

essential  
pharma

diet



LIBRO de RECETAS

Método Essential Diet

live diet

lo esencial es tu salud,  
...lo esencial eres **TÚ**

- 4 INTRODUCCIÓN.
- 5 MÉTODOS DE COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS.
- 8 CANTIDADES RECOMENDADAS DE ALIMENTOS, FRECUENCIA DE CONSUMO Y MEDIDAS CASERAS.
- 10 GUÍA PARA PREPARAR LOS PRODUCTOS ESSENTIAL DIET.
- 11 MENÚ SEMANAL Y RECETARIO: FASE 1 MÉTODO BÁSICO ESSENTIAL DIET.
- 22 MENÚ SEMANAL Y RECETARIO: FASE 2 MÉTODO BÁSICO ESSENTIAL DIET.
- 38 MENÚ SEMANAL Y RECETARIO: FASE 3 MÉTODO BÁSICO ESSENTIAL DIET.
- 54 MENÚ SEMANAL Y RECETARIO: FASE DE MANTENIMIENTO ESSENTIAL DIET.
- 60 MENÚ SEMANAL Y RECETARIO: MÉTODO PARA SÍNDROME METABÓLICO Y DIABETES MELLITUS TIPO 2 ESSENTIAL DIET.
- 66 MENÚ SEMANAL Y RECETARIO: MÉTODO MIXTO ESSENTIAL DIET.



Este recetario está diseñado para ayudarle a preparar de una manera sencilla sus comidas diarias.

Incluye **más de 70 recetas** y consejos para preparar las verduras autorizadas junto con los productos Essential Diet en sus diferentes fases.

Las características organolépticas (sabor, textura, aroma) de los productos Essential Diet son muy similares a las de los alimentos de mercado, gracias al especial cuidado en la selección de materias primas proteicas, no modificadas genéticamente y que cumplen con todas las normas de calidad exigidas.

También incluye recetas y consejos, para la fase 2 Essential Diet (proteína natural), fase 3 Essential Diet (reintroducción de glúcidos); con carnes, pescados, huevos, mariscos y demás alimentos en las cantidades y variedades permitidas, así como para la fase de mantenimiento Essential Diet.

**El objetivo es ayudarle a llevar una dieta saludable**, a través de las diferentes fases de nuestro método Essential Diet, hacia una reeducación alimentaria.

Para cumplir su objetivo de pérdida y mantenimiento de peso, irá introduciendo poco a poco más alimentos en sus menús, e incorporando la actividad física en su rutina diaria.

Jugando con las diferentes verduras, nuestros productos y los aliños bajos en calorías, tendrá una dieta menos aburrida y más variada.

**¡Ánimo  
y buen  
comienzo!**



## MÉTODOS DE COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS

La cocción de los alimentos tiene como finalidad hacer los alimentos aptos para el consumo, pero también más sabrosos y apetecibles, haciendo que se desarrollen sabores y texturas agradables al paladar. Las técnicas culinarias no tienen por que ser complejas, y sencillas formas de cocinado pueden contribuir también a que su alimentación sea más sana.

**A continuación proponemos algunas de ellas:**

### 1 AL VAPOR

Se cocinan los alimentos con vapor de agua, colocándolos en un recipiente con agujeros sobre otro recipiente que contenga agua hirviendo.

Los alimentos nunca entran en contacto con el agua. Es una forma de cocinado muy recomendable ya que se pierden menos nutrientes que hirviendo directamente los alimentos en el agua de cocción.

Recomendable para verduras, pero también para pescados.

### 2 ESTOFADO

Los alimentos se cocinan en una olla tapada, en su propio jugo o con otro añadido que suele ser caldo. Se usa preferentemente para carnes que necesitan periodos largos de cocción acompañados de verduras y hortalizas.

Al taparse la olla, no existe evaporación por lo que se mantienen los jugos de los propios alimentos de la cocción. La cocción debe ser larga y siempre a temperatura inferior al punto de ebullición para permitir que se disuelva el colágeno de las carnes y se convierta en gelatina, lo que le aporta ese punto jugoso y tierno.

### 3 AL HORNO

Se cocinan los alimentos dentro del horno, podemos usar varias técnicas:

#### PAPILLOTE

Consiste en envolver los alimentos en papel de aluminio o preferentemente de estraza u horno. Se usa para verduras, carnes y pescados blandos, que precisen periodos cortos de cocción.

Es una técnica muy recomendable, ya que los alimentos se hacen en su propio jugo, resultando jugosos y tiernos, sin necesidad de añadirles grasas para su elaboración, conservando todo su aroma, sabor y nutrientes.

El horno no debe estar a más de 180°C. El tiempo de cocción es variable, entre 15 y 30 min.

Un buen truco es observar el paquete envuelto, si está inflado ya está en su punto.



#### A LA SAL

Contrariamente a lo que pudiera parecer, es una técnica de cocinado muy sana. Consigue que los alimentos mantengan todos sus nutrientes, no precisan grasas para su elaboración y no proporcionan más sal al alimento ya que este absorberá la cantidad justa.

El resultado es un alimento extraordinariamente jugoso y nutritivo, ya que no pierden ningún nutriente durante su elaboración.

Se usa sobre todo para pescados, las piezas deben dejarse enteras, vaciadas pero no abiertas, para que la sal no entre en contacto con el interior y sin descamar.

Se debe usar sal especial de hornear. La temperatura del horno debe estar sobre 200°. Una vez horneado, se rompe la costra de sal.



### 4 EN HORNO MICROONDAS

El calor se origina en el interior de los alimentos, por agitación de las moléculas de agua.

Es un método rápido, que permite conservar todas las características de los alimentos, así como sabores y aromas.

Es una técnica rápida y sencilla.

### 5 BARBACOA/PARRILLA/GRILL

Los alimentos se someten a la acción del fuego directo, sobre una plancha de parrilla, a una temperatura entre 150 y 200°C.

Aunque el exterior de las piezas pierde nutrientes sobre todo grasas, el interior permanece intacto, al hacerse una especie de "sellado" externo durante su elaboración.

Es ideal para verduras, pescados y carnes.

Un elemento añadido a esta forma de cocinado es la potencia del sabor, con lo cual es una forma de cocinado muy apreciada.



### 6 FRITURA EN WOK

El wok es una sartén china, grande, redonda y con asas, que permite que todos los alimentos que cocinemos estén a la vez en contacto con el fuego.

Esto hace que el tiempo de cocinado sea corto, por lo que los alimentos retienen todo sus nutrientes, aromas y texturas.

Es una forma de cocinado muy apreciada para verduras y hortalizas, pero también para pequeñas piezas de carne y /o pescado.



#### LAS VERDURAS ¡MEJOR CRUDAS!

La mayoría de las verduras le permiten preparar sabrosas ensaladas, frías o templadas que pueden ir acompañadas de un aderezo de bajo valor calórico.

Con las diferentes hierbas: perejil, orégano, cilantro, romero... y una cucharada de aceite de oliva virgen extra acompañado de unas gotas de zumo de limón, vinagre de vino, podrá dar un toque único a sus ensaladas.

En las fases 1 y 2 recuerde que hay que salar bien las verduras, debido a la pérdida de minerales que se produce en el organismo, al ser una dieta muy diurética.

Lo más recomendable es elegir los vegetales autorizados de temporada ya que estarán en su punto óptimo de sabor.



## CANTIDADES DE ALIMENTOS RECOMENDADAS, MEDIDAS CASERAS Y FRECUENCIA DE CONSUMO

Para cubrir las necesidades vitales de su organismo sin que se produzcan carencias y para no ganar peso debe tener una dieta equilibrada. También conocer las cantidades de comida que debe ingerir y la frecuencia de consumo.

En las fases 1 y 2 Essential Diet, el aporte de nutrientes está cubierto gracias a la combinación de verduras y productos Essential Diet, en las cantidades que recomendamos junto con el aporte de vitaminas y minerales que le indique su médico. En la fase 3 Essential Diet de reintroducción de glúcidos y en la fase de mantenimiento Essential Diet, garantizará el equilibrio nutricional con la ingesta de todos los alimentos de manera gradual y en cantidades moderadas.

A continuación le mostramos los grupos de alimentos que se pueden consumir diariamente en cada fase, sus gramos y equivalencias o medidas caseras:

### FASE 1, FASE 2 Y MÉTODO SÍNDROME METABÓLICO Y DM2 ESSENTIAL DIET:

**Café:** 2-3 tazas al día. Siempre natural, el café torrefacto contiene azúcares y no es aconsejable.

**Bebida de soja autorizada:** 50 ml día o una taza pequeña de café.

**Edulcorantes permitidos:** Sucralosa, stevia y aspartamo.

**Verduras:** 200g - 300g en total entre la lista 1 y 2 (no sobrepasar los 150g/día de la lista 2), en cada comida principal. Equivalente a 1 plato grande de verduras cocidas o crudas.

**Productos Essential Diet:** De 4 a 6 productos al día, según recomendación médica. No más de 1 producto de gama roja y/o amarilla al día. En síndrome metabólico y DM tipo 2 sólo productos autorizados.

**Carnes, pescados y huevos (fase 2):** 2 raciones al día y variando lo más posible. Carnes rojas 100g o 1 filete pequeño. Carnes blancas, 130 g o 1 filete mediano. Pescados, 150g o 1 rodaja limpia de espaldas del tamaño de la palma de la mano. Huevos, 2 unidades medianas y embutidos magros, 90-100g o 4 lonchas.

**Aceites vegetales:** Oliva virgen extra (preferiblemente), girasol, maíz, soja, etc. Máximo 20 ml al día o 2 cucharadas soperas rasas diarias.

**Aliños:** Especies y plantas aromáticas deshidratadas en cantidad libre. Vinagre de vino o zumo de limón, 5ml o 1 cuchara de postre rasa al día. Sal 2-3g al día o 1 cucharadita de café.

**Agua:** 1,5-2 litros al día. De 6 a 8 vasos diarios.

### FASE 3 y MÉTODO MIXTO ESSENTIAL DIET:

Además de los grupos de alimentos de las fases anteriores, se pueden añadir todo tipo de verduras, sin excepción, en cantidades moderadas. Asimismo, podrá consumir de manera gradual, según la fase en la que se encuentre, y siguiendo la recomendación médica, los siguientes alimentos:

**Frutas:** 2 raciones diarias de tamaño mediano, 125g si son frutas de invierno. O varias piezas de frutas pequeñas: albaricoques, mandarinas (mirar recomendaciones en ficha de fase 3.1)

**Lácteos:** 2 raciones diarias. 1 vaso de leche semidesnatada pequeño o 125ml, 1 yogur desnatado o 1 loncha de queso curado, 30-40 g o queso fresco 0%, 50g o 1 tarrina pequeña.

**Cereales integrales:** 2 raciones al día. 30g de pan integral o el ancho de 3 dedos de una barra de pan integral tipo baguette, o 1 rebanada de pan de molde integral o 3 biscottes integrales. 30g o 2-3 puñados de cereales integrales sin azúcar.

**Legumbres y féculas:** 2 raciones a la semana y sin el pan correspondiente a esa comida. 50-60g de lentejas, judías, garbanzos... o 2 puñados pequeños en crudo (4 o 5 cucharadas una vez cocinadas). Patatas, 1 pieza pequeña o 100g. Pasta o arroz integral, 60g o 3 puñados pequeños o ½ vaso de agua.



### FASE DE MANTENIMIENTO ESSENTIAL DIET:

Podrá comer todos los grupos de alimentos anteriormente citados, en mayor cantidad pero con moderación:

Frutas, 3 piezas al día. Verduras 2 veces al día. Lácteos 3 al día. Aceites vegetales, 3 cucharadas soperas diarias o 30ml/día.

Frutos secos, 15g o 5 unidades en media mañana o merienda 2 veces por semana.

Después de un fin de semana o días de excesos alimentarios, recomendamos al día siguiente hacer alguna de las comidas principales con los productos Essential Diet de gama verde y las verduras recomendadas en lista 1.

Siga los consejos de la ficha de esta fase para no recuperar el peso perdido y mantener buenos hábitos alimentarios.

## MODOS DE PREPARACIÓN DE LOS PRODUCTOS DE LA GAMA ESSENTIAL DIET

### CONSEJOS GENERALES

Para la preparación de los sobres, se recomienda verter agua natural (evitar agua caliente) en la coctelera antes que el contenido del sobre para evitar la formación de grumos. Para una buena conservación de las proteínas, se aconseja no llegar a hervir la preparación. Añada sal si precisa.

Recuerde que tiene a su disposición una gran variedad de productos "listos para tomar" desde fase 1, que no necesitan preparación.



