



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
<b>Desayuno</b>  Batido de leche de soja con durazno, frambuesa y mango y 2 cucharadas soperas de semillas de lino molidas	<b>Desayuno</b>  1 rebanada de pan tostado con mermelada natural de bajo contenido de azúcar 1-2 kiwis	<b>Desayuno</b>  Batido de leche de almendra con fresas, nectarina y plátano Tostada de pan de centeno 100% Té a la menta	<b>Desayuno</b>  Granola de nuez y miel de arce con leche de soja 1 escalfado <b>Té verde al jengibre</b>	<b>Desayuno</b>  Pasas 1 huevo revuelto Pan de centeno con mantequilla Té a la menta	<b>Desayuno</b>  <b>Superzumo de verdura</b> 1 huevo Pan de centeno tostado con mantequilla <b>Té verde al jengibre</b>	<b>Desayuno</b>  ½ mango 1 huevo pasado por agua Tostada de pan de centeno 100% Infusión de verbena
<b>Almuerzo</b>  <b>Guiso de cordero-espárragos</b> Batata/Boniato Frutas frescas mezcladas (según su tipo sanguíneo)	<b>Almuerzo</b>  Pechuga de pollo asada Endibia y tomate cortadas en tiras	<b>Almuerzo</b>  <b>Buñuelos de flores de calabacín</b> Salmón a la plancha con <b>salsa de cilantro</b> <b>Espinacas a la mantequilla clarificada</b>	<b>Almuerzo</b>  <b>Ensalada de judías verdes con albahaca</b> <b>Mousse de salmón</b> <b>Ensalada de tomate con curry</b> <b>Sorpresa de frutas rojas</b> Vino	<b>Almuerzo</b>  Ensaladas de berros <b>Rustido de ciervo Zanahoria, hinojo y cebollas asadas</b> Frambuesas	<b>Almuerzo</b>  <b>112 gramos de hamburguesas de carne vacuna, sin pan</b> <b>Ensalada de verdura mixta</b> Infusión de hierba	<b>Almuerzo</b>  <b>Sopa de albóndigas</b> Ensalada de canónigos con huevo duro 1 pera
<b>Cena</b>  Pescado al vapor con limón Pisto Arroz basmati	<b>Cena</b>  <b>Pescado al horno</b> <b>Ensalada de espinaca</b>	<b>Cena</b>  <b>Kifta</b> con verduras asadas Arroz sin refinar con una pizca de mantequilla Infusión de hierbas	<b>Cena</b>  <b>Atún marinado a la plancha</b> Tomates asados Ensalada verde Higos frescos	<b>Cena</b>  <b>Pescado árabe al horno</b> Ensalada de chaucas/ejotes Col rizada al vapor preparada con zumo de limón Infusión de hierbas	<b>Cena</b>  <b>Sopa de miso</b> <b>Pollo con limón confitado</b> <b>Hinojo estofado</b> Pasas	<b>Cena</b>  <b>Pimientos marinados</b> <b>Tabulé de quinoa</b> Queso de cabra

### **Guiso de cordero- espárragos**

( para 2 personas)

450 gramos de brotes de espárragos frescos

225 gramos de carne de cordero, cortada en cubos

1 cebolla mediana, picada

3 cucharadas de mantequilla orgánica sin sal

1 taza de agua

Sal, pimienta, y pimienta inglesa a gusto

Zumo de limón

Corte los brotes de espárragos de unos 5 cm de largo, descartando la parte dura. Lávelos y escúrralos.

Saltee la carne y las cebollas en la mantequilla hasta que estén ligeramente doradas. Agregue el agua, sal y las especias. Cocine hasta que la carne esté tierna. Incorpore los espárragos. Hierva a fuego lento durante 15 minutos o hasta que estén tiernos. Añada el zumo de limón.

