### Salsa

- 1 cucharadita de humus
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí tostado
- Sal de mar
- Pimienta negra

Precalienta el horno a 200 °C. Cubre un recipiente para hornear con papel de aluminio y rocíale un poco de aceite de oliva. Deja de lado.

En un tazón pequeño, mezcla las nueces y el coco. En otro tazón, bate la clara de huevo con un tenedor y agrega las gotas de Stevia. Remoja el pescado en el huevo y empanízalo con la mezcla de coco y nueces hasta que quede una capa gruesa. Coloca el pescado en el recipiente y hornéalo aproximadamente durante 20 minutos.

Mientras el pescado se hornea, hierve agua en una olla. Lava la alcachofa y quítale la base. Pártela a la mitad por lo largo. Cuando el agua esté hirviendo, introduce la alcachofa y deja hervir aproximadamente durante 10 minutos hasta que puedas quitarle una hoja con facilidad (usa pinzas). Escurre la alcachofa. Combina los ingredientes de la salsa en un tazón para servir.

En un plato, coloca el pescado con la alcachofa y acompaña con la salsa.

#### APIO RELLENO DE MANTEQUILLA DE ALMENDRA

1 porción

► FASE 3

- 2 tallos de apio
- 2 cucharadas de mantequilla de almendra
- Ralladura de coco o chispas de algarrobo (opcional)
- 

Lava y seca los tallos de apio. Córtalos en trozos de 4 a 6 cm de largo. Rellena los trozos con mantequilla de almendra. Espolvorea sobre ellos la ralladura de coco o las chispas de algarrobo.



### JÍCAMA CON LIMÓN Y PIÑONES

► FASE 3

1 porción

- ½ taza de jícama pelada y en cubos
- ½ taza de piñones crudos
- ½ limón
- Una pizca de sal

Coloca la jícama en un tazón pequeño y agrega los piñones. Exprime el limón sobre la jícama y los piñones. Agrega sal y revuelve para servir.

### HUMUS DE FRIJOL BLANCO Y ENELDO

► FASE 3

6 porciones

- Una lata de garbanzos escurridos hasta ⅓ parte del líquido
- 1 lata de frijoles blancos orgánicos
- ½ taza de tahini
- ½ taza de jugo de limón fresco
- ½ a 1 cucharaditas de sal kosher
- ½ diente de ajo
- 1 cucharadita de eneldo
- 6 tazas de pepino en rodajas

Licua los primeros siete ingredientes hasta formar una pasta homogénea. Acompaña cada porción de humus con rodajas de pepino.

### GUACAMOLE CREMOSO

► FASE 3

1 porción

- 1 cucharada de mayonesa de cártamo
- ½ aguacate
- 1 cucharadita de cilantro
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ⅛ de cucharadita de pimiento seco triturado
- Sal de mar y pimienta al gusto
- 1 taza de pepino en rodajas o jícama

Machaca los primeros seis ingredientes y acompaña la mezcla con rodajas de pepino o de jícama.

### HUMUS DE CAMOTE CON PEPINOS

► FASE 3

6 porciones

- Una lata de garbanzos escurridos hasta ⅓ parte del líquido
- ½ camote cocido
- ½ taza de tahini
- ½ taza de jugo de limón fresco
- 1 a 1 ½ cucharadita de sal kosher
- ½ diente de ajo
- ¼ de cucharadita de comino molido
- 6 tazas de pepinos en rodajas

Licua todos los ingredientes excepto los pepinos hasta obtener una mezcla homogénea. Sirve cada porción acompañada de 1 taza de rodajas de pepino.



## MANTEQUILLA DE NUECES CRUDAS

Pon una taza de nueces o semillas crudas (de la lista maestra de alimentos) en un procesador de alimentos y mezcla hasta formar una pasta.

## MAYONESA DE CÁRTAMO

- 1 huevo entero
- ½ cucharadita de mostaza dijon
- Jugo de ½ limón
- 1 pizca de sal
- 1 taza de aceite de cártamo

Coloca todos los ingredientes en un frasco de cristal de boca ancha y deja que los ingredientes se asienten al fondo. Sumerge una batidora de inmersión y enciéndela. A medida que la mayonesa emulsione, extrae la batidora poco a poco y presiona el botón de encendido unas cuantas veces más hasta que la mezcla sea homogénea y espesa. Mantenla refrigerada y consúmela antes de dos semanas. Puedes aderezarla con hierbas finas picadas, especias o cáscara de limón.

## Listas maestras de alimentos

Éstas son las listas maestras que incluyen los alimentos que puedes comer en cada fase. Cuando quieras saber si está bien comer algo dentro de tu fase o si sólo estás buscando qué alimentos agregar a la lista del supermercado para cada fase, revísala. Recuerda, siempre que sea posible, elige productos orgánicos.