- **BATIDOS:** Verter 200ml de agua fría en una coctelera. Añadir el contenido del sobre y agitar. Colocar la preparación en un tazón y calentar en horno microondas durante 45 segundos para obtener una bebida caliente.
- **BEBIDAS FRÍAS:** Verter 175 a 200ml de agua fresca en una coctelera o vaso añadir el contenido del sobre y mezclar con una cuchara. Evitar agitarlo en la coctelera porque se forma mucha espuma.
- **CEREALES:** Verter 130 a 150ml de agua fresca en una coctelera según la consistencia deseada. Añadir el contenido del sobre y agitar. Si lo desea puede colocar la preparación en un tazón y calentar en el horno microondas durante 45 segundos para obtener una bebida caliente.
- **COMPOTAS:** Verter 125ml de agua fresca en una coctelera. Añadir el contenido del sobre y agitar. Dejar 1 hora en la nevera si se desea tomar fría.
- **CREMAS Y SOPAS:** Verter 200ml de agua fría en una coctelera. Añadir el contenido del sobre y agitar. Colocar la preparación en un bol y calentar en horno microondas durante 45 segundos.
- **CREPES/ PANCAKE/ BLINIS:** Verter 80ml de agua para los crepes o el pancake y 50ml para el blinis en una coctelera. Añadir el contenido del sobre y agitar. Cocinar la preparación en un sartén antiadherente bien caliente y darle la vuelta a media cocción.
- **ESPAGUETIS SHIRATAKI:** Sacar del envase, lavar, escurrir y calentar. Añadir la salsa Boloñesa, salsa carbonara o pollo al curry Essential Diet también caliente.
- **EXQUISITECES EN GENERAL:** Verter 130 a 150ml de agua fría en una coctelera, según la consistencia deseada. Añadir el contenido del sobre y mezclar. Enfrir en nevera durante 1 hora si la prefiere más fría.
- **EXQUISITEZ DE CREMA QUEMADA:** Verter 125ml de agua fría en una coctelera. Añadir el contenido del sobre, agitar y calentar en una cacerola hasta que la mezcla se vuelva líquida, o en horno microondas durante 45 segundos. Enfrir en nevera durante 1 hora si la prefiere más fría.
- **EXQUISITEZ DE MOUSSE DE CHOCOLATE:** Colocar el contenido del sobre en un bol, añadir 90ml de agua fría, y mezclar con un batidor manual hasta que se forme una mousse consistente. Enfrir en nevera durante 1 hora si la prefiere más fría.

- **FLANES:** Verter 135ml de agua en una coctelera. Añadir el contenido del sobre, agitar y calentar en un cazo hasta que la mezcla se vuelva líquida, o en horno microondas durante 45 segundos. Enfrir en nevera durante 1 hora.
- **GAZPACHO:** Verter 150 ml de agua fría en una coctelera. Añadir el contenido de una dosis y agitar enérgicamente. Dejar enfriar en la nevera si se prefiere tomar más frío.
- **HELADOS:** Verter 90ml de agua fresca en un bol y añadir el contenido del sobre, mezclar. Introducir 4 horas en el congelador.
- **NATILLAS:** Colocar 135-150ml de agua fresca según la consistencia deseada, añadir el contenido del sobre y agitar. Enfrir en nevera durante 1 hora.
- **NUGGETS:** Colocar el contenido del sobre en un bol, añadir 40ml de agua tibia y mezclar con un tenedor. Formar 3 o 4 bolas. Cocinar en horno 10 minutos a 175°C o 4 minutos en una sartén. Darles la vuelta a media cocción.
- **PAN PARA HORNEAR:** Añadir 40ml de agua al contenido del sobre y mezclar hasta su total disolución. Hacer la forma de un panecillo. Cocinarlo en el horno a una temperatura de 200°C durante un tiempo aproximado de 20 min a 25 min.
- **PASTAS:** Colocar la bolsita en agua hirviendo. Cocinar durante 20 minutos.
- **PASTELES:** Colocar el contenido del sobre en un bol y mezclar progresivamente con 60ml de agua fría. Horno: 15 minutos a 180°C. Microondas: 1 minuto 15 segundos en un plato antiadherente.
- **PIZZA TOMATE:** Preparación de la masa: verter el contenido del sobre en un bol, añadir 40ml de agua caliente y mezclar con un tenedor. Colocar la masa de la pizza en una fuente antiadherente o sobre de papel de plata.

Preparación de la salsa: verter el contenido del sobre en un bol, añadir 20ml de agua y dejar reposar durante 5 minutos. Colocar la salsa sobre la masa de la pizza y cocinar 15 minutos en horno a 180°C.



- **PURÉ:** Colocar el contenido del sobre en un bol, añadir 80ml de agua caliente y mezclar con un tenedor.
- **SALCHICHAS:** Calentar en agua (sin llegar a ebullición), en la sartén o en la plancha con unas gotas de aceite.
- **SALSAS BOLOÑESA, CARBONARA Y POLLO AL CURRY:** Calentar el contenido del frasco en microondas o en un cazo al fuego. Usarlo con los espaguetis Shirataki Essential Diet o con verduras.
- **SOUFLÉ:** Colocar el contenido del sobre en un bol y mezclar progresivamente con 50ml de agua. Cocinar durante 15 minutos en horno a 180°C.
- **TORTA DE PATATAS Y HAMBURGUESA:** Verter 60ml de agua en un bol. Añadir el contenido del sobre y mezclar con un tenedor. Al horno: Colocar la preparación sobre un papel de plata, darle forma de hamburguesa o torta y cocinar 15 minutos a 200°C. En sartén: cocinar la preparación en una sartén antiadherente dándole forma de hamburguesa o torta y darle la vuelta a media cocción.
- **TORTILLAS:** Verter 100ml de agua fría en una coctelera. Añadir el contenido del sobre y agitar. Colocar la preparación en una sartén antiadherente bien caliente y darle la vuelta a media cocción.
- **YOGURES:** Verter 150ml de agua fresca según la consistencia deseada. Añadir el contenido del sobre y mezclar. Enfrir en nevera.

# RECETARIO FASE 1

## METODO BÁSICO ESSENTIAL DIET

### MENÚ FASE 1



#### PRIMEROS PLATOS:

Panaché de verduras  
Setas y champiñones a la plancha  
Ensalada variada  
Calabacín al horno  
Coliflor con ajo y pimentón  
Acelgas cocidas  
Lechuga con espárragos blancos  
Brócoli con pimientos y rábanos al vapor  
Pisto de calabacín, pimiento verde y tomate  
Ensalada de brotes verdes  
Templada de espinacas con champiñones  
Endivias con tomate  
Asadillo de berenjenas, puerro y pimiento verde  
Brotos de soja con puerro



#### SEGUNDOS PLATOS:

Souflé de queso Essential Diet  
Tortilla a las finas hierbas Essential Diet  
Nuggets de pollo Essential Diet  
Natillas de vainilla de las islas Essential Diet  
Hamburguesa Essential Diet  
Tortilla de jamón y queso Essential Diet  
Pizza de tomate Essential Diet  
Exquisiteces de arroz con leche Essential Diet  
Torta de patatas Essential Diet  
Salchichas Essential Diet  
Gazpacho Essential Diet  
Sopa mexicana Essential Diet  
Tortilla de espárragos Essential Diet  
Blinis de salmón Essential Diet

# MENÚ SEMANAL FASE 1

Valor energético 720 kcal/día (aprox).

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café natural 50ml bebida de soja autorizada Cereales Essential Diet	Café natural 50ml bebida de soja autorizada Batido Essential Diet	Café natural Suero de leche Essential Batido Essential Diet	Café natural Suero de leche Essential Diet 1/2 crep natural + 1/2 exquisiteces de chocolate	Café natural 50ml bebida de soja autorizada 1/2 Crep natural + 1/2 exquisiteces de chocolate	Café natural 50ml bebida de soja autorizada Essentialdrinks	Café natural 50ml de bebida de soja autorizada Batido Essential Diet
M. MAÑANA	Infusión 1/2 barra Crisp o Cream Essential Diet	Infusión Minigalletas Essential Diet	Infusión Barrita Light Essential Diet	Bebida fría Essential Diet	Infusión 1/2 oblea Essential Diet	Infusión 1/2 barra Crisp o Cream Essential Diet	Crema preparada de vainilla Essential Diet
COMIDA	Panaché de verduras Soufflé de queso Essential Diet	Ensalada variada Nuggets de pollo Essential Diet	Coliflor con ajo y pimentón Hamburguesas Essential Diet	Lechuga espárragos blancos Pizza de tomate Essential Diet	Pisto de calabacín, pimiento verde y tomate Torta de patatas Essential Diet	Templada de espinacas con champiñones Gazpacho Essential Diet	Asadillo de berenjenas, puerro y pimiento verde Tortilla de espárragos Essential Diet
MERIENDA	Infusión 1/2 oblea Essential Diet	Essentialdrinks	Infusión Fuet Essential Diet	Infusión Gominales Essential Diet	Café natural Cake Essential Diet	Infusión 1/2 bolsa de Chips Essential Diet	Infusión Pan para hornear Essential Diet
CENA	Setas y champiñones a la plancha Tortilla a las finas hierbas Essential Diet	Calabacín al horno Natillas de vainilla de las islas Essential Diet	Acelgas cocidas Tortilla de jamón y queso Essential Diet	Brócoli, pimiento rojo y rábanos al vapor Exquisiteces de arroz con leche Essential Diet	Ensalada de brotes verdes Salchichas Essential Diet	Endivias con tomate Sopa mexicana Essential Diet	Brotes de soja con puerro Blinis de salmón Essential Diet

NOTA:

- La bebida de soja del desayuno y el suero de leche Essential Diet es opcional.
- Beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.
- En la media mañana y merienda se puede tomar 1 producto Essential Diet completo (sin partir) en caso de tener hambre o por indicación médica.
- Recuerde no tomar más de 1 producto de gama roja y/o amarilla al día, salvo mejor criterio de su médico.
- Aceite: máximo 2 cucharadas/día (10ml cuchara) de aceite de oliva virgen extra (preferentemente) a repartir entre la comida y la cena.

## LUNES. COMIDA Y CENA.

### 1 PANACHÉ DE VERDURAS. SOUFLÉ DE QUESO ESSENTIAL DIET.

#### INGREDIENTES

Judías verdes 75g,  
coliflor 100g,  
dos espárragos trigueros,  
1 corazón de alcachofa (50g).

Aliño: 1 cucharada de aceite  
de oliva virgen extra (10ml), 1/2  
cucharada de vinagre de vino  
(5ml), ajo en polvo, pimentón  
y sal.

1 sobre de soufflé de queso  
Essential Diet.

#### PREPARACIÓN:

Limpiar y trocear las verduras. Colocarlas en una cacerola con agua hirviendo y sal, tapar y dejar cocinar hasta que queden al dente (10 minutos aproximadamente). Escurrir bien las verduras y reservar en un plato. Regar con el aliño previamente batido con un tenedor y una cucharada de agua de la cocción de las verduras.

Colocar el contenido del sobre de soufflé Essential Diet en un bol y mezclar con 50ml de agua fría de la cocción de las verduras. Introducir al horno durante 15 minutos a 180°C.

15 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 246 kcal  
proteínas: 23g  
h.carbono: 8g  
lípidos: 11,6g

### 2 SETAS Y CHAMPIÑONES A LA PLANCHA. TORTILLA A LAS FINAS HIERBAS ESSENTIAL DIET.

#### INGREDIENTES

150g de champiñones,  
150g de setas,  
sal y  
pimienta.

Aliño: 1 cucharada pequeña  
de aceite de oliva  
virgen extra (5ml).

1 sobre de tortilla a las finas  
hierbas Essential Diet.

#### PREPARACIÓN:

Lavar bien las setas y los champiñones, cortarlos y rehogarlos en una sartén antiadherente con el aceite, la sal y la pimienta a fuego lento.

Mezclar el sobre de tortilla a las finas hierbas Essential Diet con 100ml de agua en una coctelera. Agitar enérgicamente y añadir a la sartén junto a los champiñones y las setas.

Dejar cuajar a fuego lento y remover con una espátula para mezclar bien.

Servir caliente.

20 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 235 kcal  
proteínas: 28g  
h.carbono: 1,8g  
lípidos: 9g

## MARTES. COMIDA Y CENA.

### 1 ENSALADA VARIADA. NUGGETS DE POLLO ESSENTIAL DIET.

#### INGREDIENTES

Lechuga variada (100g), ½ tomate pequeño (60g), pepino (100g).

**Aliño:** 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (10ml), sal y cebolla en polvo.

1 sobre de nuggets de pollo Essential Diet, aceite de oliva virgen extra (10ml).

#### PREPARACIÓN:

Colocar el contenido del sobre de nuggets Essential Diet en un bol y mezclar con 40ml de agua tibia, hasta que quede una pasta homogénea. Formar tiras de unos 8cm de largo y cocinar en una sartén engrasada previamente, durante 4 minutos aproximadamente, dándoles la vuelta para que queden bien cocinados, o introducir al horno 10 minutos.

Preparar la lechuga en un bol junto con el tomate y el pepino cortado a dados.

Aliñar con aceite de oliva y añadir los nuggets de pollo templados.

15 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 229 kcal  
proteínas: 20g  
h.carbono: 8,6g  
lípidos: 12g

### 2 CALABACÍN AL HORNO. NATILLAS DE VAINILLA DE LAS ISLAS ESSENTIAL DIET.

#### INGREDIENTES

150g Calabacín, 60g de tomate.

**Aliño:** 1 cucharada de aceite de oliva virgen (10ml), 1 cucharadita de vinagre de vino, sal, pimienta y cebolla en polvo.

1 sobre de natillas de las islas de vainilla Essential Diet, 1 cucharadita de canela en polvo.

#### PREPARACIÓN:

Lavar y cortar el calabacín en rodajas de 1cm de grosor.

Colocarlo en una cazuela de barro y rallar el tomate por encima. Mezclar con el aliño y meter al horno previamente caliente.

Comer al momento.

Mezclar 150ml de agua fría con el contenido del sobre de natillas de las islas de vainilla Essential Diet. Agitar y dejar enfriar en la nevera hasta que cuaje (preparar con antelación). Espolvorear con la canela antes de servir.

20 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 210 kcal  
proteínas: 20,3g  
h.carbono: 3,9g  
lípidos: 11g

## MIÉRCOLES. COMIDA Y CENA.

### 1 COLIFLOR CON AJO Y PIMENTÓN. HAMBURGUESA ESSENTIAL DIET.

#### INGREDIENTES

300g de coliflor.

**Aliño:** 1 cucharada de aceite de oliva (10ml), sal, 1 cucharadita de vinagre de vino, 1 cucharada de agua de cocción, ajo en polvo y pimentón picante.

1 sobre de hamburguesa Essential Diet.

#### PREPARACIÓN:

Introducir la coliflor limpia y troceada, en una vaporera. Tapar y dejar que se haga hasta que quede al dente. Batir el aliño en un vaso y reservar.