### **Pescado al horno**

4 personas

1 esturión blanco u otro pescado grande (900 g a 1,3 kg)

Zumo de limón y sal a gusto

¼ taza de aceite

1 cucharadita de pimienta de Cayena

1 cucharadita de comino (optativo)

Caliente previamente el horno a 180° C. Lave el pescado. Rocíelo con la sal y el zumo de limón. Deje reposar durante 30 minutos. Escorra. Rocíel el pescado con el aceite y las especias y colóquelo sobre una bandeja de horno. A fin de evitar que pescado se seque, envuélvalo en un papel de aluminio ligeramente aceitado. Hornee durante 30 a 40 minutos, hasta que el pescado esté tierno y pueda ser fácilmente descamado.

### **Ensalada de espinaca**

6 personas

2 atados de espinaca fresca

1 ristra de cebollas picadas

Zumo de limón

¼ cucharada de aceite de oliva

Sal y pimienta a gusto

Lave bien la espinaca. Escúrrala y córtela. Espolvoree con sal. Después de unos pocos minutos, elimine el exceso de agua. Agregue las cebollas, el zumo de limón, el aceite, la sal y la pimienta. Sirva de inmediato.

### **Buñuelos de flores de calabacín**

Para 4 personas

Asegúrate de que las flores de calabacín sean lo más frescas posible, pues su duración tras la cosecha es muy corta. Serán mucho más fáciles de preparar si tienes tu propio huerto o si conoces a alguien que cultive calabacines.

12 flores de calabacín con su pequeño calabacín adherido

1 huevo ecológico

2 cucharadas soperas de harina de espelta

4 cucharadas soperas de leche de almendras sin azúcar

3 cucharadas soperas de aceite de oliva

Sal marina

1. En un cuenco y con la ayuda de un batidor, mezcla el huevo, la harina y la leche para hacer una pasta. Déjala reposar.
2. En una sartén, vierte el aceite de oliva y déjalo calentar sin que humee.
3. Pasa las flores con sus pequeños calabacines por la pasta y fríelas suavemente 5 minutos por cada lado.
4. Salpimienta y sirve de inmediato.

### **salsa de cilantro**

Para 4 personas

Para esta receta, necesitarás una batidora y su correspondiente vaso. Esta salsa sirve para acompañar muchos platos diferentes, como carne a la brasa, pescado, tempeh y verdura al vapor.

50 g (1 puñado grande) de hojas de cilantro

2 dientes de ajo majados

4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas soperas de piñones o de nueces, tostados, o bien de tahini (puré de sésamo)

1 pizca de sal marina

1. Lava y seca las hojas de cilantro.
2. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora, a excepción del cilantro. Bate bien.
3. Añade el cilantro y vuelve a batir hasta que las hojas estén bien incorporadas.
4. Rectifica de sal si es necesario.

### **Espinacas a la mantequilla clarificada**

Para 4 personas

He aquí un método de lo más simple y sano para cocinar las espinacas porque preserva la mayor parte de sus nutrientes.

1 kg de espinacas sin tallo

3 cucharadas soperas de **mantequilla clarificada**

Sal marina

Pimienta recién molida

1. Lava las espinacas en abundante agua y escúrrelas bien.
2. Calienta la mantequilla clarificada en una sartén grande o en un wok y añade las espinacas. Derrítela removiendo sin cesar con dos cucharas de madera. La cocción es muy rápida, de 3 a 5 minutos. Sírvelas de inmediato.

### **Kifta**

900 gramos de carne de cordero finamente picada

1 cebolla grande, finamente picada

2 a 2 ½ cucharaditas de sal

1 ½ cucharaditas de pimienta y pimienta inglesa

1 taza de perejil, finamente picado

½ taza de zumo de limón

Mezcle bien todos los ingredientes (utilizando una picadora de carne, si la posee). Reserve el perejil y el zumo de limón.

Para la parrilla: separe porciones de carne y colóquelas en brochetas o pinchos de cocina, asegurándose de que queden bien firmes.

para asar: separe porciones de carne picada y amáselas en rollos de 8 cm de largo. Colóquelas sobre una asadera y cocine en horno previamente calentado a 250°C. Cuando se hayan dorado de un lado, hornéelos algunos minutos más del otro lado.

Sírvalos calientes. Rocíe con el zumo de limón y adorne con perejil.