### LISTA DE ALIMENTOS DE LA FASE 1

(Cuando sea posible, elige productos orgánicos.)

#### VERDURAS Y VERDURAS DE HOJA VERDE PARA ENSALADA (FRESCAS, ENLATADAS O CONGELADAS)

	Chayote	Jícama
Apio (incluyendo hojas)	Chícharos	Jitomate
Bambú (retoños)	Chícharos japoneses	Lechuga
Berenjena	Chilacayote	Nabos
Betabel	Chile verde	Nopal
Brócoli	Col, todos tipos	Pepino
Calabacita	Col rizada	Pimientos
Calabaza	Espinaca	Poro
Camote	Espirulina	Romeritos
Cebolla morada,	Flor de calabaza	Tomate verde
blanca y amarilla	Frijoles: ejotes,	Zanahoria
Cebollitas de cambray	peruano, habas	
Champiñones	Germinados	



### FRUTAS (FRESCAS O CONGELADAS)

Chabacano	Mandarina	Naranja
Durazno	Mango	Papaya
Fresa	Manzanas	Peras
Guayaba	Melón	Piña
Higos	Melón dulce	Sandía
Kiwi	Moras: zarzamoras,	Toronja
Limón: verde y amarillo	arándanos, frambuesas	

### PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL

Atún blanco enlatado en agua	Gallina de Guinea	Res: filete magro, molida
Aves de cacería: perdiz, faisán	Huevos, sólo las claras	Salchichas de pollo o pavo, libres de nitros
Carne de búfalo, molida	Pavo: pechuga, molida magra	Sardinas enlatadas en agua
Cerdo: lomo	Pescado: blanco del Nilo, basa, oriental, blanco, barbero	Tocino de pavo (libre de nitros)
Embutidos libres de nitros: pavo, pollo, res en conserva	Pollo: sin piel, sin hueso, carne blanca	

### PROTEÍNA DE ORIGEN VEGETAL

Frijoles secos o  
enlatados: flor de  
mayo, blancos,  
negros, bayos,  
pintos, peruano,  
alubias, habas  
Lentejas

### CALDOS, HIERBAS, ESPECIAS Y CONDIMENTOS

Ajo fresco	xilitol	perejil, romero
Caldos: res, pollo, verduras*	Especias: pimienta (negra, blanca), chile triturado, canela, polvo de cacao, comino	Hierbas secas: de todo tipo Jengibre fresco Mostaza: preparada, seca Pepinillos Vinagre: cualquier tipo
Cátsup, sin azúcar añadida, sin jarabe de maíz	Extracto de vainilla o de menta	
Condimentos naturales: salsa tamari, sal de mar	Hierbas frescas: cilantro, menta,	
Endulzantes: Stevia,		

### GRANOS Y ALMIDONES

Amaranto	Avena	Pan de granos germinados
Arroz integral: arroz, cereal, galletas, pasta	Cebada	Quinoa
Arroz salvaje	Espeleta: pan, pasta Harina de cacahuate Leche de arroz	Tapioca Trigo sarraceno

### GRASAS SALUDABLES

No están incluidas en esta fase

\* Los caldos deben estar libres de aditivos y conservadores siempre que sea posible.



## LISTA DE ALIMENTOS DE LA FASE 2

(Cuando sea posible, elige productos orgánicos.)

### VERDURAS Y VERDURAS DE HOJA VERDE PARA ENSALADA (FRESCAS, ENLATADAS O CONGELADAS)

Acelga	Champiñones	Germinado de
Apio	Col, todos tipos	mostaza
Arúgula	Col rizada	Hinojo
Berros	Endivias	Lechuga romana
Brócoli	Espárragos	Pepino, todos tipos
Cebolla morada,	Espinaca	Pimientos
blanca y amarilla	Espirulina	Porro
Cebollitas de cambray	Frijoles: ejotes,	
Chalotes	peruano, habas	

### FRUTAS (FRESCAS O CONGELADAS)

Limón: agrio y amarillo  
Ruibarbo

### PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL

Animales de cacería:	pollo, rosbif	blanca
avestruz, alce,	Huevos, sólo las claras	Res: filete magro,
venado	Ostiones enlatados en	cortes magros
Atún blanco enlatado	agua	molida
en agua	Pavo: pechuga,	Salchichas de pollo
Carne de búfalo	molida magra	o pavo, libres de
Carne seca: res, pavo	Pescado: bacalao,	nitratos
Cerdo: lomo	blanco del Nilo,	Sardinas enlatadas en
Cordero, cortes	baso, oriental,	agua
magros	blanco, barbero	Tocino de pavo (libre
Embutidos libres de	Pollo: sin piel, sin	de nitratos)
nitratos: pavo,	hueso, carne	

\* Los caldos deben estar libres de aditivos y conservadores siempre que sea posible.

