



Recetas para una alimentación sana



alli[®]
60mg cápsulas
Orlistat

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	
<p>Leche con tostadas de mermelada y margarina, zumo de naranja Un vaso de leche desnatada 200cc, dos rebanadas de pan de molde integral 50gr, mermelada de albaricoque y melocotón baja en calorías 15gr (una cucharada), margarina baja en calorías 10gr (una cucharada), un vaso de zumo natural de naranja 200cc</p> <p>Energía 333 Kcal 6,3 gr Grasa</p>	<p>Canapé de queso, naranja Pan de barra integral 50gr (una rebanada de cinco dedos de ancho), un queso bajo en calorías 25gr, una naranja 180gr</p> <p>Energía 145 Kcal 1,5 gr Grasa</p>	<p>Gazpacho, filete de ternera con patatas asadas, manzana, pan Tomate 150gr, pimiento 50gr, pepino 50gr, ajo 2gr, pimentón 5gr, aceite de oliva 5gr (una cucharada pequeña), filete de ternera 125gr, patata 80gr, pan integral de barra 30gr (una rebanada), 1 manzana (150gr)</p> <p>Energía 493 Kcal 15,7 gr Grasa</p>	<p>Yogur con pasas 1 yogur desnatado natural 125gr, un puñado de pasas de corinto 30gr</p> <p>Energía 149 Kcal 0,6 gr Grasa</p>	<p>Escalibada, pechuga de pavo a la plancha, manzana, pan Berenjena 200gr, pimiento rojo 200gr, tomate 125gr, cebolla 100gr, perejil 2gr, pechuga de pavo 150gr, aceite de oliva 10gr (una cucharada), pan integral de barra 30gr (una rebanada), 1 manzana (200gr)</p> <p>Energía 496 Kcal 14,8 gr Grasa</p>	LUNES
<p>Leche con tostadas de mermelada y margarina, kiwi Un vaso de leche desnatada 200cc, pan de barra integral 50gr (dos rebanadas), mermelada de fresa baja en calorías 15gr (una cucharada), margarina baja en calorías 10gr (una cucharada), un kiwi 150gr</p> <p>Energía 329 Kcal 10,6 gr Grasa</p>	<p>Tosta de atún con tomate Pan de barra integral 40gr (una rebanada de 4cm de ancho), ½ lata de atún al natural 40gr, tomate 40gr (2 rodajas)</p> <p>Energía 136 Kcal 1,4 gr Grasa</p>	<p>Estofado de carne, ensalada mixta, pera, pan Patata 175gr, pimiento 30gr, zanahoria 30gr, guisantes 20gr, carne magra de ternera 70gr, lechuga 100gr, tomate 100gr, pepino 100gr, remolacha 30gr, aceite de oliva 10gr (una cucharada), pan de barra integral 30gr (una rebanada), 1 pera (150gr)</p> <p>Energía 498 Kcal 15,2 gr Grasa</p>	<p>Zumo de frutas tropicales ½ papaya 225gr, ½ mango 100gr, ½ guayaba</p> <p>Energía 130 Kcal 0,8 gr Grasa</p>	<p>Coliflor al ajo arriero, bonito encebollado, zumo de zanahoria, pan Coliflor 200gr, ajo 2gr, vinagre 5gr, pimentón 5gr, bonito 125gr, cebolla 200gr, pimiento verde 50gr, aceite de oliva 7gr (una cucharada), pan integral de barra 30gr (una rebanada), 1 vaso de zumo de zanahoria (200cc)</p> <p>Energía 479 Kcal 15,9 gr Grasa</p>	MARTES