### **Té verde al jengibre**

Para 1 persona

4 rodajas de jengibre fresco sin pelar

½ cucharadita de té verde

250 ml (1 taza) de agua hirviendo

Vierte el agua hirviendo sobre las rodajas de jengibre y deja reposar 10 minutos. Luego añade el té y deja reposar 2 minutos más. Filtra y sirve.

### **Ensalada de judías verdes con albahaca**

Para 4 personas

2 dientes de ajo aplastados

Hojas de albahaca, al gusto

Sal marina

3 o 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

650 g de judías verdes extrafinas

2 tomates medios pelados, sin semillas y cortados en dados o tomates cherry cortados en cuatro trozos

1. Lava las hojas de albahaca y sécalas. Rómpelas en trozos grandes. Resérvalas.
2. Prepara la salsa. Macera el ajo, la albahaca y la sal en el aceite de oliva.
3. Aclara las judías verdes, retira las puntas y llévalas a ebullición en mucha agua unos 10 minutos. Así conservan su color

4. Cuando las judías verdes estén bien escurridas y an calientes, añade la marinada de aceite de oliva y mezcla bien.
5. Pon las judías verdes en cuatro platos y agrega los tomates. Decora con las hojas de albahaca.

### **Mousse de salmón**

Para 6 personas

700 g de salmón salvaje fresco

2 escalonias, picadas gruesas

2 ramas de apio, picadas gruesas

3 zanahorias medianas, peladas y cortadas gruesas

4 cucharadas soperas de perejil, picado fino

1 ramillete de eneldo fresco, picado

125 g de mayonesa

3 cucharaditas de sal marina

Pimienta recién molida

6 cucharadas soperas de agar-agar

3 cucharadas soperas de zumo de limón

140 ml de caldo de la cocción del salmón

Perejil y eneldo fresco para decorar



Caldo:

2 cebollas

2 ramas de apio

4 tallos de perejil liso

1 hoja de laurel

1 cucharadita de tomillo

1 cucharadita de sal marina

1. Forra un molde de cake de 1 litro con papel de horno.
2. Pon todos los ingredientes del caldo en una cacerola, cúbrelos con 750 ml de agua fría, añade el salmón y lleva el agua a ebullición suave. Cuécelo 15 minutos y deja enfriar el pescado en el caldo.
3. Pon a escurrir el salmón frío en un colador y conserva 140 ml de caldo.
4. Desmenuza el salmón, retirando la piel y las espinas. Tritúralo en un robot de cocina. Agrega las verduras cortadas y el perejil y el eneldo cortados gruesos con la mano. Acciona varias veces más el robot, con cuidado de no reducir las verduras a puré. Tienen que mantener su consistencia crujiente y verse, aunque en dado de no reducir las verduras a puré. Tienen que mantener su consistencia crujiente y verse, aunque en pedacitos. Vierte la preparación en un cuenco grande.
5. Añade la mayonesa, la sal y la pimienta.
6. Disuelve el agar-agar en el zumo de limón e incorpora el caldo. Llévalo a ebullición, remueve hasta que se haya disuelto y apaga el fuego. Viértelo en la preparación de salmón y verduras. Mezcla bien, rectifica la sazón, si es necesario, y vierte en el molde. Tápalo y déjalo en la nevera toda la noche.
7. Antes de servir, desmolda la mousse sobre una bandeja y decora el salmón con eneldo y perejil.

### **Ensalada de tomate con curry**

Para 4 personas

450 g de tomates bien maduros

240 ml de yogur de soja sin azúcar

1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas soperas de perejil liso, picado fino

1 escalonia, picada fina

1 cucharadita de curry

Sal marina

Pimienta recién molida

1. Escalda los tomates un minuto en agua hirviendo y péralos. Quítales las semillas y córtalos en dados.
2. Mezcla el yogur, el aceite de oliva, el perejil picado, la escalonia y el curry en un cuenco. Añade los tomates. Salpimienta. Sirve de inmediato o reserva en la nevera hasta el momento de servir.

