

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
<p>Desayuno</p> <p>1 taza de zumo de pomelo 2 rebanadas de pan Ezequiel queso de yogur hierbas Té verde</p>	<p>Desayuno</p> <p>Superzumo de verdura 1 huevo pasado por agua Pan esenio Té verde</p>	<p>Desayuno</p> <p>1 Rebanada de pan ezequiel 1 huevo escalfado 1 fruta segun su tipo de sanguíneo</p>	<p>Desayuno</p> <p>1 manzana Avena con Leche Infusión de rosa mosqueta</p>	<p>Desayuno</p> <p>Granola de arce nuez con leche de soja Té verde</p>	<p>Desayuno</p> <p>Yogur de cabra con sirope de agave Tostada multicereales Té verde al jengibre</p>	<p>Desayuno</p> <p>Zumo de Pomelo 1 huevo escalfado 2 rebanadas de pan esenio con mantequilla de almendra Té verde al jengibre</p>
<p>Almuerzo</p> <p>Gravlax Ensalada verde</p> <p>Tarta de manzana con nueces y sirope de agave</p>	<p>Almuerzo</p> <p>Cordero asado con cebollas y limón</p> <p>Ensalada de espinacas al aceite de nuez</p>	<p>Almuerzo</p> <p>Patatas con zumo de limon y azafran Rape a la papillote</p> <p>Sorbete instantáneo de frambuesas</p>	<p>Almuerzo</p> <p>Ensalada de lentejas con hinojo al perejil y el cilantro Ensalada verde con huevo duro Yogur de cabra</p>	<p>Almuerzo</p> <p>Lasagna de tofu al pesto Ensalada de judías verdes Yogur congelado</p>	<p>Almuerzo</p> <p>Hamburguesasa de sardina – tofú ensalada de verduras 2 ciruelas Infusión de hierbas</p>	<p>Almuerzo</p> <p>Salmón asado con eneldo fresco y limón Arroz no pulimentado al azafrán Ensalada de espinaca</p>

Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
Filetes de avestruz con escalonias y vino Ensalada verde	Paletilla de cordero marinada Raita de pepino con comino asado	Ensalada de Remolacha nueces y feta Tarta de Manzana	Ensalada de pescado con arroz, espinacas crudas y cebollas rojas	Ensalada de invierno con nueces, ciruelas y orejones Patatas marinadas con zumo de limon y azafrán	Crêpes de cabra en salsa verde Verduras salteadas en aceite de oliva	Tartare de salmón con lima y eneldo Ensalada verde Sorbete instantáneo de frambuesas

Hamburguesas de sardina tofú

1 lata de sardinas sin espinas

2 rodajas de 2,5 cm de tofú firme o semi blando

¼ cucharadita de rábano picante en polvo una pizca de vinagre de sidra aceite de oliva

Demenuce las sardinas con un tenedor hasta ablandarlas. Haga una pasta con el tofú y las sardinas. Espolvoree con el rábano en polvo. Agregue una pizca de vinagre. Continúe mezclando los ingredientes hasta que estén bien unidos.

Forme hamburguesas pequeñas. Caliente una pequeña cantidad de aceite de oliva en una sartén pesada. Dore las hamburguesas de ambos lados, o dórelas en una parrilla. Esta receta combina bien con una ensalada. Rinde 2 Porciones

Lasagna de tofú al pesto

450 gramos de tofú blando, reducio a un puré con 2 cucharadas de aceite de oliva

1 taza de mozzarella desmenuzada (parcialmente desnatada), o ricotta parcialmente desnatada



e-MEDICAL CHILE
Tu Especialista en Balón Intragástrico

1 huevo

2 paquetes de espinaca congelada, o espinaca fresca cortada

1 taza de agua

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de orégano

9 lasagnas de arroz o escanda, cocidas

4 tazas de salsa pesto (puede utilizar menos)

Mezcle el tofú y la mozzarella con el huevo, la espinaca, el agua y los aderezos. Vierta una taza de salsa en un recipiente de horno 23 a 33 centímetros aproximadamente. Ponga una capa de lasagna, luego la mezcla de queso, y por último la salsa. Repita y termine con otra capa de lasagna y salsa por encima. Cocine en horno a 180° C durante 30 a 45 minutos, o hasta que esté a punto.

Arroz no refinado al azafrán

3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

1 cebolla grande

1 cucharadita de coriandro molido

1 cucharadita de nuez moscada

1 cucharadita de fibras de azafrán

2 cucharadas de agua de rosas

2 tazas de arrozs basmati

4 tazas de agua filtrada (hirviendo)

Caliente el aceite y saltee la cebolla con todas las especias durante 10 minutos a fuego bajo. En un plato separado desmenuce el azafrán y vierta el agua de rosas en un pequeño bol.

Añade a la mezcla de cebolla 1 cucharada de agua de rosas. Cocine otros 15 minutos a fuego lento y luego incorpore el arroz con el agua hirviendo. Cocine durante 35 a 40 minutos. Poco antes de servir agregue el resto del agua de rosas. Rinde 4 porciones

Ensalada de espinaca

2 paquetes de espinaca fresca

1 atado de escalonias, picadas

Zumo de 1 limón

¼ cucharada de aceite de oliva o de linaza

Sal y pimienta a gusto

Ají picante

Lave bien la espinaca. Escúrrala y córtala. Espolvoree con sal. Después de unos minutos, elimine el exceso de agua. Agregue las escalonias, el zumo de limón, el aceite, la sal y la pimienta. Sirva de inmediato. Rinde 6 porciones