Mezclar el contenido del sobre de Hamburguesa Essential Diet con 60ml de agua y darle forma. Engrasar una sartén antiadherente con parte del aceite del aliño y freír la hamburguesa 2 minutos por cada lado.

Servir la hamburguesa acompañada de la coliflor aliñada.

15 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 250 kcal  
proteínas: 24g  
h.carbono: 9,8 g  
lípidos: 11,3g

### 2 ACELGAS COCIDAS. TORTILLA DE JAMÓN Y QUESO ESSENTIAL DIET.

#### INGREDIENTES

200g de acelgas.

**Aliño:** 1 cucharada de aceite de oliva (10ml), sal, 1 cucharadita de vinagre de vino, 1 cucharada de caldo de cocción, cebolla en polvo y azafrán.

1 sobre de tortilla de jamón y queso Essential Diet. Aceite (reservar unas gotas del aliño).

#### PREPARACIÓN:

Lavar las acelgas y cortarlas en trozos.

Introducir en agua hirviendo con sal 5 minutos aprox. Escurrir y rehogar en una sartén con el aliño.

Mezclar el contenido del sobre de tortilla de jamón y queso Essential Diet con 100ml de agua fría en la coctelera. Agitar y colocar la preparación en una sartén antiadherente previamente engrasada con un pulverizador. Cuajar la tortilla de jamón y queso Essential Diet y acompañar con las acelgas.

10 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 228 kcal  
proteínas: 21,5g  
h.carbono: 8,4g  
lípidos: 11,7g

## JUEVES. COMIDA Y CENA.

### 1 LECHUGA CON ESPÁRRAGOS BLANCOS. PIZZA DE TOMATE ESSENTIAL DIET.

#### INGREDIENTES

100g de lechuga romana, 4 espárragos blancos enlatados.

**Aliño:** 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (5/10ml).

1 sobre de pizza de tomate Essential Diet.

#### PREPARACIÓN:

Preparar la pizza Essential Diet mezclando el sobre con 40ml de agua caliente y con la ayuda de un tenedor.

Dar forma a la pizza y colocar en una fuente de horno. Preparar la salsa añadiendo 20 ml de agua al contenido del sobre de tomate y dejar reposar 5 min. Añadir por encima de la masa de pizza y hornear 15 minutos a 180°C.

Colocar encima de la pizza los espárragos y servir acompañada de la lechuga. Regar el conjunto con el aceite de oliva.

20 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 221 kcal  
proteínas: 19,6g  
h.carbono: 10,4g  
lipidos: 7,5g

15 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 232 kcal  
proteínas: 23,3g  
h.carbono: 8g  
lipidos: 10,9g

### 2 BRÓCOLI, PIMIENTO ROJO Y RÁBANOS AL VAPOR. EXQUISITECES DE ARROZ CON LECHE ESSENTIAL DIET.

#### INGREDIENTES

200g de brócoli, 1 rábano, 40g de pimiento rojo.

**Aliño:** 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (10ml), sal, salsa tabasco.

1 sobre de exquisiteces de arroz con leche Essential Diet.

#### PREPARACIÓN:

Lavar y trocear el brócoli y los pimientos rojos, laminar el rábano. Cocer al vapor.

Tapar y dejar 10 minutos aprox. Escurrir y rehogar las verduras en una sartén con el aliño.

Mezclar 150 ml de agua fría con el contenido del sobre de arroz con leche Essential Diet y agitar.

Dejar enfriar en la nevera antes de servir.

## VIERNES. COMIDA Y CENA.

### 1 PISTO DE CALABACÍN CON PIMIENTO VERDE Y TOMATE. TORTA DE PATATA ESSENTIAL DIET.

#### INGREDIENTES

150g de calabacín, 75g pimiento verde, 90g tomate maduro.

**Aliño:** 10ml de aceite de oliva virgen extra (1 cucharada), ajo y cebolla en polvo, sal.

1 sobre de torta de patata Essential Diet.

#### PREPARACIÓN:

Lavar y cortar las verduras en dados pequeños. Calentar en una sartén el aceite y rehogar las hortalizas, removiendo para que no se peguen. Añadir la sal, el ajo y la cebolla en polvo a media cocción.

Mezclar el sobre de torta de patata Essential Diet con 60ml de agua fría de forma progresiva. Cocinar al microondas 1 minuto aprox. en un recipiente antiadherente o al horno 10 minutos.

Acompañar la torta de patata con el pisto.

20 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 251 kcal  
proteínas: 21,7g  
h.carbono: 11,3g  
lipidos: 12,1g

### 2 ENSALADA DE BROTES VERDES. SALCHICHAS ESSENTIAL DIET.

#### INGREDIENTES

200g de brotes verdes variados (lechugas, canónigos, rúcula).

**Aliño:** 10ml de aceite de oliva virgen extra.

1 blister de Salchichas Essential Diet.

#### PREPARACIÓN:

Lavar los brotes verdes, escurrir y aliñar con el aceite.

Salaz.

Calentar las salchichas Essential Diet en microondas o sartén 1 minuto aprox. Añadir ketchup y mostaza Essential Diet si se desea.

10 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 215 kcal  
proteínas: 18g  
h.carbono: 5,4g  
lipidos: 12,8g

## SÁBADO. COMIDA Y CENA.

### 1 TEMPLADA DE ESPINACAS CON CHAMPIÑONES. GAZPACHO ESSENTIAL DIET.

#### INGREDIENTES

175g de espinacas, 100g de champiñón.

**Aliño:** Aceite de oliva virgen extra (10ml), sal, ajo en polvo y ½ guindilla.

1 dosis de Gazpacho Essential Diet.

#### PREPARACIÓN:

Rehogar las espinacas y los champiñones laminados en una sartén con el aceite.

Añadir un chorrito de agua, el ajo, la sal y la guindilla picada y dejar cocer hasta que queden tiernos los champiñones.

Mezclar en la coctelera 150 ml de agua fría y el contenido de una dosis de gazpacho Essential Diet. Agitar enérgicamente. Dejar enfriar en la nevera si se prefiere tomar más frío.

15 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 240 kcal  
proteínas: 27,3g  
h.carbono: 3,49g  
lipidos: 10,9g

### 2 ENDIVIAS CON TOMATE. SOPA MEXICANA ESSENTIAL DIET.

#### INGREDIENTES

1 endivia (120 g), ½ tomate (60g), 1 pepinillo en vinagre.

**Aliño:** Aceite de oliva virgen extra (10ml), sal, cebolla en polvo y 1 cucharadita de zumo de limón (5ml).

1 sobre de sopa mexicana Essential Diet.

Tostada de pan Essential Diet.

#### PREPARACIÓN:

Lavar la endivia y el tomate. Partir en cuatro partes finas la endivia y el tomate en dados.

Añadir el aliño, previamente batido con un tenedor y con el pepinillo picado (enjuagar antes el pepinillo).

Colocar 200ml de agua fría en una coctelera y añadir el sobre de sopa mexicana Essential Diet. Agitar y meter la preparación en un cuenco al microondas durante 45 segundos.

Servir con una tostada de pan Essential Diet picada.

10 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 245 kcal  
proteínas: 24,6g  
h.carbono: 8,2g  
lipidos: 12g

## DOMINGO. COMIDA Y CENA.

### 1 ASADILLO DE BERENJENAS, PUERRO Y PIMIENTO VERDE. TORTILLA DE ESPARRAGOS ESSENTIAL DIET.

#### INGREDIENTES

125g de berenjenas, 25g puerro (2 rodajas finas), 100g de pimiento verde.

**Aliño:** Aceite de oliva virgen extra (10ml), sal, perejil picado.

1 sobre de tortilla de espárragos Essential Diet.

#### PREPARACIÓN:

Lavar y cortar las verduras en rodajas. Salar y colocar en una cazuela de barro.

Introducir al horno a 180°C hasta que queden tiernas. Regar con el aceite y el perejil picado.

Mezclar el contenido del sobre de tortilla de espárragos Essential Diet con 100 ml de agua fría en la coctelera, agitar. Cuajar en una sartén antiadherente ligeramente engrasada. Trocear la tortilla y mezclar con las verduras.

Servir caliente.

20 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 226,9 kcal  
proteínas: 20,4g  
h.carbono: 6,1g  
lipidos: 11,2g

### 2 BROTES DE SOJA CON PUERRO. BLINIS DE SALMÓN ESSENTIAL DIET.

#### INGREDIENTES

200g de brotes de soja, 50g de puerro.

**Aliño:** Aceite de oliva virgen extra 5ml (1 cucharada pequeña), sal, salsa de soja Tamari.

1 sobre de blinis de salmón Essential Diet.

Eneldo.

#### PREPARACIÓN:

Rehogar en una sartén el puerro picado con el aceite, añadir los brotes de soja.

Salar y regar con una cucharadita de salsa de soja Tamari.

Introducir en la coctelera 50ml de agua fría y el sobre de blinis de salmón Essential Diet con el eneldo, agitar.

Engrasar ligeramente una sartén antiadherente y añadir la mezcla anterior dándole la vuelta para que cuaje bien (preparar 4 blinis).

15 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 202 kcal  
proteínas: 21g  
h.carbono: 4g  
lipidos: 6,2g

# RECETARIO FASE 2

## METODO BÁSICO ESSENTIAL DIET



### MENÚ FASE 2.1



#### PRIMEROS PLATOS:

Sopa de verduras  
Acelgas con virutas de jamón  
Ensalada de brotes verdes  
Brócoli al vapor  
Berenjena y calabacín gratinados  
Champiñón con picada de gambas  
Judías verdes con cardo  
Espinacas cocidas  
Setas con pimientos al horno  
Ensalada de lechuga y pepino  
Espárragos trigueros  
Endivias a la plancha con virutas de jamón  
Menestra de verdura  
Ensalada de brotes de soja con tomate



#### SEGUNDOS PLATOS:

Pechuga de pollo con tomate  
Exquisiteces de chocolate Essential Diet  
Huevo con atún y Snack de soja Essential Diet  
Pastel de bacon Essential Diet  
Filete de ternera  
Tortilla de queso Essential Diet  
Pavo cocido  
Crep de jamón Essential Diet\*  
Merluza en papillote  
Crema de calabaza Essential Diet  
Conejo guisado  
Sopa china Essential Diet  
Lenguado al horno  
Espaguetis Shirataki con salsa pollo al curry Essential Diet

\* No consumir si se está realizando Método Essential Diet para síndrome metabólico y diabetes mellitus tipo 2.

# MENÚ SEMANAL FASE 2.1

Valor energético 775kcal/día (aprox).

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café natural 50ml bebida de soja autorizada Barrita Essential Diet	Café natural 50ml bebida de soja autorizada Cereales Essential Diet	Café natural Suero de leche Essential Diet Batido Essential Diet	Café natural Suero de leche Essential Diet Batido Essential Diet	Café natural 50ml bebida de soja autorizada Batido Essential Diet	Café natural 50ml bebida de soja autorizada Essentialdrinks	Café natural 50ml de bebida de soja autorizada Pan con cereales Essential Diet
M. MAÑANA	Smoothie Essential Diet	Infusión 1/2 bolsa de Chips Essential Diet	Infusión Barrita Light Essential Diet	Infusión Minigalletas Essential Diet	Infusión 1/2 barrita Crisp Essential Diet	Infusión 1/2 oblea Essential Diet	Infusión 1/2 paquete de Lenguas de gato Essential Diet
COMIDA	Sopa de verduras Pechuga de pollo con tomate	Ensalada de brotes verdes con huevo, atún y 1/2 sobre de Snack de soja Essential Diet	Berenjena y calabacín gratinados Filete de ternero	Judías verdes con cardo Pavo cocido	Setas con pimientos al horno Merluza en papillote	Espárragos trigueros Conejo guisado	Menestra de verduras Lenguado al horno
MERIENDA	Café natural Tostadas Essential Diet	Infusión 1/2 bolsa de Chips Essential Diet	Café natural 1/2 oblea Essential Diet	Bebida fría Essential Diet	1/2 barrita Crisp Essential Diet	Café natural Minigalletas Essential Diet	Batido Essential Diet
CENA	Acelgas con virutas de jamón magro Exquisiteces de chocolate Essential Diet	Brócoli al vapor Pastel de bacon Essential Diet	Champiñón con picada de gambas al ajillo Tortilla de queso Essential Diet	Espinacas cocidas Crep de jamón Essential Diet	Ensalada de lechuga variada con pepino Crema de calabaza Essential Diet	Endivias a la plancha con virutas de jamón magro Sopa china Essential Diet	Ensalada de brotes de soja con tomate Espaguetis Shirataki con salsa pollo al curry Essential Diet

## NOTA:

- La bebida de soja del desayuno y el suero de leche Essential Diet es opcional.
- Beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.
- En la media mañana y merienda se puede tomar 1 producto Essential Diet completo (sin partir) en caso de tener hambre o por indicación médica.
- Recuerde no tomar más de 1 producto de gama roja y/o amarilla al día, salvo mejor criterio de su médico.
- Aceite: máximo 2 cucharadas/día (10ml cuchara) de aceite de oliva virgen extra (preferentemente) a repartir entre la comida y la cena.

## LUNES. COMIDA Y CENA.

### 1 SOPA DE VERDURAS. PECHUGA DE POLLO CON TOMATE.

#### INGREDIENTES

1 Rama de apio,  
20g de puerro, 100g de coliflor, 20g de hinojo,  
100g espinacas.  
½ esqueleto de pollo desgrasado.

Aliño: 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (10ml), sal.

130g de pechuga de pollo.  
60g de tomate, perejil picado, ajo en polvo y curry.

#### PREPARACIÓN:

Cocer las verduras troceadas y limpias, en agua hirviendo con sal y el esqueleto de pollo, hasta que queden tiernas. Añadir justo al final de la cocción las espinacas y dejar hervir 3 minutos más a fuego lento.