### **Sorpresa de frutas rojas**

Para 4 personas

150 g de frambuesas

150 g de grosellas

½ lima (el zumo)

3 cucharadas soepras de azúcar moreno

1 cucharadita de jengibre molido

1 cucharadita de agar-agar

1 cucharada sopera de arrow root

450 g de fresas

1. Pon todos los ingredientes, salvo las frambuesas, en una cacerola. Lleva a ebullición y deja que hierva 5 minutos.
2. Añade las frambuesas.
3. Vierte la mezcla en copas individuales, deja que se enfríe e introduce en la nevera.
4. Treinta minutos antes de servir, saca las copas de la nevera.

### **Atún marinado a la plancha**

Para 4 personas

De 600 a 700 g de atún, en rodajas de 2,5 cm de grosor

Marinada:

5 cucharadas soperas de zumo de limón

5 cucharadas soperas de aceite de oliva

1 cucharada sopera de albahaca, o de romero, picado fino

1. Mezcla los tres ingredientes de la marinada. Unta los dos lados del pescado con la marinada y déjalos umarinar algunas horas en la nevera, en un recipiente tapado.
2. Saca el atún de la marinada, déjalo escurrir y sécalo ligeramente con un papel absorbente.
3. Asa el pescado por ambos lados en una plancha o con el grill del horno. El pescado debe quedar asado por fuera pero prácticamente crudo por dentro: 5 minutos de cocción por un lado y 2 minutos por el otro deberían ser suficientes.

### **Rustido de ciervo**

Para 4 personas

800 g de ciervo

8 escalonias grandes, en rodajas

Aceite de oliva

Tomillo, romero y mejorana

1. Precalienta el horno a 220° C.
2. Corta las escalonias en rodajas de 6 mm. Sofríelas en aceite de oliva hasta que estén transparentes.
3. Elige un recipiente de barro apto para el horno, ligeramente más grande que la carne. Pon las escalonias en el fondo, añade la carne recubierta con las hierbas. Hornea 15 minutos, dale la vuelta a la carne, baja la temperatura a 190° C y hornea de 15 a 20 minutos más, según cómo te guste la carne, poco hecha, en su punto o muy hecha.
4. Antes de cortarla, tápala y déjala reposar 10 minutos, lo que permitirá que los jugos se fijen en la carne.

## **Zanahoria, hinojo y cebollas asadas**

Para 4 personas

450 g de zanahorias

2 bulbos de hinojo

Aceite de oliva

1 cebolla mediana, en rodajas finas

Sal marina

Pimienta recién molida

1 Ramillete de perejil liso, picado fino.

1. Con la ayuda de una mandolina, corta las zanahorias en rodajas muy finas.
2. Corta por la mitad a lo largo los bulbos de hinojo y continúa cortando de la misma manera y muy fino, vigilando que queden adheridos a sus pedúnculos.
3. Pon un poco de aceite en una olla y añade las cebollas, la mitad de las zanahorias, un poco más de aceite de oliva, sal, el resto de las zanahorias y, al final, los bulbos de hinojo. Vierte un poco de aceite de oliva si es necesario; salpimienta.
- 4.

## **Ensalada de verdura mixta**

lechuga romana, prejil, cebolla, zanahorias y pepino sazonada con aceite de oliva y zumo de limón

## Sopa de Albóndigas

### **Ingredientes:**

Cantidad personas: 4

- 1/2 kg posta molida
- 1 trozo zapallo
- 1/2 cebolla
- 1/2 taza porotos verdes
- 3 cucharadas arroz
- 1 zanahoria rallada
- 2 cucharadas cilantro
- 1/2 pimentón
- 2 huevos
- sal y orégano a gusto
- harina de arroz para espolvorear

### **Preparación**

En una olla coloca 2 ó 3 cucharadas de aceite, sofríe el arroz, la zanahoria rallada, los porotos verdes, el cilantro, orégano, pimentón y el zapallo picado en cuadros. Agrega agua hirviendo necesaria y deja cocer lentamente. La carne júntala con 1/2 cucharada de cebolla, una pizca de sal y los huevos. Forma bolitas del porte de una nuez y revuélcalas ligeramente en harina de arroz, échalas al caldo hirviendo. Antes de servir aliña con perejil picado cada plato.