<p>Canapé de queso fresco con miel y frutos secos, infusión de té Pan de barra integral 60gr (una rebanada), queso fresco de burgos 70gr (1 terrina), una cucharada de miel 10gr, avellanas 10gr (10 unidades), una taza de infusión de té 150gr</p> <p>Energía 359 Kcal 16,1 gr Grasa</p>	<p>Yogur con mandarina 1 taza pequeña de leche desnatada 100cc, café descafeinado en polvo soluble 2gr (un sobre), 2 galletas tipo maria 12gr</p> <p>Energía 133 Kcal 1,2 gr Grasa</p>	<p>Guisantes con jamón, tortilla de champiñones, zumo de piña, pan Guisantes 200gr, jamón serrano 30gr, cebolla 30gr, ajo 5gr, champiñón 70gr, 1 huevo (60gr), aceite de oliva 5gr (una cucharada pequeña), pan de barra integral 50gr (una rebanada), 1 zumo de piña (200cc)</p> <p>Energía 463 Kcal 15,8 gr Grasa</p>	<p>Tostada con miel, zumo de piña Pan de barra integral 25gr (1 rebanada), una cucharada de miel 10gr, un vaso pequeño de zumo de piña 100cc</p> <p>Energía 127 Kcal 0,8 gr Grasa</p>	<p>Arroz con guisantes, habas y jamón, albaricoques, pan Arroz integral 70gr, habas 30gr, guisantes 30gr, cebolla 30gr, jamón cocido 25gr, aceite de oliva 5gr (una cucharada pequeña), pan integral de barra 30gr (una rebanada), 3 albaricoques (150gr)</p> <p>Energía 483 Kcal 10,4 gr Grasa</p>	MIERCOLES
<p>Leche con cereales y frutos secos, plátano y ciruelas Un vaso de leche semidesnatada 200cc, un puñado y medio de cereales a base de arroz, trigo integral y frutas rojas 40gr, almendras sin cáscara 10gr (7 unidades), 1 plátano pequeño 100gr, 2 ciruelas frescas 150gr</p> <p>Energía 400 Kcal 9,3 gr Grasa</p>	<p>Tortita de arroz con mermelada 1 tortita de arroz integral 25gr, mermelada de ciruela baja en calorías 15gr (1 cucharada)</p> <p>Energía 124 Kcal 0,4 gr Grasa</p>	<p>Lasaña de espinacas, kiwi, pan Pasta 45gr, espinacas 80gr, leche desnatada 45gr, harina 10gr, queso rallado 20gr, aceite de oliva 5gr (una cucharada pequeña), pan de barra integral 30gr (una rebanada), 1 kiwi (100gr)</p> <p>Energía 456 Kcal 13,7 gr Grasa</p>	<p>Tosta de jamón york con tomate 1 tostada de pan tostado integral 25gr, ½ loncha de jamón york 20gr, tomate 40gr (2 rodajas)</p> <p>Energía 117 Kcal 2,9 gr Grasa</p>	<p>Sopa de ajo, lenguado con patatas al horno, pera, pan Ajo 10gr, pimiento 30gr, pan blanco 30gr, cebolla 30gr, lenguado 150gr, patata 100gr, aceite de oliva 10gr (una cucharada), pan integral de barra 30gr (una rebanada), 1 pera (150gr)</p> <p>Energía 463 Kcal 13,1 gr Grasa</p>	JUEVES
<p>Café con leche, tosta de jamón ibérico con tomate, zumo de pomelo 1 taza pequeña de leche desnatada 100cc, café descafeinado (un sobre), pan de barra integral 50gr (una rebanada), un tomate pequeño 125gr, una loncha de jamón ibérico 40gr, un vaso pequeño de zumo de pomelo 150cc</p> <p>Energía 393 Kcal 11,3 gr Grasa</p>	<p>Barrita de cereales, infusión de té Una barrita de cereales con melocotón y albaricoque 25gr, una taza de infusión de té 150cc</p> <p>Energía 93 Kcal 1,6 gr Grasa</p>	<p>Ensalada de judías blancas con atún, melón, pan Judías blancas 60gr, zanahoria 