Engrasar con 5ml de aceite, una sartén antiadherente y dorar la pechuga de pollo 2 minutos por cada lado. Añadir el curry al final de la preparación. Cortar el tomate en rodajas y espolvorear con el perejil, el ajo, sal y 5 ml de aceite de oliva.

Servir la pechuga con el tomate aliñado.

25 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 348 kcal  
proteínas: 32,5g  
h.carbono: 12g  
lípidos: 17g

### 2 ACELGAS CON VIRUTAS DE JAMÓN. EXQUISITECES DE CHOCOLATE ESSENTIAL DIET.

#### INGREDIENTES

250g de acelgas,  
25g de jamón ibérico magro picado.

Aliño: 1 cucharada pequeña de aceite de oliva virgen extra (5ml), sal, cebolla en polvo y 1 cucharadita de vinagre de vino (5ml).

1 sobre de exquisiteces de chocolate Essential Diet.

#### PREPARACIÓN:

Lavar las acelgas, trocear y colocar en una vaporera 5 minutos aproximadamente. Rehogar mientras en la sartén el jamón picado con el aceite de oliva, añadir una cucharada de agua de cocción y el vinagre durante 1 minuto aprox. Rociar las acelgas previamente saladas y servir.

Colocar 130-150ml de agua fría en la coctelera, añadir el sobre de exquisiteces de chocolate Essential Diet y agitar.

Dejar enfriar en la nevera si se desea más frío.

10 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 286,2 kcal  
proteínas: 32,5g  
h.carbono: 11g  
lípidos: 11,6g

## MARTES. COMIDA Y CENA.

### 1 ENSALADA DE BROTES VERDES CON HUEVO, ATÚN Y SNACK DE SOJA ESSENTIAL DIET.

#### INGREDIENTES

200g de brotes verdes tiernos,  
100g de tomate.

1 lata de atún al natural,  
1 huevo cocido, ½ sobre de  
Snack de soja Essential Diet.

**Aliño:** 1 cucharada de aceite  
de oliva virgen extra (10ml),  
sal y cebolla en polvo.

#### PREPARACIÓN:

Mezclar en una ensaladera los brotes verdes junto con el tomate cortado a dados, la lata de atún y el Snack de soja Essential Diet.

Batir con un tenedor el aceite, la sal y la cebolla y rehogar la ensalada, removiendo bien para que se impregne por partes iguales del aliño.

Decorar por encima con el huevo en rodajas.

15 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 323 kcal  
proteínas: 27,6g  
h.carbono: 3,3g  
lípidos: 21,2g

### 2 BRÓCOLI AL VAPOR. PASTEL DE BACON ESSENTIAL DIET.

#### INGREDIENTES

250g de brócoli.

**Aliño:** 1 cucharada de aceite  
de oliva virgen extra (10ml),  
sal, ajo en polvo, pimentón y 1  
cucharadita de vinagre de vino  
(5ml).

1 sobre de pastel de bacon  
Essential Diet.

#### PREPARACIÓN:

Trocear el brócoli y cocerlo al vapor hasta que quede al dente.

Rehogar con el aliño batido y servir caliente.

Mezclar el contenido del sobre de pastel de bacon Essential Diet con 60ml de agua. Cocinar al horno a 180°C durante 15 minutos o al microondas 45 segundos.

20 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 239 kcal  
proteínas: 23,6g  
h.carbono: 7g  
lípidos: 12g

## MIÉRCOLES. COMIDA Y CENA.

### 1 BERENJENA Y CALABACÍN GRATINADOS. FILETE DE TERNERA.

#### INGREDIENTES

150g de berenjenas, 150g de  
calabacín.

50ml de bebida de soja,  
sal y curry.

**Aliño:** 1 cucharadita de aceite  
de oliva virgen extra (5ml), sal,  
pimienta y perejil picado.

100g de filete de ternera.

#### PREPARACIÓN:

Cortar las verduras en rodajas, salar y hornear a 180°C. En un cazo calentar la bebida de soja a fuego lento con sal y curry. Remover y añadir a la fuente de verduras. Dejar gratinar 1 minuto y reservar.

Calentar una sartén con el aceite y añadir el filete de ternera previamente salpimentado.

Servir junto a las verduras.

15 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 268 kcal  
proteínas: 23,9g  
h.carbono: 4,8g  
lípidos: 11g

### 2 CHAMPIÑÓN CON PICADA DE GAMBAS AL AJILLO. TORTILLA DE QUESO ESSENTIAL DIET.

#### INGREDIENTES

200g de champiñón, 3  
gambas tamaño medio,  
peladas y congeladas.

**Aliño:** 1 cucharada de aceite  
de oliva virgen extra (10ml),  
sal, 1 cucharadita de zumo de  
limón, ajo y perejil en polvo.

1 sobre de tortilla de queso  
Essential Diet.

#### PREPARACIÓN:

Limpier los champiñones y cortarlos en láminas. Salar y cocinar al microondas 4 minutos a potencia alta. En una sartén calentar el aceite y rehogar las tres gambas descongeladas.

Apartar y picarlas en trocitos. Añadir los champiñones a la sartén y rehogar con el aceite, el zumo y las especias. Mezclar con el picadillo de gambas. Reservar en la sartén.

Mezclar el sobre de tortilla de queso Essential Diet con 100ml de agua fría en la coctelera, agitar y mezclar con los champiñones. Remover hasta que quede como un revuelto.

20 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 247kcal  
proteínas: 25g  
h.carbono: 3,1g  
lípidos: 14,1g

## JUEVES. COMIDA Y CENA.

### 1 JUDÍAS VERDES CON CARDO. PAVO COCIDO.

#### INGREDIENTES

150g de judías verdes, 50g de cardo congelado.

**Aliño:** 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (10ml), sal, 1 cucharadita de vinagre de vino (5ml), cebolla en polvo.

130g de pavo cocido.

#### PREPARACIÓN:

Lavar y cortar las judías verdes y el cardo.

Poner agua en una cacerola con sal y hervir las verduras hasta que estén tiernas.

Ecurrir y servir en un plato acompañadas del aliño y el pavo cocido loncheado.

15 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 220 kcal  
proteínas: 19g  
h.carbono: 7g  
lípidos: 11g

### 2 ESPINACAS COCIDAS. CREPS DE JAMÓN ESSENTIAL DIET.

#### INGREDIENTES

240g de espinacas.

**Aliño:** 1 cucharada de aceite de oliva virgen (10ml), sal, ajo y pimentón picante.

1 sobre de crep de jamón Essential Diet.

#### PREPARACIÓN:

Limpia las espinacas y colocarlas en una cacerola con agua hirviendo y sal, 4 minutos aprox.

Reservar en un plato escurridas y regar por encima con el aceite y las especias.

Mezclar en la coctelera el sobre de crep de jamón Essential Diet y 80 ml de agua fría. Agitar. Verter la mezcla en una sartén antiadherente previamente engrasada. Darle la vuelta para que se haga el crep por ambos lados. Rellenar con las espinacas y servir.

15 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 274 kcal  
proteínas: 25,9g  
h.carbono: 9,1g  
lípidos: 13g

## VIERNES. COMIDA Y CENA.

### 1 SETAS CON PIMIENTOS AL HORNO Y MERLUZA EN PAPILOTE.

#### INGREDIENTES

200g de setas,  
100g de pimientos rojos,  
100g de pimientos verdes.

**Aliño:** 1 cucharada de aceite de oliva virgen (10ml), sal, cebolla en polvo, 1 cucharadita de zumo de limón (5ml) y perejil picado.

150g de merluza.

#### PREPARACIÓN:

Limpia y trocea las setas y los pimientos rojos. Salar y colocar en una cazuela de barro con 5ml de aceite. Reservar.

Mezclar en un bol el resto del aliño y bañar la rodaja de merluza con éste.

Envolver en papel de aluminio junto con unas tiras de pimiento verde, dejando dentro una pequeña bolsa de aire y cerrar bien los extremos.

Hornear junto con las setas y los pimientos rojos, durante 10 minutos a 180°C.

20 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 269 kcal  
proteínas: 23,6g  
h.carbono: 5,7g  
lípidos: 15,3g

### 2 ENSALADA DE LECHUGAS VARIADAS CON PEPINO. CREMA DE CALABAZA ESSENTIAL DIET.

#### INGREDIENTES

200g de lechugas variadas,  
50g de tomate,  
1 pepino pequeño.

Sal y cebolla en polvo.

**Aliño:** 1 cucharada de aceite de oliva virgen (10ml).

Perejil picado y cebollino.

1 sobre de crema de calabaza Essential Diet.

#### PREPARACIÓN:

Colocar en una ensaladera las diferentes hojas de lechuga con el pepino y el tomate cortado a dados.

Aliñar con el aceite de oliva, sal y la cebolla en polvo.

Colocar en la coctelera 200ml de agua fría y el sobre de crema de calabaza Essential Diet. Agitar y servir la mezcla en un bol.

Calentar 45 segundos al microondas.

Espolvorear con perejil picado y cebollino.

10 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 220 kcal  
proteínas: 20g  
h.carbono: 6g  
lípidos: 11,5g

## SÁBADO. COMIDA Y CENA.

### 1 ESPÁRRAGOS TRIGUEROS. CONEJO GUIADO.

#### INGREDIENTES

200g de espárragos.

**Aliño:** 1 cucharada de aceite de oliva virgen (10ml), sal gruesa, ½ cucharada de zumo de limón, perejil picado, 1 ramita de orégano o tomillo, pimienta y ajo en polvo.

130g de conejo,  
100g de tomate.

#### PREPARACIÓN:

Salpimentar el conejo y rehogarlo en una cacerola pequeña con la mayor parte del aceite y el ajo en polvo. Añadir el tomate cortado en dados, dorar 1 minuto y cubrir con agua. Añadir las hierbas aromáticas. Dejar cocer a fuego lento hasta que quede tierno.

En una sartén engrasada colocar los espárragos cortados en trozos, dorar y salar.

Añadir el zumo de limón y echarlos a la cacerola del conejo para que se terminen de cocinar.

25 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 222 kcal  
proteínas: 13g  
h.carbono: 7,8g  
lípidos: 14,7g

### 2 ENDIVIAS CON VIRUTAS DE JAMÓN. SOPA CHINA ESSENTIAL DIET.

#### INGREDIENTES

1 endivia grande,  
20g de jamón ibérico magro  
(loncha pequeña)

**Aliño:** ½ cucharada de aceite de oliva virgen extra (5ml), sal, 1 cucharadita de mostaza de Dijón.

1 sobre de sopa china  
Essential Diet.

#### PREPARACIÓN:

Partir a lo largo la endivia y lavar bien. Escurrir y cocinar en una plancha con el aceite.

Tostar el jamón en una rejilla de horno a 180°C durante unos minutos hasta que quede seco. Servir la endivia en un plato y untar por encima con la mostaza y las virutas de jamón crujiente desmigado.

Mezclar el sobre de sopa china Essential Diet con 200ml de agua en la coctelera. Agitar y servir en un bol. Calentar 45 segundos al microondas.

10 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 195 kcal  
proteínas: 23g  
h.carbono: 9g  
lípidos: 7,5g

## DOMINGO. COMIDA Y CENA.

### 1 MENESTRA DE VERDURAS. LENGUADO AL HORNO.

#### INGREDIENTES

50g de apio, 100g de judías verdes, 100g de brócoli, 3 espárragos blancos.

**Aliño:** 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (10ml), sal.

150g de lenguado (sin espinas), 5ml de aceite de oliva, sal, perejil y ajo en polvo.

#### PREPARACIÓN:

Lavar y trocear las verduras, excepto los espárragos blancos. Cocer al vapor. Una vez cocinadas, servir en un plato, decorar con los espárragos y aliñar con el aceite de oliva.

En una plancha engrasada, colocar el lenguado, salar y añadir el ajo y perejil.

Dejar cocinar 2 minutos por cada lado aprox. Servir acompañado de la menestra de verduras.

20 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 258 kcal  
proteínas: 24,7g  
h.carbono: 9g  
lípidos: 12,2g

### 2 ENSALADA DE BROTES DE SOJA CON TOMATE. ESPAGUETIS SHIRATAKI CON SALSA DE POLLO AL CURRY ESSENTIAL DIET.

#### INGREDIENTES

100g de brotes de soja en frasco,  
1 rábano, 50g de tomate.

**Aliño:** 1 cucharada pequeña de aceite de oliva virgen extra (5ml), sal, cebolla, 5ml de zumo de limón, ajo en polvo y orégano.

1 paquete de espaguetis  
Shirataki Essential Diet.

1 bote de salsa de pollo al  
curry Essential Diet.

#### PREPARACIÓN:

Cortar el tomate en dados y mezclar en un bol con los brotes de soja bien escurridos, el rábano picado y el aliño.

Sacar los espaguetis Shirataki Essential Diet del envase, lavar, escurrir y calentar.

Calentar el contenido del frasco de salsa de pollo al curry Essential Diet en microondas o en un cazo al fuego. Añadir a los espaguetis.

15 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 275 kcal  
proteínas: 26,7g  
h.carbono: 10,5g  
lípidos: 12,2g

## MENÚ FASE 2.2

### CENAS

#### PRIMEROS PLATOS:

Pimientos asados  
Setas con puerro rehogados  
Espinacas al vapor  
Acelgas con hinojo  
Coliflor cocida  
Ensalada variada  
Calabacines con pimentón

#### SEGUNDOS PLATOS:

Salmón en papillote  
Jamón ibérico  
Huevos revueltos  
Solomillo de cerdo a la parrilla  
Huevos escalfados  
Calamares a la plancha  
Pavo cocido



## MENÚ SEMANAL FASE 2.2

Valor energético 840 kcal/día (aprox).

