



BARE
WOMAN

BARE RESET — GUÍA EXTRA

THE NOURISH

Reset

*Recetas antiinflamatorias sencillas
para nutrir tu cuerpo*

29 RECETAS · PLAN SEMANAL · LISTA DE COMPRA
MELISSA SAPMAZ

melissa@bare-woman.com · [@melissa.sapmaz](https://www.instagram.com/melissa.sapmaz)



01 BIENVENIDA

La comida no es el enemigo. Es la medicina.

A partir de los cuarenta, tu cuerpo cambia. El músculo es más difícil de mantener. El azúcar en sangre es menos indulgente. La inflamación aumenta con más facilidad y se calma más lentamente.

Nada de esto significa que necesites una dieta más estricta. Significa que necesitas una mejor: alimentos que realmente le den a tu cuerpo lo que te pide.

Cada receta de este libro está construida igual: proteína primero, plantas en abundancia, grasas saludables, ingredientes reales y suficiente sabor para que quieras cocinarla de nuevo.

Sin contar. Sin restricciones. Sin perfección. Solo comida simple y deliciosa que te deja con más energía de la que te llevó prepararla.

Come para nutrirte. No para encogerte.

*Tu cuerpo se construye
con lo que lo alimentas.*

Cada comida es información. Cada plato es una decisión.



02 EL PLATO BARE RESET

Una fórmula. Cada comida.

No necesitas una receta para comer bien. Necesitas una estructura. Construye tu plato así y el resto se soluciona solo.

<i>Mitad</i>	Verduras	Color, fibra y antioxidantes: la base de cada plato.
<i>Cuarto</i>	Proteína	20–30g por comida para proteger músculo y estabilizar el hambre.
<i>Cuarto</i>	Carbohidrato inteligente	Energía integral de liberación lenta. Nunca el plato completo.
<i>Más</i>	Grasas saludables	Aceite de oliva, aguacate, frutos secos y semillas para hormonas y saciedad.
<i>Siempre</i>	Hierbas y Especias	Sabor sin sal. Medicina sin esfuerzo.

Cinco principios. Seis medicinas.

LOS PRINCIPIOS

Proteína primero

Construye cada comida a su alrededor, luego añade el resto.

Treinta plantas a la semana

La variedad importa más que la perfección.

Color en cada plato

Colores diferentes, nutrientes diferentes.

Comida real, principalmente

Si tu abuela lo reconocería, cómelo.

Cocina una vez, come dos

Las sobras son el secreto para comer bien con poco tiempo.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO — INDICADAS EN CADA RECETA

Proteína

Protege músculos, huesos y metabolismo después de los cuarenta.

Fibra

Alimenta tu microbioma y estabiliza el azúcar en sangre.

Grasas Saludables

Apoya hormonas, cerebro y piel.

Antioxidantes

Protege tus células del daño diario.

Antiinflamatorio

Cúrcuma, jengibre, aceite de oliva y pescado azul.

Energía

Combustible de liberación lenta en lugar de picos y caídas.

Veintinueve recetas. Cinco razones para cocinar.

04	Recetas para la Energía	8
	9 recetas	
05	Recetas para la Fuerza	18
	5 recetas	
06	Recetas para la Salud Intestinal	24
	5 recetas	
07	Recetas para Reducir la Inflamación	30
	5 recetas	
08	Recetas para el Descanso y la Recuperación	36
	5 recetas	
	Snacks y Bebidas	42
	Plan de Comidas de una Semana	44
	Lista de la Compra	45
	Básicos de Cocina	46



*Cocina sencillo. Come despacio.
Repite a menudo.*



04 9 RECETAS

Recetas para la Energía

Estable, todo el día.

Estas comidas ayudan a estabilizar el azúcar en sangre y a mantener tu energía constante durante todo el día. Proteína y fibra primero, siempre.

Bol de Yogur Griego Energético

PREP.

5 minutos

COCCIÓN

Sin cocinar

RACIONES

1

PROTEÍNAS

32g

FIBRA

9g

ALTO EN PROTEÍNAS · BENEFICIOSO PARA EL INTESTINO · SIN GLUTEN

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Apoya el mantenimiento muscular
- Ayuda a equilibrar el azúcar en sangre
- Rico en antioxidantes
- Nutre tu microbiota intestinal

INGREDIENTES

200g yogur griego entero

80g frutos rojos variados

1 cucharada de semillas de chía

1 cucharada de almendras laminadas

1 cucharadita de canela molida

1 cucharadita de miel (opcional)

MÉTODO

- 1 Vierte el yogur en un cuenco amplio y alisa la superficie.
- 2 Esparce los frutos rojos sobre una mitad y las almendras sobre la otra.
- 3 Espolvorea con semillas de chía y canela.
- 4 Termina con un hilo de miel y come lentamente.

CAMBIOS FÁCILES

Sin lácteos: yogur de coco o soja

Extra de proteína: media cucharada de proteína de vainilla en polvo

Extra de fibra: una cucharada de avena o lino molido

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Porciona el yogur en pequeños tarros para la semana y añade los toppings cada mañana para que nada se ablande.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

PROTEÍNAS

FIBRA

ANTIOXIDANTES

El consejo de Melissa

La canela no es solo para el sabor, ayuda a estabilizar el azúcar en sangre. La añado a casi todo.

Batido Verde Proteico

PREP.

5 minutos

COCCIÓN

Sin cocinar

RACIONES

1

PROTEÍNAS

30g

FIBRA

7g

ALTO EN PROTEÍNAS · ANTIINFLAMATORIO · SIN GLUTEN

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Apoya el mantenimiento muscular
- Aporta vegetales antes de las 9am
- Rico en magnesio y folato
- Te mantiene saciada hasta el almuerzo

INGREDIENTES

1 puñado grande de espinacas
 1 cacito de proteína de vainilla
 ½ plátano congelado
 1 cucharada de mantequilla de almendras
 1 cucharada de lino molido
 250ml de leche de almendras sin azúcar

MÉTODO

- 1 Añade la leche a la batidora primero, luego las espinacas.
- 2 Añade los ingredientes restantes encima.
- 3 Bate durante sesenta segundos hasta que esté completamente suave.
- 4 Vierte en un vaso alto y bebe en diez minutos.

CAMBIOS FÁCILES

Vegetariano: proteína de guisante o cáñamo
 Menos azúcar: medio aguacate en lugar de plátano
 Más verduras: kale o calabacín congelado

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Congela packs de smoothie — espinacas, plátano y lino en una bolsa. Por la mañana, vierte, añade líquido, bate.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

PROTEÍNAS

FIBRA

ANTIOXIDANTES

El consejo de Melissa

El calabacín congelado hace un smoothie increíblemente cremoso y nunca lo notarás. Confía en mí.