20gr, cebolla 20gr, atún al natural 75gr (1 lata), lechuga 100gr, tomate 50gr, remolacha 30gr, aceite de oliva 5gr (una cucharada pequeña), pan de barra integral 30gr (una rebanada), 1 rodaja de melón (100gr)</p> <p>Energía 441 Kcal 7,9 gr Grasa</p>	<p>Zumo de zanahoria y galletas Un vaso de zumo de zanahoria 200cc, 3 galletas saladas 18gr</p> <p>Energía 122 Kcal 2,1 gr Grasa</p>	<p>Ensalada de berros con jamón y queso fresco, zumo de pomelo, pan Berros 150gr, jamón cocido 40gr, queso fresco 40gr, cebolleta 20gr, rábano 20gr, aceite de oliva 4gr (una cucharada pequeña), pan de barra integral 40gr (una rebanada), 1 vaso de zumo de pomelo (200cc)</p> <p>Energía 404 Kcal 16,0 gr Grasa</p>	VIERNES
<p>Yogur con muesli, frutas y miel, infusión de té 1 yogur entero natural 125gr, un puñado de cereales tipo muesli 30gr, ½ manzana 100gr, un plátano 150gr, una taza de infusión de té 150gr</p> <p>Energía 368 Kcal 7 gr Grasa</p>	<p>Zumo de piña y naranja ½ vaso de zumo de piña 125cc, ½ vaso de zumo de naranja 125cc</p> <p>Energía 106 Kcal 0,4 gr Grasa</p>	<p>Salmonetes con judías verdes, melocotón, pan Salmonetes 200gr, judías verdes 200gr, limón 30gr, aceite de oliva 10gr (una cucharada), pan de barra integral 30gr (una rebanada), 1 melocotón (200gr)</p> <p>Energía 492 Kcal 14,5 gr Grasa</p>	<p>Leche con tortita de arroz 1 vaso pequeño de leche desnatada 100cc, una tortita de arroz integral 25gr</p> <p>Energía 134 Kcal 0,6 gr Grasa</p>	<p>Espaguetis con gambas y setas, naranja, pan Pasta 70gr, gambas 80gr, setas 80gr, ajo 5gr, aceite de oliva 10gr (una cucharada), pan de barra integral 30gr (una rebanada), 1 naranja (200gr)</p> <p>Energía 483 Kcal 8,6 gr Grasa</p>	SÁBADO
<p>Leche con galletas, tosta de atún con tomate 1 vaso de leche desnatada 200cc, 3 galletas tipo digestive 30gr, pan de barra integral 50gr (una rebanada), un tomate pequeño 125gr, 1 lata de atún al natural 70gr</p> <p>Energía 386 Kcal 8,4 gr Grasa</p>	<p>Tosta de tomate, kiwi Pan de barra integral 25gr (una rebanada), 1 tomate pequeño 125gr, orégano seco 0,5gr, un kiwi pequeño 80gr</p> <p>Energía 119 Kcal 1,6 gr Grasa</p>	<p>Sopa de arroz, trucha con cebolla asada, mandarinas, pan Arroz 50gr, ajo 5gr, pastilla de caldo de pescado 5gr, trucha 150gr, cebolla 100gr, aceite de oliva 5gr (una cucharada), pan integral de barra 30gr (una rebanada), 2 mandarinas (120gr)</p> <p>Energía 487 Kcal 10,2 gr Grasa</p>	<p>Café con leche y galletas Un vaso de leche desnatada 100cc, café descafeinado (un sobre), 3 galletas integrales 18gr</p> <p>Energía 114 Kcal 3,4 gr Grasa</p>	<p>Calabacín relleno de atún, chirimoya, pan Calabacín 250gr, patata 100gr, tomate 50gr, zanahoria 50gr, atún al natural 70gr (1 lata), aceite de oliva 10gr (una cucharada), pan integral de barra 30gr (una rebanada), 1 chirimoya (200gr)</p> <p>Energía 450 Kcal 13,5 gr Grasa</p>	DOMINGO