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café natural 50ml bebida de soja autorizada Barrita Essential Diet	Café natural 50ml bebida de soja autorizada Cereales Essential Diet	Café natural Suero de leche Essential Diet Batido Essential Diet	Café natural Suero de leche Essential Diet Batido Essential Diet	Café natural 50ml bebida de soja autorizada Batido Essential Diet	Café natural 50 ml bebida de soja autorizada Essentialdrinks	Café natural 50 ml de bebida de soja autorizada Pan con cereales Essential Diet
M. MAÑANA	Essentialdrinks	Infusión Minigalletas Essential Diet	Infusión Barrita Light Essential Diet	Infusión Minigalletas Essential Diet	Infusión Barrita Essential Diet	1/2 bolsa de Chips Essential Diet	Infusión Cake Essential Diet
COMIDA	Sopa de verduras Pechuga de pollo con tomate	Ensalada de brótes verdes con huevo, atún y 1/2 sobre de Snack de soja Essential Diet	Berenjena y calabacín gratinados Filete de ternera	Judías verdes con cardo Pavo cocido	Setas con pimientos al horno Merluza en papillote	Espárragos trigueros Conejo guisado	Menestra de verduras Lenguado al horno
MERIENDA	Café natural Tostadas Essential Diet	Infusión Barrita light Essential Diet	Café natural 1/2 oblea Essential Diet	Bebida fría Essential Diet	Cereales Essential Diet	1/2 bolsa de Chips Essential Diet	Batido Essential Diet
CENA	Pimientos asados Salmón en papillote	Setas con puerro rehogadas Jamón ibérico magro	Espinacas al vapor Huevos revueltos	Acelgas con hinojo Solomillo de cerdo a la parrilla	Coliflor cocida Huevos escalfados	Ensalada variada Calamares plancha	Calabacines con pimentón Pavo cocido

#### NOTA:

- La bebida de soja del desayuno y el suero de leche Essential Diet es opcional.
- Beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.
- En la media mañana y merienda se puede tomar 1 producto Essential Diet completo (sin partir) en caso de tener hambre o por indicación médica.
- Recuerde no tomar más de 1 producto de gama roja y/o amarilla al día, salvo mejor criterio de su médico.
- Aceite: máximo 2 cucharadas/día (10ml cuchara) de aceite de oliva virgen extra (preferentemente) a repartir entre la comida y la cena.

## LUNES. CENA.

### 1 PIMIENTOS ASADOS. SALMÓN EN PAPILOTE.

#### INGREDIENTES

100g de pimientos verdes,  
150g de pimiento rojo.

**Aliño:** 1 cucharada pequeña de  
aceite de oliva virgen extra  
(5ml), sal, cominos y ajo en  
polvo.

150g de salmón (sin espinas),  
eneldo.

1 cucharadita de zumo de  
limón (5ml).

#### PREPARACIÓN:

Asar los pimientos en una cazuela al horno. Pelarlos y cortarlos en tiras en un plato, salar y regar con el aceite y las especias.

Colocar la rodaja de salmón en papel de aluminio, con el eneldo y el zumo de limón.

Cerrar formando un paquete con algo de aire en su interior.

Hornear a 180°C durante 15 minutos.

25 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 329 kcal  
proteínas: 25g  
h.carbono: 3,2g  
lípidos: 20g

## MARTES. CENA.

### 1 SETAS CON PUERRO REHOGADOS. JAMÓN IBÉRICO MAGRO.

#### INGREDIENTES

100g de setas, 100g de  
champiñón, 50g de puerro.

**Aliño:** 1 cucharada pequeña de  
aceite de oliva virgen extra  
(5ml), sal, ajo y perejil en  
polvo.

90g de jamón  
ibérico magro.

#### PREPARACIÓN:

Lavar las setas y los champiñones, cortar en trozos.

En una sartén rehogar el puerro cortado en rodajas finas con el aceite, añadir las setas y champiñones y dejar cocinar a fuego lento.

A media cocción añadir la sal y las especias.

Servir en un plato con el jamón ibérico en lonchas.

15 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 234 kcal  
proteínas: 27g  
h.carbono: 2,4g  
lípidos: 12,1g

## MIÉRCOLES. CENA.

### 1 ESPINACAS AL VAPOR. HUEVOS REVUELTOS.

#### INGREDIENTES

240g de espinacas.

**Aliño:** 1 cucharada de aceite  
de oliva virgen extra (10ml),  
1 cucharadita de vinagre de  
vino (5ml), sal, ajo y curry en  
polvo.

2 huevos.

#### PREPARACIÓN:

Cocer las espinacas al vapor durante unos minutos.

En una sartén antiadherente calentar parte del aceite y añadir los huevos removiendo con una espátula, salar.

Servir los huevos acompañados de las espinacas previamente aderezadas con el aliño.

15 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 303 kcal  
proteínas: 20,3g  
h.carbono: 2g  
lípidos: 23g

## JUEVES. CENA.

### 1 ACELGAS CON HINOJO. SOLOMILLO DE CERDO A LA PARRILLA.

#### INGREDIENTES

240g de acelgas,  
40g de hinojo, pimentón.

**Aliño:** 1 cucharada de aceite de  
oliva (10ml), sal, pimienta,  
cebolla en polvo.

2 huevos.

100g de solomillo de cerdo  
en rodajas finas.

#### PREPARACIÓN:

Cocer las acelgas con el hinojo picado en una olla pequeña con agua hirviendo y sal durante 5 minutos aproximadamente.

Mientras, en una parrilla, colocar los filetes de solomillo previamente salpimentados y engrasados. Dejar hacer 1 minuto por cada lado.

Escurrir las verduras y aliñar con 5ml de aceite, 1 cucharadita de agua de cocción y pimentón.

Acompañar con los solomillos.

15 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 360 kcal  
proteínas: 26g  
h.carbono: 13,2g  
lípidos: 18g

## VIERNES. CENA.

### 1 COLIFLOR COCIDA. HUEVOS ESCALFADOS.

#### INGREDIENTES

300g de coliflor.

**Aliño:** 1 cucharada de aceite de oliva virgen (10ml), 1 cucharada de vinagre de vino, perejil fresco picado, ajo en polvo, azafrán y sal.

2 huevos medianos.

#### PREPARACIÓN:

Colocar la coliflor previamente lavada y cortada en racimos, en una cacerola con agua hirviendo. Tapar y dejar cocinar hasta que quede tierna (un poco al dente). En una sartén echar 10ml de aceite, calentar ligeramente, poner al mínimo el fuego y añadir el ajo, el azafrán y la cucharada de vinagre unos segundos, sin que se quemen. Rehogar la coliflor con la mezcla, salar y espolvorear con el perejil.

Cascar los huevos en agua hirviendo, durante unos minutos. Cuando cuajen, sacar con una espátula, salar. Acompañar con la coliflor.

20 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 297 kcal  
proteínas: 16,9g  
h.carbono: 6,3g  
lípidos: 21g

## SÁBADO. CENA.

### 1 ENSALADA VARIADA. CALAMARES A LA PLANCHA.

#### INGREDIENTES

100g de tomate, 200g de lechugas variadas, cebolla en polvo, sal y 1 cucharada de aceite de oliva virgen (10ml).

150g de calamares en rodajas, ajo en polvo, sal, 1 cucharada pequeña de zumo de limón, perejil picado y 5ml de aceite de oliva.

#### PREPARACIÓN:

Lavar la lechuga, trocear y escurrir.

Cortar el tomate en rodajas finas. Salar y aliñar con el aceite y la cebolla en polvo.

Engrasar una sartén antiadherente y colocar los calamares, rehogar a fuego lento.

A mitad de la cocción añadir el ajo, el perejil y el limón, dar un hervor y servir inmediatamente.

20 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 230 kcal  
proteínas: 19,9g  
h.carbono: 7,1g  
lípidos: 12,5g

## DOMINGO. CENA.

### 1 CALABACINES CON PIMENTÓN. PAVO COCIDO.

#### INGREDIENTES

150g de calabacín.

**Aliño:** 1 cucharada de aceite de oliva virgen (10ml), pimentón picante, cebolla en polvo, 1 cucharadita de vinagre de vino (5ml).

130g de pavo cocido.

#### PREPARACIÓN:

Lavar el calabacín y cortar en lonchas alargadas y finas.

En una sartén grande añadir el aceite y rehogar las capas de calabacín saladas.

Al final de la cocción echar el vinagre y las especias, dar un hervor y añadir el pavo cortado en dados.

Servir.

15 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 237 kcal  
proteínas: 17,4g  
h.carbono: 2,6g  
lípidos: 16g



# RECETARIO FASE 3

## METODO BÁSICO ESSENTIAL DIET



### MENÚ FASE 3



#### PRIMEROS PLATOS:

Gazpacho  
Acelgas y zanahoria con virutas de jamón  
Puré de verduras  
Calabacín y berenjena a la plancha  
Coliflor gratinada  
Champiñones al horno  
Menestra de verduras  
Espinacas con cardo  
Judías verdes con virutas de jamón  
Ensalada mixta  
Coles de Bruselas  
Ensalada de lombarda y canónigos  
Calabaza asada con puerro  
Espárragos a la plancha



#### SEGUNDOS PLATOS:

Filete de ternera  
Lenguado al horno  
Pollo asado con tomate  
Huevos revueltos  
Dorada al horno con pimientos  
Pechuga de pollo  
Jamón ibérico  
Gambas al ajillo  
Solomillo de cerdo con setas  
Huevo cocido con atún al natural  
Buey a la plancha  
Pavo cocido  
Merluza en papillote con escarola  
Tortilla francesa

#### RECETAS FASE 3.4

##### CON LEGUMBRES

Lentejas con verduras  
Arroz integral con verduras  
Quinoa en ensalada

# MENÚ SEMANAL FASE 3.1

Reintroducción de frutas  
Valor energético 1025 kcal/día (aprox).

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café natural 50ml bebida de soja autorizada Barrita Essential Diet Fruta	Café natural 50ml bebida de soja Minigalletas Essential Diet. Fruta	Café natural 50ml de leche de soja autorizada Galletas Essential Diet Fruta	Café natural Suero de leche Essential Diet Pan para hornear Essential Diet Fruta	Café natural Suero de leche Essential Diet Barrita Essential Diet Fruta	Café natural 50ml bebida de soja Essential Diet Pan para hornear Essential Diet Fruta	Café natural Suero de leche Essential Diet Batido Essential Diet Fruta
M.MAÑANA	Batido Essential Diet	Batido Essential Diet	Yogur Essential Diet	Bebida fría Essential Diet	Infusión Snack de soja Essential Diet	Infusión 1/2 barrita Essential Diet	Infusión 2 galletas Essential Diet
COMIDA	Gazpacho con huevo picado Ternera magra a la plancha Fruta	Puré de verduras Pollo asado con tomate Fruta	Coliflor gratinada Dorada al horno con pimiento Fruta	Menestra de verduras Jamón ibérico magro Fruta	Judías verdes con virutas de jamón ibérico magro Solomillo de cerdo con setas Fruta	Coles de Bruselas Buey a la plancha Fruta	Calabaza asada con puerro Merluza en papillote con escarola Fruta
MERIENDA	Cereales Essential Diet	Infusión 1/2 oblea Essential Diet	Infusión Snack de soja Essential Diet	Café natural Barrita Essential Diet	Batido Essential Diet	Café natural 1/2 barrita Essential Diet	Infusión 3 tostadas Essential Diet y una tarrina de paté Essential Diet
CENA	Acelgas y zanahoria con virutas de jamón ibérico magro Lenguado al horno	Calabacín y berenjena a la plancha Huevos revueltos	Champiñones al horno Pechuga de pollo con lechuga	Espinacas con cardo Gambas al ajillo	Ensalada mixta con atún al natural y huevo cocido	Ensalada de lombarda y canónigos Pavo cocido	Espárragos a la plancha Tortilla francesa

## NOTA:

- La fruta siempre en la cantidad y variedad indicada en la ficha fase 3.1.
- En la media mañana y merienda se puede tomar 1 producto Essential Diet completo (sin partir), en caso de tener hambre o por indicación médica.
- 2 cucharadas de aceite de oliva máximo al día (10ml cucharada).
- En esta fase se pueden utilizar los productos de gama roja de fase 3 y mantenimiento pero con moderación.
- Recomendamos seguir consumiendo algún producto de gama verde.
- Introducir el ejercicio físico de intensidad media y alta de manera progresiva (seguir consejos de la ficha fase 3 actividad física).

# MENÚ SEMANAL FASE 3.2

Reintroducción de lácteos  
Valor energético 1165 kcal/día (aprox).

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café natural con leche semidesnatada 125ml Batido Essential Diet Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml 2 galletas Essential Diet Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml Batido Essential Diet Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml Cereales Essential Diet. Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml 2 galletas Essential Diet Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml Cereales Essential Diet Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml Batido Essential Diet Fruta
M.MAÑANA	Infusión Barrita Essential Diet	Batido Essential Diet	Infusión Barrita Essential Diet	Bebida fría Essential Diet	Infusión 2 galletas Essential Diet	Bebida fría Essential Diet	Infusión Barrita Light Essential Diet
COMIDA	Gazpacho con huevo picado Ternera magra a la plancha Fruta	Puré de verduras Pollo asado con tomate Fruta	Coliflor gratinada Dorada al horno con pimiento Fruta	Menestra de verduras Jamón ibérico magro Fruta	Judías verdes con virutas de jamón ibérico magro Solomillo de cerdo con setas Fruta	Coles de Bruselas Buey a la plancha Fruta	Calabaza asada con puerro Merluza en papillote con escarola Fruta
MERIENDA	Cereales Essential Diet	Infusión 2 galletas Essential Diet	Fuet Essential Diet	Infusión Barrita Light Essential Diet	Infusión Snack de soja Essential Diet	Café natural Barrita Essential Diet	Café natural Minigalletas Essential Diet
CENA	Acelgas y zanahoria con virutas de jamón ibérico magro Lenguado al horno 1 yogur desnatado	Calabacín y berenjena a la plancha Huevos revueltos 50g queso fresco	Champiñones al horno Pechuga de pollo con lechuga 30g de queso de oveja	Espinacas con cardo Gambas al ajillo 1 yogur desnatado de soja	Ensalada mixta con atún al natural y huevo cocido 50g de queso fresco	Ensalada de lombarda y canónigos Pavo cocido 1 yogur proteinado	Espárragos a la plancha Tortilla francesa 1 yogur desnatado

## NOTA:

- Elegir preferiblemente lácteos desgrasados; en la cantidad y variedad recomendada en la ficha 3.2.
- En la media mañana y merienda se puede tomar 1 producto Essential Diet completo (sin partir), en caso de tener hambre o por indicación médica.
- 2 cucharadas de aceite de oliva máximo al día (10ml cucharada).
- En esta fase se pueden utilizar los productos de gama roja de fase 3 y mantenimiento pero con moderación.
- Recomendamos seguir consumiendo algún producto de gama verde.
- Introducir el ejercicio físico de intensidad media y alta de manera progresiva (seguir consejos de la ficha fase 3 actividad física).