Tortilla de verduras

PREP.

5 minutos

COCCIÓN

8 minutos

RACIONES

1

PROTEÍNAS

28g

FIBRA

5g

ALTO EN PROTEÍNAS · BAJO EN CARBOHIDRATOS · SIN GLUTEN

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Colina para la salud cerebral
- Ayuda a equilibrar el azúcar en sangre
- Rico en antioxidantes
- Apoya la salud hormonal

INGREDIENTES

3 huevos

1 puñado de espinacas

4 tomates cherry, partidos por la mitad

¼ pimiento rojo, cortado en dados

1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra

Perejil fresco, sal y pimienta negra

MÉTODO

- 1 Calienta el aceite en una sartén pequeña y sofríe el pimiento dos minutos.
- 2 Añade los tomates y las espinacas y cocina hasta que se marchiten.
- 3 Vierte los huevos batidos y cocina suavemente durante tres minutos.
- 4 Dobra, desliza al plato y termina con perejil y pimienta.

CAMBIOS FÁCILES

Sin lácteos: omite el queso, añade aguacate

Extra proteína: añade salmón ahumado o pavo

Verduras extra: champiñones, calabacín o restos de verduras asadas

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Pica un recipiente de verduras para tortilla el domingo: el desayuno tardará seis minutos exactos.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

PROTEÍNAS

GRASAS SALUDABLES

ANTIOXIDANTES

El consejo de Melissa

Cocina los huevos a fuego lento. El calor alto los hace gomosos; la paciencia los deja sedosos.

Pudin de Chía y Frutos Rojos

PREP.

5 minutos

COCCIÓN

Noche a la Mañana 2

RACIONES

2

PROTEÍNAS

14g

FIBRA

14g

ALTO EN FIBRA · IDEAL PARA PREPARAR · SIN GLUTEN

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Nutre tu microbiota intestinal
- Omega-3 vegetal para la inflamación
- Energía de liberación lenta
- Favorece la digestión regular

INGREDIENTES

4 cucharadas de semillas de chía

300ml de leche a elección

150g de yogur griego o de coco

100g de frutos rojos

1 cucharadita de extracto de vainilla

1 cucharadita de sirope de arce (opcional)

MÉTODO

- 1 Bate las semillas de chía con la leche y la vainilla.
- 2 Deja reposar diez minutos, luego bate de nuevo para deshacer grumos.
- 3 Cubre y refrigera toda la noche.
- 4 Por la mañana, alterna capas con yogur y frutos rojos.

CAMBIOS FÁCILES

Sin lácteos: leche y yogur de coco

Proteína extra: añade proteína en polvo antes de enfriar

Otra fruta: kiwi, mango o manzana rallada

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Prepara cuatro botes el domingo. Se conservan perfectamente cuatro días en la nevera.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

FIBRA

GRASAS SALUDABLES

ANTIOXIDANTES

El consejo de Melissa

El segundo batido es el secreto. Sáptalo y tendrás grumos de chía en vez de pudin.

Bol de Desayuno con Requesón

PREP.

5 minutos

COCCIÓN

Sin cocinar

RACIONES

1

PROTEÍNAS

30g

FIBRA

6g

ALTO EN PROTEÍNA · BAJO EN AZÚCAR · SIN GLUTEN

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Proteína de caseína de lenta digestión
- Apoya el mantenimiento muscular
- Ayuda a equilibrar el azúcar en sangre
- Rico en calcio para la salud ósea

INGREDIENTES

200g de requesón (cottage cheese)

½ aguacate, en rodajas

6 tomates cherry

1 cucharada de semillas de calabaza

1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra

Pimienta negra y albahaca fresca

MÉTODO

- 1 Sirve el requesón en un bol poco profundo.
- 2 Coloca el aguacate y los tomates al lado.
- 3 Espolvorear con pipas de calabaza y albahaca troceada.
- 4 Rociar con aceite de oliva y terminar con pimienta negra.

CAMBIOS FÁCILES

Sin lácteos: tofu sedoso batido con limón

Versión dulce: frutos rojos, canela y crema de almendras

Fibra extra: una rebanada de centeno o masa madre

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Ten un recipiente de requesón y una bolsa de semillas a la vista en la nevera. La comida visible se come.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

PROTEÍNAS

GRASAS SALUDABLES

ANTIOXIDANTES

El consejo de Melissa

Si crees que no te gusta el requesón, pruébalo salado con buen aceite de oliva y pimienta. Lo cambia todo.

Ensalada Mediterránea de Pollo

PREP.

10 minutos

COCCIÓN

12 minutos

RACIONES

2

PROTEÍNAS

38g

FIBRA

8g

ALTA EN PROTEÍNAS · ANTIINFLAMATORIA · IDEAL PARA MEAL PREP

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Apoya el mantenimiento muscular
- Los polifenoles del aceite de oliva calman la inflamación
- Rico en antioxidantes
- Mantiene el azúcar en sangre estable

INGREDIENTES

2 pechugas de pollo

100g de hojas variadas

1 pepino, cortado en dados

150g de tomates cherry

50g de aceitunas y 50g de queso feta

Aceite de oliva, zumo de limón, orégano

MÉTODO

- 1 Sazonar el pollo con orégano, sal y pimienta.
- 2 Asar a la plancha cinco o seis minutos por cada lado, luego reposar y cortar.
- 3 Mezclar las hojas, el pepino, los tomates y las aceitunas con aceite y limón.
- 4 Cubrir con el pollo y el queso feta desmenuzado.

CAMBIOS FÁCILES

Vegetariano: garbanzos o halloumi a la parrilla

Sin lácteos: omitir el feta, añadir aguacate

Carbohidrato extra: una porción de quinoa

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Cocina cuatro pechugas de pollo a la vez. Mantén el aderezo aparte y la ensalada se mantendrá fresca tres días.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

PROTEÍNAS

GRASAS SALUDABLES

ANTIOXIDANTES

El consejo de Melissa

Aliña la ensalada solo cuando vayas a sentarte. Cinco minutos antes y las hojas se marchitan.

Bol de Salmón y Aguacate

PREP.

10 minutos

COCCIÓN

12 minutos

RACIONES

2

PROTEÍNAS

36g

FIBRA

9g

OMEGA-3 · ANTIINFLAMATORIO · SIN GLUTEN

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Omega-3 para el cerebro y el corazón
- Apoya la salud hormonal
- Las grasas saludables te mantienen saciada
- Rico en potasio y fibra

INGREDIENTES

2 lomos de salmón

150g de quinoa o arroz integral cocido

1 aguacate, en rodajas

1 pepino, en cintas

1 cucharada de semillas de sésamo

Limón, aceite de oliva, soja o tamari

MÉTODO

- 1 Asa el salmón a 200°C durante diez a doce minutos.
- 2 Divide la quinoa entre dos cuencos.
- 3 Añade el pepino, el aguacate y el salmón desmenuzado.
- 4 Aliña con limón, aceite de oliva y un poco de tamari, luego esparce sésamo.