## PROTEÍNA DE ORIGEN VEGETAL

No están incluidas en esta fase

### CALDOS, HIERBAS, ESPECIAS Y CONDIMENTOS

Ajo fresco o en	Endulzantes: Stevia,	cilantro, menta,
polvo	xilitol	perejil, albahaca,
Caldos: res, pollo,	Especias: pimienta	cebollín, eneldo
verduras*	(negra, blanca),	Hierbas secas: de
Cátsup, sin azúcar	chile triturado,	todo tipo
añadida, sin	canela, polvo de	Jengibre fresco
jarabe de maíz	cacao, comino, sal	Mostaza: preparada,
Condimentos	de ajo	seca
naturales: salsa	Extracto de vainilla o	Pepinillos
tamari, sal de	de menta	Salsa de rábano
mar	Hierbas frescas:	Vinagre: cualquier tipo

### GRANOS Y ALMIDONES

No están en incluidos en esta fase

### GRASAS SALUDABLES

No están incluidas en esta fase



## LISTA DE ALIMENTOS DE LA FASE 3

(Cuando sea posible, elige productos orgánicos.)

### VERDURAS Y VERDURAS DE HOJA VERDE PARA ENSALADA (FRESCAS, ENLATADAS O CONGELADAS)

Aceitunas, todo tipo	Chayote	enlatados
Achicoria	Chilacayote	Lechuga escarola
Aguacate	Col, todos tipos	Lechuga romana
Alcachofas	Col rizada	Nopal
Alga	Colecitas de Bruselas	Palmitos, enlatados
Apio	Coliflor	Pepino
Arúgula	Espárragos	Pimientos
Berenjena	Espirulina	Porro
Berros	Flor de calabaza	Rábanos
Betabel: hojas, raíz	Frijoles: ejotes,	Romeritos
Calabacitas	peruano, habas	Tomate verde
Camote	Germinados	Zanahorias
Cebollas	Hinojo	
Cebollitas de cambray	Jícama	
Champiñones	Jitomates, frescos y	

### FRUTAS (FRESCAS O CONGELADAS)

Cerezas	arándanos,
Ciruelas	frambuesas
Duraznos	Ruibarbo
Limón, agrio y amarillo	Tunas
Moras: zarzamoras,	

### PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL

Almejas	Conejo	blanca u oscura
Atún blanco enlatado en agua	Cordero	Res: filete magro, bistec
Aves de cacería: faisán	Hígado	Salchichas de pollo o pavo, libres de nitratos
Calamares	Huevos, enteros	Salmón, fresco, congelado o ahumado (libre de nitratos)
Callo de hacha	Langosta	Sardinas enlatadas en agua
Camarones	Ostiones	
Cangrejo, carne	Pavo	
Carne de búfalo	Pescado: blanco, basa, arenque, trucha	
Cerdo: lomo, chuletas	Pollo: sin piel, sin hueso, carne	

### PROTEÍNA DE ORIGEN VEGETAL

Frijoles secos o enlatados: flor de mayo, blancos, negros, bayos, pintos, peruano, alubias, habas	Garbanzos Leche de almendra sin endulzar Lentejas
--	--

### GRANOS

Arroz integral negro	Pan de granos germinados
Arroz salvaje	Quinoa
Avena	
Cebada	

\* Los caldos deben estar libres de aditivos y conservadores siempre que sea posible.



## CALDOS, HIERBAS, ESPECIAS Y CONDIMENTOS

Ajo fresco	Espicias: pimienta	cilantro, menta,
Algarrobo	(negra, blanca),	perejil, albahaca,
Caldos: res, pollo,	chile triturado,	cebollín, eneldo
verduras*	canela, polvo de	Hierbas secas: de
Condimentos	cacao, polvo	todo tipo
naturales: salsa	de curry	Jengibre fresco
tamari, sal de mar	Extracto de vainilla o	Pasta de jitomate
Endulzantes: Stevia,	de menta	Pepinillos
xilitol	Hierbas frescas:	Salsa

## GRASAS SALUDABLES

Aceites: semilla de	castañas, pecanas,
uva, oliva, ajonjolí	pistaches,
Aguacate	avellanas, piñones,
Humus	nueces
Mantequillas y cremas	Semillas, crudas:
crudas de nueces o	lino, cáñamo,
semillas	calabaza, ajonjolí,
Mayonesa de cártamo	girasol
Nueces, crudas:	Tahina
almendras,	

\* Los caldos deben estar libres de aditivos y conservadores siempre que sea posible.