## MENÚ SEMANAL FASE 3.3

Reintroducción de pan  
Valor energético 1300 kcal/día (aprox).

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
DESAYUNO	Café natural con leche semidesnatada 125ml Batido Essential Diet 30g de cereales integrales sin azúcar Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml 1 rebanada de pan de molde integral 90g de jamón ibérico magro Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml 2 biscotes de pan integral Batido Essential Diet Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml 30g de pan integral 100g de pavo Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml Batido Essential Diet 30g de cereales integrales sin azúcar Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml Cereales Essential Diet 30g de pan integral Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml Batido Essential Diet 2 biscotes de pan integral Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml Batido Essential Diet 2 biscotes de pan integral Fruta
M. MAÑANA	Infusión Cake Essential Diet	Batido Essential Diet	Infusión Barrita Essential Diet	Bebida fría Essential Diet	Infusión Barrita Essential Diet	Infusión 1/2 oblea Essential Diet	Infusión 2 galletas Essential Diet	
COMIDA	Gazpacho con huevo picado Ternera magra Fruta + 30g de pan integral	Puré de verduras Pollo asado con tomate Fruta + 30g de pan integral	Califlor gratinada Dorada al horno con pimiento Fruta + 30g de pan integral	Menestra de verduras Jamón ibérico magro Fruta + 30g de pan integral	Judías verdes con virutas de jamón ibérico magro Solomillo de cerdo con setas, Fruta + 30g de pan integral	Coles de Bruselas Buey a la plancha Fruta + 30g de pan integral	Calabaza asada con puerro Merluza en papillote con escarola, Fruta + 30g de pan integral	Calabaza asada con puerro Merluza en papillote con escarola, Fruta + 30g de pan integral
MERIENDA	Infusión 1/2 oblea Essential Diet	Infusión Barrita Essential Diet	Infusión/Café 1/2 sobre de Snack de soja Essential Diet	Pan tostado Essential Diet y paté Essential Diet	Crema preparada Essential Diet	Café natural Barrita Light Essential Diet	Café natural 2 galletas Essential Diet	
CENA	Acelgas y zanahoria con virutas de jamón ibérico magro Lenguado al horno 1 yogur desnatado	Calabacín y berenjena a la plancha Huevos revueltos 50g de queso fresco	Champiñones al horno Pechuga de pollo con lechuga 30g de queso de oveja	Espinacas con cardo Gambas al ajillo 1 yogur desnatado soja	Ensalada mixta con atún al natural y huevo cocido 50g de queso fresco	Ensalada de lombarda y canónigos Pavo cocido 1 yogur proteinado	Espárragos a la plancha Tortilla francesa 1 yogur desnatado	Espárragos a la plancha Tortilla francesa 1 yogur desnatado

NOTA:

- El pan y los cereales siempre integrales y sin azúcar, en la cantidad y variedad indicada en la ficha 3.3.
- El producto Essential Diet del desayuno podrá sustituirse por jamón ibérico o pavo (90-100g).
- En la media mañana y merienda se puede tomar 1 producto Essential Diet completo (sin partir), en caso de tener hambre o por indicación médica.
- 2 cucharadas de aceite de oliva máximo al día (10ml cucharada).
- En esta fase se pueden utilizar los productos de gama roja de fase 3 y mantenimiento Essential Diet pero con moderación.
- Recomendamos seguir consumiendo algún producto de gama verde.
- Introducir el ejercicio físico de intensidad media y alta de manera progresiva (seguir consejos de la ficha fase 3 actividad física).

## MENÚ SEMANAL FASE 3.4

Reintroducción de legumbres y féculas  
Valor energético 1326 kcal/día (aprox).

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
DESAYUNO	Café natural con leche semidesnatada 125ml 30g, pan integral + 100g de pavo Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml 1 rebanada pan molde 90g jamón ibérico magro Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml 2 biscotes de pan Batido Essential Diet Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml 30g de pan 100g de pavo Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml Mousse de chocolate Essential Diet 30g de cereales integrales sin azúcar. Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml Cereales Essential Diet 30g de pan Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml Oblea Essential Diet 2 biscotes de pan Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml Oblea Essential Diet 2 biscotes de pan Fruta
M. MAÑANA	Infusión 1/2 barrita Crisp o Cream Essential Diet	Batido Essential Diet	Infusión 2 galletas Essential Diet	Bebida fría Essential Diet	Chips Essential Diet	Bebida fría Essential Diet	Infusión Minigalletas Essential Diet	
COMIDA	Gazpacho con huevo picado Ternera + 100g de patata Fruta	Wok de arroz integral con verduras Pollo asado con tomate Fruta	Califlor gratinada Dorada al horno con pimiento Fruta + 30g de pan integral	Menestra de verduras Jamón ibérico magro Fruta + 30g de pan integral	Quinoa en ensalada Solomillo de cerdo con setas Fruta	Lentejas con verduras Buey a la plancha Fruta	Calabaza asada con puerro Merluza en papillote con escarola Fruta + 30g de pan integral	
MERIENDA	Infusión 1 sobre de Snack de soja Essential Diet	Café natural Barrita Essential Diet	Café natural 2 galletas Essential Diet	Infusión Barrita Essential Diet	Infusión Fuet Essential Diet	Infusión Barrita Essential Diet	Café natural Pan con cereales Essential Diet	
CENA	Acelgas y zanahoria con virutas de jamón ibérico magro Lenguado al horno 1 yogur desnatado	Calabacín y berenjena a la plancha Huevos revueltos 50g queso fresco	Champiñones al horno Pechuga de pollo con lechuga 30g de queso de oveja	Espinacas con cardo Gambas al ajillo 1 yogur desnatado de soja	Ensalada mixta con atún al natural y huevo cocido 50g de queso fresco	Ensalada de lombarda y canónigos Pavo cocido 1 yogur proteinado	Espárragos a la plancha Tortilla francesa 1 yogur desnatado	

NOTA:

- No ingerir la ración de pan de la comida los días que toque legumbre o fécula.
- El producto Essential Diet del desayuno podrá sustituirse por jamón ibérico o pavo (90-100g).
- En la media mañana y merienda se puede tomar 1 producto Essential Diet completo (sin partir), en caso de tener hambre o por indicación médica.
- 2 cucharadas de aceite de oliva máximo al día (10ml cucharada).
- En esta fase se pueden utilizar los productos de gama roja de fase 3 y mantenimiento pero con moderación.
- Recomendamos seguir consumiendo algún producto de gama verde.
- Introducir el ejercicio físico de intensidad media y alta de manera progresiva (seguir consejos de la ficha fase 3 actividad física).

## LUNES. COMIDA Y CENA.

### 1 GAZPACHO CON HUEVO PICADO. TERNERA MAGRA CON PATATA.

#### INGREDIENTES

200g de tomate, 100g de pepino, 30g de cebolla, 50g de pimiento verde, 1g de ajo, ½ huevo cocido, agua, sal,

**Aliño:** 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (5ml), 1 cucharada de vinagre de vino (5ml).

100g de filete de ternera magra, 100g de patata, 5ml de aceite de oliva, perejil picado, pimienta y sal.

#### PREPARACIÓN:

Lavar y trocear las hortalizas. Añadir los ingredientes del aliño. Batir con la batidora. Dejar reposar enfriándose en la nevera.

Cocer un huevo durante 10 minutos. Dejar enfriar. Pelar y picar ½ huevo en trocitos pequeños y añadir al gazpacho en el momento de comer.

Cocer la patata pelada y cortada en dos partes, en el microondas 5 minutos.

En una sartén antiadherente, echar el aceite y cocinar la carne previamente salpimentada. Espolvorear con perejil picado y servir con la patata cocida.

20 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 384 kcal  
proteínas: 28g  
h.carbono: 22g  
lípidos: 19g

### 2 ACELGAS CON ZANAHORIAS Y VIRUTAS DE JAMÓN. LENGUADO AL HORNO.

#### INGREDIENTES

200g de acelgas, 70g de zanahorias, 15g de jamón ibérico magro (½ loncha).

**Aliño:** 10ml de aceite de oliva virgen, sal.

150g de lenguado (sin espinas), 1 rodaja de cebolla (20g), cebollino picado, sal y un chorrito de zumo de limón.

#### PREPARACIÓN:

Cocer al vapor las acelgas y las zanahorias cortadas en rodajas finas. Salar y tapar. Dejar cocinar hasta que queden tiernas las zanahorias. Servir en un plato con el aliño y el jamón muy picado por encima.

Engrasar una fuente de horno, colocar los aros de cebolla y el lenguado por encima, salar.

Hornear a 170°C durante 10 minutos aproximadamente. Unos minutos antes de finalizar el horneado, añadir el cebollino picado con el limón.

20 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 282 kcal  
proteínas: 25,9g  
h.carbono: 13,8g  
lípidos: 12,7g

## MARTES. COMIDA Y CENA.

### 1 PURÉ DE VERDURAS. POLLO ASADO CON TOMATE.

#### INGREDIENTES

50g de nabo, 50g de zanahoria, 50g de judías verdes, 100g de acelgas, 50g de puerro.

**Aliño:** 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra, sal.

130g de pollo (sin piel ni hueso), 50g de tomate, Perejil, ajo en polvo y sal.

#### PREPARACIÓN:

En una olla cocer las verduras limpias y troceadas, en agua hirviendo con sal. Al final de la cocción añadir las acelgas y dejar hervir 3 o 4 minutos más, junto con parte del aceite.

Triturar con una batidora hasta conseguir la consistencia de un puré y servir en un bol.

Mientras, asar el pollo a 180°C durante 20 minutos aprox. Añadir a mitad del asado el tomate picado con el resto del aceite y las especias.

Remover y servir bien caliente.

25 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 339 kcal  
proteínas: 22,6g  
h.carbono: 15,6g  
lípidos: 18g

### 2 CALABACÍN Y BERENJENA A LA PLANCHA. HUEVOS REVUELTOS.

#### INGREDIENTES

75g de calabacín, 75g de berenjena, 100g de pimiento rojo.

**Aliño:** Sal, cebolla en polvo, 1 cucharada de (10ml) aceite de oliva virgen.

2 huevos medianos.

#### PREPARACIÓN:

Cortar las verduras en rodajas finas.

En una parrilla o plancha engrasada asarlas hasta que queden tiernas, salar y servir.

En una sartén antiadherente engrasada, añadir los dos huevos ligeramente batidos, salar y cocinar removiendo hasta que queden cuajados.

15 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 309 kcal  
proteínas: 16,5g  
h.carbono: 7,5g  
lípidos: 23g

## MIÉRCOLES. COMIDA Y CENA.

### 1 COLIFLOR GRATINADA. DORADA AL HORNO CON PIMIENTOS.

#### INGREDIENTES

250g de coliflor, 50g de tomate rallado, ½ ajo en láminas.

**Aliño:** 1 cucharada de aceite de oliva virgen (10ml), 1 cucharadita de vinagre de vino (5ml), sal, perejil fresco.

150g de dorada (sin espinas), 1 rodaja de cebolla (30g), 50g de pimiento verde, unas gotas de limón.

#### PREPARACIÓN:

Cocer la coliflor en agua hirviendo con sal hasta que quede tierna. Escurrir y reservar.

En una sartén calentar parte del aceite y rehogar el ajo. Apagar el fuego y añadir el vinagre y el perejil picado. Regar la coliflor con esta mezcla y añadir por encima el tomate rallado. Gratinar unos minutos y servir.

En una fuente de horno colocar la cebolla y los pimientos verdes en tiras y encima de estos los filetes de dorada. Salar y rociar con el limón. Hornear durante 15 minutos aproximadamente.

20 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 354 kcal  
proteínas: 20,6g  
h.carbono: 9g  
lípidos: 24g

### 2 CHAMPIÑONES AL HORNO. PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA.

#### INGREDIENTES

250g de champiñones, ½ ajo picado, pimentón, sal.

**Aliño:** 1 cucharada de aceite de oliva virgen (10ml), 1 cucharada de mostaza de Dijón.

1 cucharadita de vinagre de vino (5ml).

130g de pechuga de pollo. 50g de lechuga. Sal.

#### PREPARACIÓN:

Limpiar los champiñones y cortar en rodajas.

En una sartén rehogarlos con parte del aceite y las especias.

Salar y servir.

En una plancha engrasada, cocinar la pechuga de pollo a fuego lento.

Servir acompañado de la mostaza y la lechuga aliñada.

20 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 345 kcal  
proteínas: 35,7g  
h.carbono: 1,7g  
lípidos: 20,3g

## JUEVES. COMIDA Y CENA.

### 1 MENESTRA DE VERDURAS. JAMÓN IBÉRICO MAGRO.

#### INGREDIENTES

2 corazones de alcachofa (100g), 2 espárragos blancos, 70g de champiñón, 100g de tirabeques (o judías verdes), 30g de cebolla.