CAMBIOS FÁCILES

Vegetariano: tofu marinado o edamame

Bajo en carbohidratos: arroz de coliflor

Opción enlatada: salmón enlatado de buena calidad funciona perfecto

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Cocina un lote grande de quinoa una vez a la semana. Será la base de cuatro comidas diferentes.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

PROTEÍNAS

GRASAS SALUDABLES

FIBRA

El consejo de Melissa

Pescado azul dos veces a la semana es uno de los hábitos de mayor beneficio. El enlatado cuenta.

Wraps de Pavo con Lechuga

PREP.

10 minutos

COCCIÓN

10 minutos

RACIONES

2

PROTEÍNAS

34g

FIBRA

6g

ALTO EN PROTEÍNAS · BAJO EN CARBOHIDRATOS · SIN GLUTEN

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Proteína magra para el músculo
- Muy ligero para la digestión
- Rico en vitaminas B
- Ayuda a equilibrar el azúcar en sangre

INGREDIENTES

400g de carne picada de pavo
 1 cogollo de lechuga baby gem o little gem
 1 zanahoria, rallada
 2 cebolletas, en rodajas
 1 diente de ajo y 1 cucharadita de jengibre rallado
 Tamari, lima y cilantro fresco

MÉTODO

- 1 Dora el pavo en una sartén caliente con el ajo y el jengibre.
- 2 Añade la zanahoria y cocina dos minutos más.
- 3 Sazona con tamari y un chorrito de lima.
- 4 Sirve en hojas de lechuga y termina con cilantro y cebolleta.

CAMBIOS FÁCILES

Vegetariano: tempeh desmenuzado o lentejas
 Verduras extra: champiñones, pimiento o castañas de agua
 Más saciante: sirve sobre arroz integral

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

El relleno se conserva tres días y congela bien. Lava las hojas de lechuga y guárdalas secas en un recipiente.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

PROTEÍNAS

FIBRA

ENERGÍA

El consejo de Melissa

Jengibre fresco y lima al final, nunca al principio. Ahí reside toda la chispa.

Ensalada Arcoíris de Quinoa

PREP.

15 minutos

COCCIÓN

15 minutos

RACIONES

4

PROTEÍNAS

18g

FIBRA

12g

ALTO EN FIBRA · VEGETARIANO · IDEAL PARA MEAL PREP

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Muchas plantas en un solo plato
- Nutre tu microbiota intestinal
- Rico en antioxidantes
- Proteína vegetal completa

INGREDIENTES

200g de quinoa

1 pimiento rojo y 1 pimiento amarillo, cortados en dados

150g de tomates cherry, partidos por la mitad

1 cebolla roja, finamente laminada

400g de garbanzos en conserva, escurridos

Perejil, menta, limón y aceite de oliva

MÉTODO

- 1 Cocinar la quinoa, luego extenderla en una bandeja para enfriar rápidamente.
- 2 Combinar todas las verduras y los garbanzos en un bol grande.
- 3 Incorporar la quinoa enfriada y las hierbas picadas.
- 4 Aderezar generosamente con limón y aceite de oliva y salpimentar bien.

CAMBIOS FÁCILES

Proteína extra: pollo, queso feta o semillas tostadas

Sin cereales: arroz de coliflor o col rallada

De temporada: calabaza asada en invierno, calabacín en verano

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Mejora al día siguiente. Prepara un bol grande el domingo y cómelo de cuatro formas diferentes.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

FIBRA

ANTIOXIDANTES

PROTEÍNAS

El consejo de Melissa

Cuenta los colores en tu plato. Cinco o más y habrás hecho algo realmente bueno para tu cuerpo.



05 5 RECETAS

Recetas para la Fuerza

Protege tu músculo.

Diseñado para favorecer el crecimiento y la recuperación muscular. A partir de los cuarenta, la proteína no es opcional, es el fundamento de un cuerpo fuerte y capaz.

Salmón con Hierbas y Limón

PREP.

10 minutos

COCCIÓN

15 minutos

RACIONES

2

PROTEÍNAS

40g

FIBRA

6g

ALTO EN PROTEÍNA · OMEGA-3 · SIN GLUTEN

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Apoya el mantenimiento muscular
- El Omega-3 reduce la inflamación
- Vitamina D para huesos y ánimo
- Apoya la salud hormonal

INGREDIENTES

2 lomos de salmón
 1 limón, la mitad en rodajas y la otra mitad exprimida
 2 dientes de ajo, machacados
 1 cucharada de aceite de oliva
 Eneldo y perejil frescos
 300g de brócoli 'tenderstem'

MÉTODO

- 1 Precalentar el horno a 200°C y forrar una bandeja.
- 2 Untar el salmón con aceite, ajo, zumo de limón y hierbas.
- 3 Añadir el brócoli al lado, rociado con aceite.
- 4 Hornear de doce a quince minutos hasta que el salmón se desmenuce.

CAMBIOS FÁCILES

Vegetariano: filetes gruesos de tofu o halloumi
 Pescados diferentes: trucha, bacalao o lubina
 Carbohidrato extra: asa patatas baby en la misma bandeja

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Cocina un filete extra. Salmón frío desmenuzado sobre hojas es el almuerzo de mañana en noventa segundos.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

PROTEÍNAS

GRASAS SALUDABLES

ANTIINFLAMATORIO

El consejo de Melissa

Saca el salmón cuando esté aún ligeramente translúcido por el centro. Se sigue cocinando en el plato.

Albóndigas de Pavo

PREP.

15 minutos

COCCIÓN

25 minutos

RACIONES

4

PROTEÍNAS

35g

FIBRA

7g

ALTO EN PROTEÍNA · FÁCIL PARA MEAL PREP · APTO PARA CONGELAR

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Proteína magra para reparar músculos
- Licopeno de tomates cocidos
- Ayuda a equilibrar el azúcar en sangre
- Nutrición familiar

INGREDIENTES

500g carne picada de pavo

1 huevo y 2 cucharadas de avena o harina de almendras

1 diente de ajo, rallado

1 cucharadita de orégano seco

700g passata

Albahaca fresca y aceite de oliva

MÉTODO

- 1 Mezcla la carne, huevo, avena, ajo y orégano, y salpimenta bien.
- 2 Forma veinte albóndigas pequeñas.
- 3 Dora en aceite de oliva cinco minutos, girándolas.
- 4 Añade la passata y cocina a fuego lento veinte minutos. Termina con albahaca.