RECETAS PARA LA COMIDA

Gazpacho

En un mortero mezclar el ajo, el pimentón y el agua. Machacarlo todo bien. Picar el pimiento, los tomates y pepinos e introducir en un vaso mezclador todos los ingredientes, incluido lo que hemos machacado anteriormente en el mortero. Pasar todo por la batidora hasta que no quede nada por deshacer. Si la mezcla queda muy espesa añadir un poco más de agua. Se puede pasar por el pasapurés para colarle las pieles y semillas. Una vez terminado probar si necesita más sal o vinagre y poner el gazpacho en la nevera, para tomarlo bien frío.

Manzana asada

Lavar muy bien la manzana. Con un cuchillo de punta quitar el corazón de la manzana sin calar a fondo. Colocarla en una fuente de horno, en el agujero de la manzana echar agua, como 1 ó 2 dedos de altura. Introducir al horno (previamente calentado) y cuando esté asada (unos 30 minutos, pero depende de la clase de manzana) se pincha con una aguja en un costado para saberlo, si la aguja entra bien, está en su punto. Se sirve fría o templada.

Guisantes con jamón

Poner al fuego abundante agua en una cazuela. Cuando rompe a hervir, echar los guisantes congelados y dejarlos cocer unos 10 minutos. Mientras, cortar en cuadraditos el jamón y picar muy fina la cebolla. Cuando los guisantes estén tiernos, escurriarlos. Sofreír la cebolla picada y el ajo, dando vueltas con una cuchara de palo. Antes de que se dore, añadir el jamón. Dar otras vueltas y echar los guisantes, que aún soltarán algo de agua. Cocer todo esto durante 5 minutos, revolviendo de vez en cuando y echar la sal en el último momento.

Estofado de carne

Se corta la carne en trozos, se pican las patatas, los pimientos y las zanahorias, y se agregan los guisantes. Se saltea todo con la cucharada de aceite, y después se pone a cocer a fuego lento con una taza de agua, durante hora y media, revolviendo de vez en cuando. Se puede agregar una pastilla de caldo de carne para potenciar el sabor.

Salmonetes con judías verdes

Se trocean las judías verdes y se cuecen alrededor de 20 minutos a fuego medio, cuando estén tiernas se rehogan con la cucharada de aceite y se sirven como guarnición de los salmonetes que se hacen a la plancha, para lo cual se ponen en la sartén hasta que estén tiernos alrededor de 10 minutos, se puede cortar un diente de ajo y unas hojas de perejil y añadirlo al aceite para potenciar el sabor de los salmonetes.

Ensalada de judías blancas con atún

Se ponen a remojo las judías blancas la noche anterior y se cuecen con agua o con una pastilla de caldo de verduras durante 1 hora y media a fuego medio o 25 minutos en olla Express, cuando estén cocidas se mezclan con la zanahoria, la cebolla, el atún, la lechuga, el tomate y la remolacha. Por último, se aliña la mezcla con el aceite de oliva, se puede añadir orégano u otra especia o hierba aromática para potenciar el sabor.

Filete de ternera con patatas asadas

Se corta la patata en láminas, se mete en el horno precalentado (180°) y se asa hasta que esté en su punto, más o menos 15-20 minutos, y se pone como guarnición del filete de ternera a la plancha.

Lasaña de espinacas

Cocer unos 8 minutos las placas de lasaña en agua con sal, extenderlas sobre un paño limpio de cocina y secarlas bien. Mientras, se cuecen las espinacas con un poco de sal, se escurren muy bien y se cortan en trozos muy pequeños con un cuchillo. En una sartén se prepara la bechamel, dorando la harina con la cucharada de aceite y una vez dorada, añadir la leche removiendo bien para que no se formen grumos, y resérvala. En la bandeja del horno se coloca una capa de lasaña, otra finita de espinacas y otra también muy fina de bechamel. Sobre este relleno colocar otra capa de pasta y repetir unas tres o cuatro veces. Encima de todo colocar una capa de pasta y cubrir con el resto de la bechamel. Espolvorear con el queso rallado y hornearlo todo en el grill hasta que esté dorado por encima.