**Aliño:** 1 cucharada de aceite de oliva virgen (10ml), sal y azafrán.

90g de jamón ibérico magro.

#### PREPARACIÓN:

En una olla pequeña hervir las alcachofas, los tirabeques y el champiñón, una vez limpios y cortados en trozos. Salar.

Escurrir y colocar las verduras en un plato. Calentar el aceite en una sartén y añadir la cebolla picada, una vez dorada, añadir una cucharada de agua de cocción. Dejar hervir unos segundos junto al azafrán. Regar las verduras con el aliño y añadir los espárragos.

Servir acompañadas del jamón ibérico en tacos o lonchas.

15 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 305 kcal  
proteínas: 26,4g  
h.carbono: 7,9g  
lípidos: 16,7g

### 2 ESPINACAS CON CARDO. GAMBAS AL AJILLO.

#### INGREDIENTES

150g de espinacas, 150g de cardo congelado.

**Aliño:** 1 cucharada de aceite de oliva virgen (10ml), sal, pimentón.

150g de gambas congeladas, ½ guindilla cayena, 1 diente de ajo pequeño.

Unas gotas de zumo de limón.

#### PREPARACIÓN:

Colocar en una fuente honda las espinacas y el cardo descongelado (a medias). Introducir al microondas a potencia máxima 3 minutos aprox. Sacar del micro remover y añadir sal y pimentón. Volver a introducir 1 minuto más. Reservar.

En una sartén antiadherente, calentar el aceite y añadir el ajo picado y las gambas a medio descongelar. Remover con una espátula de madera y añadir ½ guindilla troceada y unas gotas de zumo de limón.

Dar un hervor y mezclar con las espinacas y el cardo.

20 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 210 kcal  
proteínas: 18,1g  
h.carbono: 4,1g  
lípidos: 12,5g

## VIERNES. COMIDA Y CENA.

### 1 JUDÍAS VERDES CON VIRUTAS DE JAMÓN. SOLOMILLO DE CERDO CON MOSTAZA Y SETAS.

#### INGREDIENTES

150g de judías verdes limpias.  
100g de setas.  
25g de cebolla.  
15g de virutas de jamón ibérico magro.

Aliño: 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra, sal.

100g de solomillo, pimienta negra, 1 cucharadita de mostaza de Dijón.

#### PREPARACIÓN:

Cocer las judías verdes al vapor. Salar y reservar.

En una sartén dorar con el aceite el solomillo salpimentado y colocar en una fuente de horno pequeña junto con las setas y la cebolla troceada durante 15 minutos aprox. Mezclar una cucharada de agua y la mostaza, añadir al final de la cocción a la carne.

Servir junto a las judías verdes con el jamón picado por encima y unas gotas de aceite crudo.

20 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 302 kcal  
proteínas: 25,2g  
h.carbono: 7,6g  
lípidos: 17,2g

### 2 ENSALADA MIXTA CON ATÚN AL NATURAL Y HUEVO.

#### INGREDIENTES

150g de lechuga, 100g de tomate, 25g de cebolla.

Aliño: 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (10ml).

1 huevo mediano, 1 lata de atún al natural.

#### PREPARACIÓN:

Cocer el huevo durante 10 minutos en agua hirviendo.

En una ensaladera añadir la lechuga, tomate, cebolla y el contenido de la lata de atún.

Añadir el huevo cocido cortado en 4 partes a lo largo.

Aliñar y servir.

15 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 285 kcal  
proteínas: 23,2g  
h.carbono: 6,4g  
lípidos: 17,4g

## SÁBADO. COMIDA Y CENA.

### 1 COLES DE BRUSELAS. BUEY PLANCHA.

#### INGREDIENTES

200g de coles de Bruselas.

Aliño: 1 cucharada de aceite de oliva virgen, sal, ajo y pimienta en polvo.

100g de carne de buey.

#### PREPARACIÓN:

Lavar y limpiar las coles. Cocer en agua y sal durante 10 minutos aprox.

Mezclar en un bol la mayor parte del aceite, el vinagre y el pimentón. Aliñar las coles.

En una sartén engrasada preparar la carne salpimentada a fuego fuerte durante 1 minuto para sellarla, después bajar el fuego. Debe quedar al punto.

Salar y servir junto con las coles.

20 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 294 kcal  
proteínas: 28g  
h.carbono: 6,3g  
lípidos: 15,6g

### 2 ENSALADA DE CANÓNIGOS Y LOMBARDA. PAVO COCIDO.

#### INGREDIENTES

100g de canónigos, 50g lombarda, 100g de tomate.

Aliño: 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (10ml), 1 cucharadita de vinagre de vino (5ml), sal, 1 pepinillo pequeño.

130g de pavo cocido.

#### PREPARACIÓN:

Lavar las verduras. Cortar el tomate a rodajas finas y colocar en un plato llano como fondo.

Poner encima los canónigos y la lombarda muy picada. Salar.

Batir el aliño con el pepinillo muy cortado y regar las verduras con la mezcla.

Cortar el pavo en tiras y añadir a la ensalada.

15 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 229 kcal  
proteínas: 15g  
h.carbono: 5,3g  
lípidos: 15,6g

1 CALABAZA ASADA CON PUERRO. MERLUZA EN PAPILOTE.

INGREDIENTES

200g de calabaza, 50g de puerro, 35g de escarola.

Aliño: 1 cucharada de aceite de oliva virgen (10ml), sal.

150g de merluza, perejil fresco, ½ ajo picado, 1 cucharadita de zumo limón.

PREPARACIÓN:

Limpia la calabaza y corta en trozos grandes. Colocar en una fuente de horno y asar hasta que quede tierna. En una sartén con 5ml de aceite, rehogar el puerro cortado en rodajas finas y añadir a la calabaza asada y mezclar con un tenedor.

Poner la rodaja de merluza en papel de aluminio con el ajo picado, el perejil, unas gotas de zumo de limón y 5ml de aceite.

Formar un paquete con los ingredientes y hornear a 180°C unos 10 minutos aprox. Servir con la escarola.

20 min

VALOR NUTRICIONAL

energía: 227 kcal  
proteínas: 18g  
h.carbono: 7,8g  
lípidos: 12,6g

2 ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA. TORTILLA FRANCESA.

INGREDIENTES

200g de espárragos trigueros.

Aliño: 1 cucharada de aceite de oliva virgen (10ml), sal.

2 huevos medianos.

PREPARACIÓN:

Lavar y picar los espárragos en trozos.

En una sartén engrasada (5ml de aceite) rehogarlos con un chorrito de agua y sal.

Dejar hacer a fuego lento.

Batir los huevos y salar ligeramente, cuajar en una sartén con 5ml de aceite.

Servir acompañando a los espárragos.

15 min

VALOR NUTRICIONAL

energía: 276 kcal  
proteínas: 15,5g  
h.carbono: 3,7g  
lípidos: 20,8g

RECETAS FASE 3.4.

LEGUMBRES O FÉCULAS

(acompañar estas recetas siempre con una opción de las listas de segundos platos de fases 2 o 3)



1 LENTEJAS CON VERDURAS (COMIDA SÁBADO)\*.

INGREDIENTES

60g de lentejas (crudo),  
100g de zanahoria,  
50g de pimiento verde,  
50g de puerro,  
½ diente de ajo.

Aliño: 5ml de aceite de oliva virgen,  
azafrán,  
sal, 1 hoja de laurel.

PREPARACIÓN:

Poner a remojo las lentejas la noche anterior en una cacerola.

Cambiar el agua de las lentejas hasta cubrirlas bien y añadir la zanahoria y el pimiento cortado en rodajas finas, el laurel, el ajo y el azafrán. Salar.

Cocinar a fuego lento. En una sartén rehogar el puerro cortado en rodajas junto con el aceite.

Añadir a las lentejas dejar cocinar durante 20 minutos aprox.

20 min

VALOR NUTRICIONAL

energía: 268 kcal  
proteínas: 14,3g  
h.carbono: 20,6g  
lípidos: 6,6g

\* No olvide acompañar la fécula o legumbre con la ración de proteína correspondiente en cada comida principal.

## 1 WOK DE ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS (COMIDA MARTES)\*.

### INGREDIENTES

50-60g de arroz integral,  
50g de puerro,  
100g de tomate,  
50g de pimiento rojo.

**Aliño:** 1 cucharada de  
aceite de oliva (5ml),  
sal, curry y  
1 cucharadita (5ml)  
de salsa de soja Tamari.

### PREPARACIÓN:

Cortar el puerro y el pimiento en tiras finas, el tomate a dados. En un wok rehogar las verduras junto con el aceite.

Retirar en un plato y añadir el arroz al wok, remover un minuto aprox. y añadir agua suficiente (doble que arroz), junto con las verduras y las especias. Remover y salar.

Dejar cocinar a fuego lento y añadir un poco más de agua si lo queremos más caldoso.

20 min

### VALOR NUTRICIONAL

energía: 267 kcal  
proteínas: 5,9g  
h.carbono: 43,5g  
lípidos: 6,8g

\* No olvide acompañar la fécula o legumbre con la ración de proteína correspondiente en cada comida principal.



## 1 QUINOA EN ENSALADA (COMIDA VIERNES)\*.

### INGREDIENTES

100g de lechuga variada,  
100g de tomate,  
20g de cebolla,  
50g de zanahoria rallada,  
50g de quinoa.

**Aliño:** 1 cucharada pequeña  
de aceite de oliva virgen,  
5ml de zumo de limón, sal.

### PREPARACIÓN:

Lavar y trocear las verduras, reservar en una ensaladera.

Mientras cocer en agua hirviendo la quinoa (doble de agua) 15 minutos aprox.

Dejar enfriar.

Mezclar con la ensalada y aliñar el conjunto.

20 min

### VALOR NUTRICIONAL

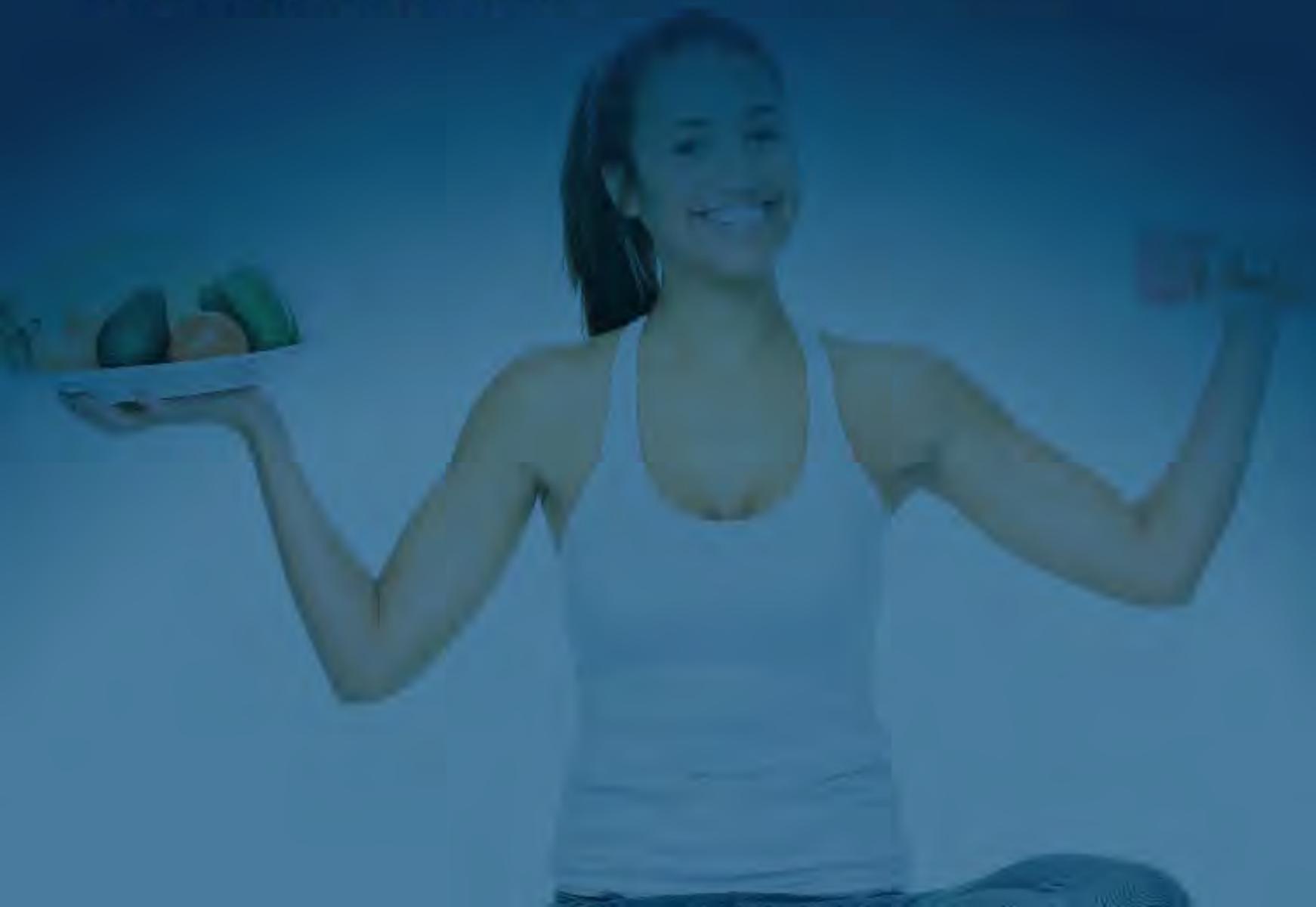
energía: 281 kcal  
proteínas: 9,7g  
h.carbono: 37g  
lípidos: 8,8g

\* No olvide acompañar la fécula o legumbre con la ración de proteína correspondiente en cada comida principal.