CAMBIOS FÁCILES

Vegetariano: albóndigas de lentejas y champiñones

Sin lácteos: ya lo es — omite cualquier parmesano

Verduras extra: calabacín rallado escondido en la mezcla

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Congela la mitad cruda en una bandeja, luego guárdalas en bolsa.
Cocina directo del congelador en la salsa.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

PROTEÍNAS

ANTIOXIDANTES

FIBRA

*El consejo de Melissa**El calabacín rallado en la mezcla mantiene las albóndigas de pavo tiernas. Nadie lo ha notado nunca.*

Salteado de Pollo

PREP.

15 minutos

COCCIÓN

12 minutos

RACIONES

2

PROTEÍNAS

42g

FIBRA

8g

ALTO EN PROTEÍNA · RÁPIDO · SIN GLUTEN

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Apoya el mantenimiento muscular
- Verduras cocinadas rápido conservan nutrientes
- Jengibre y ajo calman la inflamación
- Energía estable durante horas

INGREDIENTES

2 pechugas de pollo, en tiras

1 brócoli, en floretes

1 pimiento rojo, en tiras

2 puñados de tirabeques

2 cucharaditas de jengibre rallado y 2 ajos

Tamari, aceite de sésamo, semillas de sésamo

MÉTODO

- 1 Calienta la sartén al máximo antes de añadir nada.
- 2 Sella el pollo 4 minutos hasta dorar, luego retira.
- 3 Saltea las verduras 4 minutos con jengibre y ajo.
- 4 Vuelve a añadir el pollo, tamari, aceite de sésamo y saltea 1 minuto.

CAMBIOS FÁCILES

Vegetariano: tofu firme o edamame

Extra carbohidrato: arroz integral o fideos soba

Verduras distintas: lo que tengas en la nevera

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Compra o corta un mix de salteado el fin de semana. La cena te llevará 12 minutos.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

PROTEÍNAS

FIBRA

ANTIINFLAMATORIO

El consejo de Melissa

Las sartenes llenas cuecen en vez de sellar. Cocina en dos tandas si es necesario.

Bol de Langostinos al Ajillo

PREP.

10 minutos

COCCIÓN

10 minutos

RACIONES

2

PROTEÍNAS

38g

FIBRA

7g

ALTO EN PROTEÍNAS · BAJO EN CALORÍAS · SIN GLUTEN

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Muy alto en proteínas, muy ligero
- Selenio y yodo para la tiroides
- El ajo refuerza la inmunidad
- Listo en 20 minutos

INGREDIENTES

300g de langostinos crudos

3 dientes de ajo, laminados

150g de arroz integral cocido

200g de judías verdes

1 cucharada de aceite de oliva y una pizca de chile

Limón y perejil de hoja plana

MÉTODO

- 1 Cuece las judías verdes al vapor o hierva 4 minutos y mantén calientes.
- 2 Calienta el aceite con ajo y chile hasta que perfumen, sin dorar.
- 3 Añade los langostinos y cocina 2-3 minutos hasta que estén rosados.
- 4 Sirve sobre arroz con judías, zumo de limón y mucho perejil.

CAMBIOS FÁCILES

Vegetariano: garbanzos o halloumi

Bajo en carbohidratos: espaguetis de calabacín

Langostinos congelados: descongela y seca muy bien

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Ten una bolsa de langostinos crudos en el congelador. Descongelan en 10 minutos en agua fría: cena de emergencia resuelta.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

PROTEÍNAS

GRASAS SALUDABLES

ENERGÍA

El consejo de Melissa

Los langostinos necesitan 3 minutos, no 6. En cuanto se curvan en forma de C, están listos.

Bol Burrito Alto en Proteínas

PREP.

15 minutos

COCCIÓN

15 minutos

RACIONES

2

PROTEÍNAS

45g

FIBRA

14g

ALTO EN PROTEÍNAS · ALTO EN FIBRA · IDEAL PARA MEAL PREP

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Proteínas y fibra en un bol
- Las legumbres nutren tu microbiota
- Energía de liberación lenta
- Profundamente satisfactorio

INGREDIENTES

400g de carne picada magra de ternera o pavo

400g de lata de frijoles negros, escurridos

150g de arroz integral cocido

1 aguacate y 150g tomates cherry

1 cdta. de comino, pimentón, orégano

Lima, cilantro, yogur griego

MÉTODO

- 1 Dorar la carne picada con especias 8 minutos.
- 2 Incorporar las judías negras y calentar.
- 3 Montar los boles con arroz, carne, tomate y aguacate.
- 4 Terminar con yogur, lima y cilantro.

CAMBIOS FÁCILES

Vegetariano: doble de judías más nueces

Sin lácteos: omitir yogur, añadir más aguacate

Bajo en carbohidratos: base de lechuga rallada

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Preparar en recipientes, aguacate fresco. Almuerzo de oficina perfecto para tres días.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

PROTEÍNAS

FIBRA

GRASAS SALUDABLES

El consejo de Melissa

Una cucharada de yogur griego sustituye a la crema agria y añade 8 gramos de proteína.



06 5 RECETAS

Recetas para la Salud Intestinal

Alimenta tu microbiota.

Rico en fibra y alimentos que nutren tu microbiota. Busca treinta plantas distintas a la semana; estas recetas lo facilitan.

Sopa de Lentejas y Verduras

PREP.

15 minutos

COCCIÓN

30 minutos

RACIONES

4

PROTEÍNAS

18g

FIBRA

16g

ALTA FIBRA · VEGANO · APTO PARA CONGELAR

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Nutre tu microbiota intestinal
- Proteína vegetal y hierro
- Muy suave para la digestión
- Económica, reconfortante y saciante

INGREDIENTES

200g lentejas verdes o pardinas secas
 1 cebolla, 2 zanahorias, 2 ramas de apio
 2 dientes de ajo y 1 cdta. de comino
 1 lata de tomate triturado
 1.2 litros caldo de verduras
 Aceite de oliva, perejil, pimienta negra

MÉTODO

- 1 Pochar la cebolla, zanahoria y apio en aceite de oliva 8 minutos.
- 2 Añadir el ajo y comino y cocinar 1 minuto.
- 3 Añadir lentejas, tomate y caldo, cocer a fuego lento 25 minutos.
- 4 Sazonar generosamente y terminar con perejil y un chorrito de aceite.