Trucha con cebolla asada

Se abre la trucha en libro y se pone por encima la cebolla cortada en láminas y la cucharada de aceite. Se mete todo en el horno precalentado a 180° durante 15 minutos, y ya está lista para consumir, se puede añadir un poco de orégano por encima para darle un sabor más intenso.

Tortilla de champiñones

Se rehogan los champiñones con la cucharada de aceite, se añade el huevo batido y se cuaja en una sartén. También se puede hacer en forma de revuelto.

Sopa de arroz

En una cacerola se pone a hervir agua (aprox. 250cc por ración), con el diente de ajo y el caldo de cubito de pescado. En el primer hervor se echa el arroz y se deja cocer a fuego lento 10 minutos.

RECETAS PARA LA CENA

Calabacín relleno de atún

Se cubren los calabacines de agua en una olla y se pone a cocer con un poco de sal, se pincha con un tenedor hasta que estén tiernos. Se dejan enfriar, se cortan por la mitad a lo largo, con una cuchara se le quita las pepitas y se ponen en una fuente de horno donde se rellenan con la patata previamente cocida y picada, el tomate picado, la zanahoria picada, el atún desmigado y el relleno del calabacín. Se añade sal, pimienta, nuez moscada y hierbas provenzales. Se meten los calabacines ya rellenos en el horno precalentado a 180° entre 35 y 40 minutos.

Coliflor al ajo arriero

Lavar la coliflor y cocerla en agua hirviendo. Después escurriarla bien y colocarla en un plato. En un mortero machacar el ajo, perejil y una pizca de sal, agregar un poco de caldo de cocción de la coliflor. En una sartén se dora un ajo con la cucharada de aceite, el pimentón y el vinagre. Finalmente, se agrega la mezcla del mortero, removiendo bien y verter todo por encima de la coliflor.

Bonito encebollado

Cortar las cebollas, y ponerlas a pochar en una sartén a fuego lento con la cucharada de aceite de oliva. Cuando esté blanda la cebolla, echar el bonito, cocinando 5 minutos de cada lado y servir.

Lenguado con patatas al horno

Se corta la patata en láminas, se mete junto con el lenguado en el horno precalentado a 200° y se asa todo hasta que esté en su punto más o menos 15-20 minutos.

Espaguetis con gambas y setas

Se rehogan las gambas y las setas con la cucharada de aceite, y se añaden los espaguetis cocidos previamente (aproximadamente 12 minutos). Se rehoga todo otros 5 minutos más.

Arroz con guisantes, habas y jamón

Se rehogan los guisantes, las habas y el jamón con la cucharada de aceite, y se añade el arroz cocido previamente (aprox. 20 minutos). Se rehoga todo otros 5 minutos más.

Ensalada de berros con jamón y queso

Retirar los tallos de los berros, lavarlos y escurriarlos. Se añade el jamón, el queso, la cebolleta y el rábano troceados, y se aliña todo con la cucharada de aceite. Se puede añadir orégano u otras hierbas aromáticas para potenciar el sabor.

Escalibada

En horno bien caliente (180°) asar los pimientos, berenjenas, tomates y cebolla, durante una hora y media aproximadamente. Una vez asadas todas las hortalizas, cortar en tiras los pimientos y las berenjenas, trocear los tomates y cortar en gajos la cebolla. Quitar las semillas y los rabos. Sazonar con perejil, pimienta, aceite y vinagre.

Sopa de ajo

En una cazuela, freír con la cucharada de aceite, el pan hasta que se dore, apartar el pan y freír después el ajo, la cebolla y el pimiento picados. Echar el agua (1 vaso: 200cc aproximadamente por ración) y añadir el pan y perejil, salar y dejar cocer a fuego lento durante 10 minutos.



alli[®]
60mg cápsulas
Orlistat

alli es una marca registrada
del grupo de compañías GlaxoSmithKline