CAMBIOS FÁCILES

Extra proteína: pollo desmenuzado o una cucharada de yogur
 Otras legumbres: garbanzos o alubias blancas
 Verduras extra: añadir espinacas al final

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Dobra ración perfectamente y congela 3 meses. Congelar en porciones individuales para los días sin tiempo.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

FIBRA

PROTEÍNAS

ANTIOXIDANTES

El consejo de Melissa

La sopa sabe insípida sin sal y acidez suficientes. Sazonar bien, luego añadir un chorrito de limón.

Bol de Verduras Asadas

PREP.

15 minutos

COCCIÓN

35 minutos

RACIONES

4

PROTEÍNAS

16g

FIBRA

13g

ALTO EN FIBRA · VEGANO · IDEAL PARA BATCH COOKING

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Muchas plantas diferentes a la vez
- La fibra alimenta bacterias beneficiosas
- Rico en antioxidantes
- Delicioso frío o caliente

INGREDIENTES

1 batata, en cubos
 1 cebolla roja, en gajos
 1 calabacín y 1 pimiento
 400g garbanzos en lata, escurridos y secos
 2 cucharadas AOVE y 1 cucharadita pimentón
 Tahini, limón y perejil

MÉTODO

- 1 Precalentar el horno a 210°C.
- 2 Mezclar todo con aceite, pimentón, sal y pimienta en dos bandejas.
- 3 Asar treinta a treinta y cinco minutos, volteando una vez.
- 4 Batir tahini con limón y agua y verter generosamente.

CAMBIOS FÁCILES

Proteína extra: muslos de pollo en la misma bandeja

Sin frutos secos: sustituir tahini por aderezo de yogur

De temporada: calabaza, hinojo, coliflor, remolacha

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Asar dos bandejas a la vez. Se convierte en boles, ensaladas, rellenos de tortilla y sopa toda la semana.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

FIBRA

ANTIOXIDANTES

GRASAS SALUDABLES

El consejo de Melissa

Secar bien los garbanzos antes de asar. Húmedos se cuecen al vapor, secos quedan crujientes.

Ensalada de Garbanzos

PREP.

10 minutos

COCCIÓN

Sin cocinar

RACIONES

2

PROTEÍNAS

17g

FIBRA

12g

ALTO EN FIBRA · VEGETARIANO · SIN COCCIÓN

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Almidón resistente para la salud intestinal
- Azúcar en sangre estable
- Proteína vegetal y folato
- Listo en diez minutos

INGREDIENTES

400g de garbanzos en conserva, escurridos
 1 pepino, cortado en dados
 150g de tomates cherry, partidos por la mitad
 ½ cebolla roja, finamente picada
 50g feta (opcional)
 Aceite de oliva, limón, perejil, menta

MÉTODO

- 1 Combinar los garbanzos y todas las verduras en un bol.
- 2 Añadir las hierbas picadas.
- 3 Aderezar con AOVE, abundante limón, sal y pimienta.
- 4 Desmenuzar el feta por encima y dejar reposar diez minutos antes de comer.

CAMBIOS FÁCILES

Vegano: omitir el feta, añadir aceitunas y aguacate
 Proteína extra: atún enlatado o pollo sobrante
 Otra legumbre: judías blancas o lentejas

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Ten siempre latas de garbanzos y un limón en casa. Tendrás un almuerzo sobre el que nunca pensar.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

FIBRA

PROTEÍNAS

ANTIOXIDANTES

El consejo de Melissa

Déjalo reposar diez minutos antes de comer. Los garbanzos absorben el aliño y se convierte en otra ensalada.

Bol de Arroz con Kimchi

PREP.

10 minutos

COCCIÓN

10 minutos

RACIONES

2

PROTEÍNAS

22 g

FIBRA

9g

FERMENTADO · BENEFICIOSO PARA EL INTESTINO · VEGETARIANO

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Cultivos vivos para tu microbioma
- Fibra y alimento fermentado, juntos
- Favorece la digestión y la inmunidad
- Gran sabor, pocos ingredientes

INGREDIENTES

150g de arroz integral cocido

100 g de kimchi

2 huevos

1 puñado de espinacas

1 cebolleta, en rodajas

Aceite de sésamo, semillas de sésamo, tamari

MÉTODO

- 1 Calienta el arroz en una sartén con un poco de aceite de sésamo.
- 2 Añade las espinacas hasta que se ablanden, luego reparte en boles.
- 3 Fríe los huevos para que las yemas queden blandas.
- 4 Cubre con kimchi, el huevo, cebolleta, sésamo y un poco de tamari.

CAMBIOS FÁCILES

Vegano: tofu crujiente en lugar de huevo

Proteína extra: sobras de pollo o edamame

Sin kimchi: el chucrut también sirve

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Cocina el arroz en tandas y enfríalo rápidamente; el arroz frío desarrolla almidón resistente, que a tu intestino le encanta.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

FIBRA

PROTEÍNAS

ENERGÍA

El consejo de Melissa

Añade el kimchi fuera del fuego. Cocinarlo mata los cultivos vivos por los que lo tomas.

Sopa de Calabaza Asada

PREP.

15 minutos

COCCIÓN

40 minutos

RACIONES

4

PROTEÍNAS

10 g

FIBRA

9g

ALTA FIBRA · VEGANO · APTO PARA CONGELAR

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Betacaroteno para piel e inmunidad
- Digestión suave y reconfortante
- Especies antiinflamatorias
- Dulce natural sin azúcar

INGREDIENTES

1 kg de calabaza o calabacín, en cubos
 1 cebolla y 3 dientes de ajo
 1 cucharadita de cúrcuma molida y 1 cucharadita de comino
 800 ml de caldo de verduras
 2 cucharadas de aceite de oliva
 Semillas de calabaza y yogur para decorar

MÉTODO

- 1 Asa la calabaza, la cebolla y el ajo con aceite y especias a 200 °C durante treinta minutos.
- 2 Vierte en una cacerola con el caldo y cocina a fuego lento diez minutos.
- 3 Bate hasta que quede completamente suave y sazona bien.
- 4 Sirve con semillas de calabaza tostadas y un chorrito de yogur.

CAMBIOS FÁCILES

Más cremoso: un chorrito de leche de coco
 Extra proteína: lentejas rojas cocidas en el caldo
 Otras calabazas: zanahoria y boniato funcionan de maravilla

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Congela hasta tres meses. Vierte en tarros, dejando espacio para la expansión.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

FIBRA

ANTIOXIDANTES

ANTIINFLAMATORIO

El consejo de Melissa

Asa las verduras primero, siempre. La sopa hervida está bien; la asada es inolvidable.



07 5 RECETAS

Recetas para Reducir la Inflamación

Calma desde dentro.

Rico en omega-3, especias y verduras coloridas. Cúrcuma, jengibre, aceite de oliva y pescado azul son silenciosamente poderosos cada día.

Pollo a la Cúrcuma

PREP.

10 minutos

COCCIÓN

30 minutos

RACIONES

4

PROTEÍNAS

38g

FIBRA

7g

ANTIINFLAMATORIO · ALTO EN PROTEÍNAS · UNA BANDEJA

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- La curcumina calma la inflamación
- La pimienta negra potencia la absorción
- Apoya el mantenimiento muscular
- Rico en antioxidantes

INGREDIENTES

8 muslos de pollo, con hueso
 2 cditas. cúrcuma molida y 1 c dita. comino
 ½ c dita. pimienta negra (esencial)
 2 cdas. aceite de oliva y 3 dientes de ajo
 1 cebolla roja y 2 zanahorias
 Cilantro fresco y limón

MÉTODO

- 1 Frota el pollo con aceite, cúrcuma, comino, pimienta y ajo.
- 2 Extiende en una bandeja con la cebolla y las zanahorias.
- 3 Asa a 200°C durante treinta minutos, hasta que esté dorado y cocinado.
- 4 Termina con cilantro y un chorrito de limón.

CAMBIOS FÁCILES

Vegetariano: coliflor y garbanzos, las mismas especias
 Otra proteína: pescado blanco, añadido los últimos doce minutos
 Más verduras: boniato o coliflor en la bandeja

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Mezcla las especias en un bote y guárdalas. Diez segundos para aderezar cualquier cosa el resto del mes.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

ANTIINFLAMATORIO

PROTEÍNAS

ANTIOXIDANTES

El consejo de Melissa

Nunca uses cúrcuma sin pimienta negra. La pimienta multiplica la absorción de curcumina.

Salmón con Jengibre

PREP.

10 minutos

COCCIÓN

15 minutos

RACIONES

2

PROTEÍNAS

40g

FIBRA

6g

OMEGA-3 · ANTIINFLAMATORIO · SIN GLUTEN

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- El omega-3 reduce la inflamación
- El jengibre alivia la digestión
- Apoya la salud cerebral y cardíaca
- Vitamina D para huesos y ánimo

INGREDIENTES

2 lomos de salmón
 1 cda. jengibre fresco rallado
 1 cda. tamari y 1 cdita. miel
 1 cdita. aceite de sésamo
 300g pak choi u otras verduras de hoja
 Cebolleta y semillas de sésamo

MÉTODO

- 1 Mezcla el jengibre, tamari, miel y aceite de sésamo.
- 2 Marina el salmón diez minutos.
- 3 Hornea a 200°C durante doce minutos.
- 4 Cuece al vapor las verduras y sirve con sus jugos.

CAMBIOS FÁCILES

Vegetariano: tofu, marinado igual
 Otro pescado: caballa o trucha
 Carbohidrato extra: arroz integral o soba

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Congela un trozo de jengibre y rállalo —sin pelar, sin desperdicio.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

ANTIINFLAMATORIO

GRASAS SALUDABLES

PROTEÍNAS

El consejo de Melissa

Diez minutos marinando es suficiente para el pescado. Más tiempo y el ácido empieza a cocinarlo.

Bacalao Mediterráneo al Horno

PREP.

10 minutos

COCCIÓN

20 minutos

RACIONES

2

PROTEÍNAS

36g

FIBRA

6g

ANTIINFLAMATORIO · ALTO EN PROTEÍNAS · BAJO EN CALORÍAS

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Proteína magra, muy digerible
- Polifenoles del aceite de oliva
- Licopeno de tomates cocidos
- Ligerero pero profundamente satisfactorio

INGREDIENTES

2 lomos gruesos de bacalao

200g tomates cherry

50g aceitunas y 1 cda alcaparras

2 dientes de ajo, laminados

2 cucharadas aceite de oliva virgen extra

Limón, orégano, perejil

MÉTODO

- 1 Esparce los tomates, aceitunas, alcaparras y ajo en una fuente para horno.
- 2 Rocía con aceite y hornea a 200°C diez minutos.
- 3 Coloca el bacalao, sazona y añade rodajas de limón.
- 4 Hornea diez minutos más hasta que el pescado esté opaco.

CAMBIOS FÁCILES

Vegetariano: rodajas gruesas de berenjena o halloumi

Otro pescado: merluza, eglefino o lubina

Carbohidrato extra: judías blancas mezcladas en la salsa

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Prepara el plato por la mañana, refrigera y hornea al llegar a casa.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

PROTEÍNAS

ANTIINFLAMATORIO

ANTIOXIDANTES

*El consejo de Melissa**El pescado blanco necesita horno caliente y poco tiempo. Vigílalo, sácalo al desmenuzarse.*

Buddha Bowl Antiinflamatorio

PREP.

15 minutos

COCCIÓN

30 minutos

RACIONES

2

PROTEÍNAS

22 g

FIBRA

15g

ANTIINFLAMATORIO · ALTO EN FIBRA · VEGANO

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Cúrcuma, jengibre y aceite de oliva juntos
- Nutre tu microbiota intestinal
- Rico en antioxidantes
- Color desde todas las direcciones

INGREDIENTES

1 batata, en cubos

200g floretes de coliflor

400g de garbanzos en conserva, escurridos

1 cda cúrcuma, ½ cda pimienta, 1 cda comino

100g espinacas y ½ aguacate

Aliño de tahini, limón, jengibre

MÉTODO

- 1 Mezcla la batata, la coliflor y los garbanzos con aceite y especias.
- 2 Asa a 210°C durante treinta minutos hasta caramelizar.
- 3 Bate el tahini con limón, jengibre rallado y un poco de agua.
- 4 Sirve sobre espinacas, añade aguacate y vierte el aliño.

CAMBIOS FÁCILES

Proteína extra: salmón, pollo o huevo cocido

Sin frutos secos: aliño de yogur y limón

De temporada: cambia cualquier verdura por la que tengas

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Asa las verduras y mezcla el aliño con antelación. El montaje solo lleva dos minutos.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

ANTIINFLAMATORIO

FIBRA

GRASAS SALUDABLES

El consejo de Melissa

Un buen aliño convierte las verduras en una comida. Tahini, limón, agua, sal: memoriza esa proporción.

Bandeja de Verduras Asadas

PREP.

15 minutos

COCCIÓN

35 minutos

RACIONES

4

PROTEÍNAS

14g

FIBRA

12g

ANTIINFLAMATORIO · VEGANO · UNA BANDEJA

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Cada color es un antioxidante diferente
- El aceite de oliva calma la inflamación
- Nutre tu microbiota intestinal
- Una bandeja, casi sin fregar

INGREDIENTES

1 berenjena y 1 calabacín
 2 pimientos y 1 cebolla roja
 200g tomates cherry
 3 dientes de ajo, sin pelar
 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 Orégano, copos de chile, albahaca

MÉTODO

- 1 Corta todo en trozos similares para una cocción uniforme.
- 2 Mezcla con aceite, orégano, chile, sal y pimienta.
- 3 Asa a 210°C durante treinta y cinco minutos, volteando una vez.
- 4 Exprime el ajo tierno por encima y termina con albahaca.

CAMBIOS FÁCILES

Proteína extra: muslos de pollo, salchichas o feta
 Versión invierno: calabaza, hinojo, zanahoria y chirivía
 Sirve con: quinoa, lentejas o buen pan

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Haz el doble. Las sobras se convierten en sopa, relleno de tortilla, salsa para pasta o base de ensalada.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

ANTIOXIDANTES

FIBRA

ANTIINFLAMATORIO

El consejo de Melissa

Da espacio a las verduras en la bandeja. Apiladas se cuecen al vapor; extendidas se caramelizan.



08 5 RECETAS

Recetas para el Descanso y la Recuperación

Noches más ligeras.

Cenas más ligeras que nutren sin pesar, para que tu cuerpo repare en vez de digerir.

Crema de Calabacín

PREP.

10 minutos

COCCIÓN

25 minutos

RACIONES

4

PROTEÍNAS

8g

FIBRA

6g

LIGERA · VEGANA · APTA PARA CONGELAR

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Muy ligera para la digestión nocturna
- Potasio y magnesio para dormir
- Hidratante y rica en minerales
- Listo en media hora

INGREDIENTES

4 calabacines, en rodajas

1 cebolla y 2 dientes de ajo

800 ml de caldo de verduras

2 cucharadas de aceite de oliva

Albahaca y menta frescas

Pimienta negra y limón

MÉTODO

- 1 Sofríe cebolla y ajo en aceite de oliva 6 minutos.
- 2 Añade los calabacines, cocina 5 minutos más.
- 3 Vierte el caldo y cuece a fuego lento 12 minutos.
- 4 Tritura con las hierbas, sazona y termina con limón.

CAMBIOS FÁCILES

Más cremoso: yogur griego o leche de coco.

Proteína extra: judías blancas trituradas.

Otra verdura: brócoli, o guisantes y menta.

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Congela muy bien. Recalentar suave: hervir el puré apaga el color verde.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

FIBRA

ANTIOXIDANTES

ENERGÍA

El consejo de Melissa

Tritura las hierbas al final, fuera del fuego. Así conservas el color vivo.

Pescado Blanco al Horno

PREP.

10 minutos

COCCIÓN

18 minutos

RACIONES

2

PROTEÍNAS

34g

FIBRA

5g

LIGERO · ALTO EN PROTEÍNAS · SIN GLUTEN

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Proteína sin pesadez
- Fácil de digerir antes de dormir
- Selenio y yodo
- En la mesa en media hora

INGREDIENTES

2 filetes de pescado blanco (bacalao, merluza o eglefino)

200g judías verdes o brócoli

1 calabacín, en rodajas

1 cda aceite de oliva y 1 diente de ajo

Rodajas de limón

Perejil fresco y pimienta negra

MÉTODO

- 1 Dispón las verduras en una fuente de horno y rocía con aceite.
- 2 Asa a 190°C durante ocho minutos.
- 3 Añade el pescado, rodajas de limón y ajo, y sazona.
- 4 Hornea diez minutos más y termina con perejil.

CAMBIOS FÁCILES

Vegetariano: tofu o un champiñón portobello grande.

Carbohidrato extra: patatas nuevas en el plato.

Más sabor: una cucharada de pesto o salsa verde.

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Filetes de pescado congelados se hornean directamente, añade cinco minutos. Ten siempre en el congelador.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

PROTEÍNAS

GRASAS SALUDABLES

FIBRA

*El consejo de Melissa**Cenar dos o tres horas antes de acostarse mejorará la calidad de tu sueño.*

Pollo y Verduras

PREP.

10 minutos

COCCIÓN

20 minutos

RACIONES

2

PROTEÍNAS

40g

FIBRA

7g

ALTO EN PROTEÍNAS · LIGERO · SIN GLUTEN

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Proteínas durante la noche para reparación muscular
- Vegetales ricos en magnesio favorecen el sueño
- Ligero pero realmente saciante
- Cocina sencilla para el día a día

INGREDIENTES

2 pechugas de pollo o 4 muslos

200g brócoli 'tenderstem'

100g kale o espinacas

2 dientes de ajo, laminados

1 cucharada aceite de oliva y un chorrito de limón

Copos de chile y pimienta negra

MÉTODO

- 1 Sazona el pollo y ásallo en sartén seis minutos por cada lado.
- 2 Déjalo reposar mientras cocinas los vegetales.
- 3 Sofríe el ajo, brócoli y kale cinco minutos con un poco de agua.
- 4 Corta el pollo sobre los vegetales, añade limón, aceite y chile.

CAMBIOS FÁCILES

Vegetariano: alubias blancas o halloumi

Otros vegetales: repollo, acelgas o calabacín

Carbohidrato extra: una batata pequeña

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Cocina pollo extra para la ensalada de mañana. Córtalo frío — se mantiene mucho más jugoso que recalentado.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

PROTEÍNAS

FIBRA

ANTIOXIDANTES

El consejo de Melissa

Deja reposar el pollo cinco minutos antes de cortarlo. Es la diferencia entre seco y tierno.

Frittata de Verduras

PREP.

10 minutos

COCCIÓN

25 minutos

RACIONES

4

PROTEÍNAS

20g

FIBRA

5g

VEGETARIANO · IDEAL PARA PREPARAR COMIDA · SIN GLUTEN

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- Colina y proteína completa
- Aprovecha todos los restos de verduras
- Funciona caliente, templado o frío
- Alimenta a toda la familia

INGREDIENTES

8 huevos

1 calabacín, 1 pimiento, 1 cebolla

100g espinacas

50g queso feta o rallado (opcional)

1 cucharada de aceite de oliva

Hierbas frescas, sal y pimienta

MÉTODO

- 1 Sofríe la cebolla, pimiento y calabacín en una sartén apta para horno.
- 2 Añade las espinacas y deja que se marchiten, luego extiende uniformemente.
- 3 Vierte los huevos batidos y sazonados, y cocina cuatro minutos.
- 4 Termina bajo el grill o en un horno a 180°C durante doce minutos hasta que cuaje.

CAMBIOS FÁCILES

Sin lácteos: omite el queso, añade aceitunas

Proteína extra: salmón ahumado o pollo sobrante

Cualquier verdura: esta receta es un contenedor, no una regla

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Corta en cuatro y refrigera. Desayuno, comida o cena para los próximos tres días.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

PROTEÍNAS

ANTIOXIDANTES

FIBRA

El consejo de Melissa

Una frittata es la receta más permisiva de este libro. Todo lo que se esté marchitando en el cajón sirve.

Bol de Lentejas Templado

PREP.

10 minutos

COCCIÓN

25 minutos

RACIONES

2

PROTEÍNAS

20g

FIBRA

16g

ALTO EN FIBRA · VEGANO · RECONFORTANTE

POR QUÉ TU CUERPO LO AMA

- La fibra alimenta tu microbiota por la noche
- Proteína vegetal y hierro
- Reconfortante sin pesadez
- Niveles de azúcar estables toda la noche

INGREDIENTES

150g lentejas puy o verdes

1 zanahoria y 1 rama de apio, a dados

100g espinacas

1 diente de ajo y 1 cucharadita de comino

2 cucharadas aceite de oliva virgen extra

Limón, perejil, pimienta negra

MÉTODO

- 1 Hierve las lentejas con la zanahoria y el apio veinte minutos.
- 2 Escurre, guardando un poco del agua de cocción.
- 3 Mezcla con el ajo, comino, espinacas y aceite de oliva.
- 4 Sazona bien, añade limón y abundante perejil.

CAMBIOS FÁCILES

Extra proteína: un huevo cocido o halloumi a la plancha

Más cremoso: una cucharada de yogur o tahini

Atajo en lata: dos latas de lentejas, versión diez minutos

CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Cocina una olla grande de lentejas semanalmente. Bol caliente esta noche, ensalada fría mañana, sopa el jueves.

LAS MEDICINAS DEL CUERPO

FIBRA

PROTEÍNAS

GRASAS SALUDABLES

El consejo de Melissa

Termina las lentejas con aceite de oliva virgen crudo y limón después de cocinarlas. De ahí viene el sabor.



Snacks

Diez snacks inteligentes. Proteína y fibra, siempre.

Un buen snack no es un capricho o un fallo. Es una pequeña comida que mantiene el azúcar en sangre estable hasta la siguiente.

- Manzana + Crema de Almendras

Fibra y grasa juntas — sin bajada de azúcar.

- Yogur Griego + Canela

Proteína, calcio y una tarde más estable.

- Huevos Cocidos

Seis gramos de proteína cada uno, listos en la nevera.

- Frutos Secos Variados

Un puñado pequeño. Magnesio y grasas saludables.

- Zanahorias y Hummus

Fibra, proteína vegetal y algo para masticar.

- Requesón

Proteína de absorción lenta que te mantiene saciada horas.

- Chocolate Negro (85%)

Polifenoles y puro placer. Dos onzas.

- Edamame

Once gramos de proteína vegetal por taza.

- Frutos Rojos

La fruta más densa en antioxidantes que puedes comer.

- Batido de Proteínas

Cuando necesitas una comida y solo tienes cinco minutos.



Bebidas Nutritivas

Lo que bebes también importa.

La mayoría del cansancio por la tarde es deshidratación disfrazada. Estas son las bebidas que vale la pena tener a mano.

- **Leche Dorada**
Cúrcuma, pimienta negra y leche tibia antes de acostarse.
- **Té Fresco de Jengibre**
Calma la digestión y te calienta por dentro.
- **Té Verde**
Cafelina suave más L-teanina calmante.
- **Té de Menta**
Alivia la hinchazón después de una comida.
- **Agua con Limón**
Lo primero que bebes cada mañana.
- **Agua con Frutos Rojos**
Hace que la hidratación sea algo que esperas con ganas.
- **Agua con Gas + Lima**
La bebida de la tarde que reemplaza a la otra.



11 PLAN DE COMIDAS DE UNA SEMANA

Siete días. Sin decisiones.

Úsalo exactamente como está o como plantilla. El objetivo no es la perfección, sino eliminar la pregunta diaria de qué comer.

DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Lunes	Bol de Yogur Griego	Ensalada de Pollo	Salmón
Martes	Tortilla	Wraps de Pavo	Salteado
Miércoles	Batido	Buddha Bowl	Pescado Blanco
Jueves	Pudín de Chía	Ensalada de Quinoa	Albóndigas de Pavo
Viernes	Bowl de Requesón	Sobranate	Frittata de Verduras
Sábado	Tortilla	Sopa de Lentejas	Pollo Mediterráneo
Domingo	Batido	Ensalada Arcoíris	Pollo Asado

Cocina una vez. Come dos. Cada cena es el almuerzo de mañana.

Una lista. Un viaje.

PROTEÍNAS

- ☐ Pollo
- ☐ Salmón
- ☐ Pescado Blanco
- ☐ Huevos
- ☐ Pavo
- ☐ Yogur Griego
- ☐ Requesón
- ☐ Lentejas
- ☐ Garbanzos

VERDURAS

- ☐ Espinacas
- ☐ Brócoli
- ☐ Calabacín
- ☐ Tomates
- ☐ Pimientos
- ☐ Zanahorias
- ☐ Pepino
- ☐ Mezcla de Hojas Verdes
- ☐ Boniato
- ☐ Calabaza

FRUTA

- ☐ Frutos Rojos
- ☐ Manzanas
- ☐ Limones
- ☐ Aguacates
- ☐ Kiwi

GRASAS SALUDABLES

- ☐ Aceite de Oliva
- ☐ Almendras
- ☐ Nueces
- ☐ Semillas de calabaza
- ☐ Semillas de chía
- ☐ Semillas de lino

HIERBAS Y ESPECIAS

- ☐ Cúrcuma
- ☐ Jengibre
- ☐ Canela
- ☐ Ajo
- ☐ Pimienta negra
- ☐ Perejil fresco
- ☐ Cilantro
- ☐ Albahaca

Necesitas menos de lo que crees.

Diez cosas. Es, de verdad, todo lo necesario para cocinar bien cada receta de este libro.

☐ Sartén de hierro fundido

☐ Recipientes de vidrio

☐ Freidora de aire (opcional)

☐ Tablas de cortar

☐ Botella de agua reutilizable

☐ Buen cuchillo de chef

☐ Batidora

☐ Termómetro digital de alimentos

☐ Cucharas medidoras

☐ Fiambreras para preparar comidas

Un cuchillo afilado y una sartén caliente te llevarán más lejos que cualquier aparato.



THE NOURISH RESET

No necesitas una dieta perfecta.
Necesitas una cocina en la que confíes.

Elige una receta. Cocínala esta semana. Luego, cocínala de nuevo.
Así es como comer bien deja de ser un proyecto y se convierte en una vida.

Melissa

BARE RESET