# RECETARIO DE MANTENIMIENTO

DIETA SALUDABLE



## MENÚ MANTENIMIENTO



### PRIMEROS PLATOS:

Gazpacho con huevo picado\*  
Ensalada de judías verdes con tomate  
Puré de verduras\*  
Pimientos de piquillo rellenos  
Coliflor gratinada\*  
Setas con acelgas\*  
Menestra de verduras\*  
Wok de verduras variadas  
Espinacas con cardo\*  
Ensalada mixta\*  
Lentejas con verduras\*  
Lombarda al vapor\*  
Calabaza asada con puerro\*  
Alcachofas plancha



### SEGUNDOS PLATOS:

Ternera a la plancha\*  
Pulpo a la gallega  
Pollo asado\*  
Gambas con verduras  
Dorada al horno con pimientos\*  
Jamón ibérico\*  
Solomillo de cerdo\*  
Salmón fresco a la parrilla  
Conejo guisado\*  
Atún al natural y huevo cocido\*  
Carne de buey a la plancha\*  
Pechuga de pollo a la parrilla\*  
Merluza en papillote\*  
Pavo cocido\*

\* Recetas que podrá encontrar en el Método Essential Diet básico fase 2 y fase 3.

# MENÚ MANTENIMIENTO

Valor energético 1470 kcal/día (aprox).

DESAYUNO

M. MAÑANA

COMIDA

MERIENDA

CENA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café natural con leche semidesnatada 125ml 30g pan integral 1/2 cucharada de aceite + 90g de pavo Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml Pan con cereales Essential Diet, 1/2 cucharada de aceite, 1 huevo, Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml Galletas Essential Diet Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml 30g de pan integral 1/2 cucharada de aceite de oliva, 1 huevo+ 60g jamón ibérico magro, Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml 30g de cereales integrales sin azúcar, 60g de atún natural Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml 1 rebanada de pan de molde, 1/2 cucharada de aceite, 1 huevo + 2 dadas, Fruta	Café natural, 1 yogur desnatado, 1 rebanada de pan de molde + mermelada Essential Diet + 1/2 cucharada de aceite, 90g de queso fresco, Fruta
M. MAÑANA	Café con leche semidesnatada 125ml 1 Barrita Essential Diet	Infusión 1 yogur desnatado	1 rebanada de pan de molde 45g de pavo + 1 nuez	Infusión Snack de soja Essential Diet	1 rebanada de pan de molde integral 45g de pavo + 1 nuez	Infusión 1 yogur de soja	Infusión 30g de pan integral 45g de pavo + 1 nuez
COMIDA	Gazpacho con huevo picado Tomera con patata Fruta	Puré de verduras Pollo asado con tomate 30g de pan integral Fruta	Califlor gratinada Dorada al horno con pimientos 30g de pan integral Fruta	Menestra de verduras Salomillo de cerdo 30g de pan integral Fruta	Espinacas con cardo Conejo guisado 30g de pan integral Fruta	Lentejas con verduras Bueya a la plancha Fruta	Calabaza asada con puerro Merluza en papillote con escarola 30g de pan integral Fruta
MERIENDA	1 yogur desnatado	1 rebanada pan molde 45g de pavo+ 1 nuez	Café natural con leche semidesnatada 125ml	Infusión Barrita Essential Diet	Infusión Galletas Essential Diet	Chips Essential Diet	Infusión Galletas Essential Diet
CENA	Ensalada de judías verdes con tomate Pulpo a la gallega Fruta	Pimientos piquillo rellenos de gambas y verduras 50g de queso fresco	Setas con acelgas Jamón ibérico magro 40g queso de oveja Fruta	Wok de verduras Salmon fresco 1 yogur desnatado soja	Ensalada mixta con atún al natural y huevo cocido 50g de queso fresco	Lombarda al vapor Pechuga de pollo a la parrilla 1 yogur proteinado	Alcachofas plancha pavo cocido 1 yogur desnatado

## NOTA:

- En el desayuno, podrá elegir una misma opción varias veces por semana sin olvidar la ración de proteína.
- Se puede usar 1 cucharada pequeña de mermelada o cremas Essential Diet para untar en el pan.
- No ingerir la ración de pan en la comida el día que tome legumbre o fécula.
- 3 cucharadas de aceite al día/máximo (oliva virgen extra preferiblemente).
- Después de un día de excesos alimentarios, sustituir la comida y/o cena del día siguiente por un producto de gama verde Essential Diet junto a las verduras.
- Practicar ejercicio físico de intensidad media-alta regularmente y seguir los consejos de la ficha de mantenimiento.

## LUNES. CENA.

### 1 ENSALADA DE JUDÍAS VERDES CON TOMATE. PULPO A LA GALLEGA.

20 min

#### INGREDIENTES

200g de judías verdes,  
100g de tomate,  
50g cebolla.

Aliño: Aceite de oliva virgen (10ml o 1 cucharada sopera),  
1 cucharadita de zumo de limón.

150g de pulpo cocido,  
pimentón picante, sal gruesa.

#### PREPARACIÓN:

Limpiar y trocear las judías verdes. Cocer al vapor. Salar. Picar el tomate en dados y la cebolla. Colocar las judías frías en un plato y echar por encima la mezcla del tomate y la cebolla aliñadas con parte del aceite y zumo de limón.

Colocar las rodajas de pulpo en un plato con el aceite por encima y espolvorear un poco de pimentón picante y sal gruesa. Calentar en el microondas 2 minutos. Servir.

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 265 kcal  
proteínas: 23g  
h.carbono: 14,9g  
lípidos: 6,9g

## MARTES. CENA.

### 1 PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE VERDURAS Y GAMBAS.

20 min

#### INGREDIENTES

4 pimientos de piquillo enlatados, 100g de lechuga, 1 diente de ajo, 80g de puerro.

Aliño: 1 cucharada de aceite de oliva virgen (10ml), 1 cucharadita de café de harina, 1 cucharada de leche desnatada.

150g de colas de gambas peladas.

#### PREPARACIÓN:

En una sartén echar el aceite y rehogar el puerro y el ajo muy picados. Añadir las gambas y remover 1 minuto. Echar la pizca de harina bien difuminada e inmediatamente añadir la leche y un chorrito de agua.

Remover formando una crema muy ligera. Salar y rellenar los pimientos bien escurridos con la mezcla.

Servir acompañados de la lechuga picada.

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 300 kcal  
proteínas: 19,1g  
h.carbono: 14,5g  
lípidos: 7,2g

# MENÚ SEMANAL. FASE 1

Síndrome metabólico/Diabetes tipo 2  
Valor energético 660 kcal/día (aprox).

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café natural 50ml bebida de soja autorizada Batido Essential Diet	Café natural 50ml bebida de soja autorizada Mousse de chocolate Essential Diet	Café natural Suero de leche Essential Diet Tostadas de pan natural Essential Diet	Café natural Suero de leche Essential Diet Batido Essential Diet	Café natural 50ml bebida de soja autorizada Cereales Essential Diet	Café natural 50ml bebida de soja autorizada Essentialdrinks	Café natural 50ml bebida de soja autorizada Batido Essential Diet
M. MAÑANA	Infusión Tostadas de pan Essential Diet	Infusión 1/2 sobre de Snack de soja Essential Diet	Bebida fría Essential Diet	Infusión Yogur Essential Diet	Infusión 1 sobre de Snack de soja Essential Diet	Infusión Tostadas pan Essential Diet	Infusión 1/2 crep Essential Diet + 1/2 exquisiteces de chocolate Essential Diet
COMIDA	Espinacas al vapor Salchichas Essential Diet	Lechuga con pepino y rábanos Pastel de bacon Essential Diet	Coliflor con ajo y pimentón Yogur de frutos rojos Essential Diet	Pimientos verdes con espárragos Consomé de pollo Essential Diet	Espárragos trigueros Tortilla de salsa de tomate Essential Diet	Templada de espinacas con champiñón Espaguetis Shirataki con salsa boloñesa Essential Diet	Setas y calabacín a la plancha Tortilla de espárragos Essential Diet
MERIENDA	Infusión 1/2 sobre de Snack de soja Essential Diet	Essential drinks	Café natural + Barrita light Essential Diet	1/2 Oblea Essential Diet	Batido Essential Diet	Infusión 1/2 crep Essential Diet + 1/2 exquisiteces chocolate Essential Diet	Yogur Essential Diet
CENA	Setas y champiñones Tortilla a las finas hierbas Essential Diet	Calabacín al horno Natilla Vainilla de las islas Essential Diet	Acelgas cocidas Tortilla de jamón y queso Essential Diet	Brócoli y rábanos al vapor Soufflé de queso Essential Diet	Ensalada de brotes verdes Crema bogavante Essential Diet	Endivias con ceballino Sopa mexicana Essential Diet	Wok de coliflor, pimientos verdes y rábanos con salsa de soja "Tamarí" Fuet Essential Diet

- NOTA:**
- La Bebida de soja del desayuno y el suero de leche Essential son opcionales.
  - En la media mañana y merienda puede tomar 1 producto Essential completo (sin partir) en caso de tener hambre o por indicación médica.
  - Aceite: máximo 2 cucharadas/día (10ml cuchara) de aceite de oliva virgen extra (preferentemente).



## PRIMEROS PLATOS DE VERDURAS AUTORIZADAS QUE NO SE ENCUENTRAN EN OTROS APARTADOS DEL RECETARIO.

(Acompañar con los productos Essential Diet correspondientes a cada día en el recetario o cualquiera de los permitidos del catálogo de productos Essential Diet para síndrome metabólico y Diabetes tipo 2)

### 1 ESPINACAS AL VAPOR (comida del lunes).



**INGREDIENTES**

200g de espinacas.

Aliño: 1 cucharada de aceite de oliva (10ml).

Sal, 1 cucharadita de zumo de limón (5ml).

Ajo en polvo.

**PREPARACIÓN:**

Lavar y cortar las espinacas. Cocer al vapor 6 minutos aprox.

Aliñar con la mezcla batida del aceite, el limón y las especias.

**VALOR NUTRICIONAL**

energía: 155 kcal  
proteínas: 6,3g  
h.carbano: 2,5g  
lípidos: 12g

# RECETARIO PARA SÍNDROME METABÓLICO Y DIABETES MELLITUS TIPO 2

## MENÚ SÍNDROME METABÓLICO Y DIABETES MELLITUS TIPO 2



### PRIMEROS PLATOS:

Espinacas al vapor  
Setas y champiñones \*  
Lechuga con pepino y rábanos  
Calabacín al horno\*  
Coliflor con ajo y pimentón\*  
Acelgas cocidas\*  
Pimientos verdes con espárragos  
Brocoli y rábanos al vapor\*  
Espárragos trigueros  
Ensalada de brotes verdes\*  
Templada de espinacas con champiñón \*  
Endivias con cebollino\*  
Setas y calabacín a la plancha\*  
Wok de pimientos, rábanos y coliflor con salsa de soja tamari



### SEGUNDOS PLATOS:

Salchichas Essential Diet\*  
Tortilla a las finas hierbas Essential Diet\*  
Pastel de bacon Essential Diet\*  
Natillas de vainilla de las islas Essential Diet\*  
Yogur de frutos rojos Essential Diet\*  
Tortilla de jamón y queso Essential Diet\*  
Consomé de pollo Essential Diet\*  
Souflé de queso Essential Diet\*  
Tortilla de salsa de tomate Essential Diet\*  
Crema de bogavante Essential Diet\*  
Espaguetis Shirataki con salsa boloñesa Essential Diet\*  
Sopa mexicana Essential Diet\*  
Tortilla de espárragos Essential Diet\*  
Fuet Essential Diet

\* Recetas que podrá encontrar en el Método Essential Diet básico fase 1 y el modo de preparación de los productos Essential Diet.  
Fase 2.1 y 2.2 método Essential Diet para síndrome metabólico y diabetes tipo 2  
recetas válidas del método Essential Diet básico para fase 2 (con verduras autorizadas)

# MENÚ SEMANAL. FASE 1

Síndrome metabólico/Diabetes tipo 2  
Valor energético 660 kcal/día (aprox).

	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café natural 50ml bebida de soja autorizada Batido Essential Diet	Café natural 50ml bebida de soja autorizada Mousse de chocolate Essential Diet	Café natural Suero de leche Essential Diet Tostadas de pan natural Essential Diet	Café natural Suero de leche Essential Diet Batido Essential Diet	Café natural 50ml bebida de soja autorizada Cereales Essential Diet	Café natural 50ml bebida de soja autorizada Essentialdrinks	Café natural 50ml bebida de soja autorizada Batido Essential Diet
M. MAÑANA	Infusión Tostadas de pan Essential Diet	Infusión 1/2 sobre de Snack de soja Essential Diet	Bebida fría Essential Diet	Infusión Yogur Essential Diet	Infusión 1 sobre de Snack de soja Essential Diet	Infusión Tostadas pan Essential Diet	Infusión 1/2 crep Essential Diet + 1/2 exquisiteces de chocolate Essential Diet
COMIDA	Espinacas al vapor Salchichas Essential Diet	Lechuga con pepino y rábanos Pastel de bacon Essential Diet	Coliflor con ajo y pimentón Yogur de frutos rojos Essential Diet	Pimientos verdes con espárragos Consomé de pollo Essential Diet	Espárragos trigueros Tortilla de salsa de tomate Essential Diet	Templada de espinacas con champiñón Espaguetis Shirataki con salsa boloñesa Essential Diet	Setas y calabacín a la plancha Tortilla de espárragos Essential Diet
MERIENDA	Infusión 1/2 sobre de Snack de soja Essential Diet	Essential drinks	Café natural + Barrita light Essential Diet	1/2 Oblea Essential Diet	Smoothie Essential Diet	Infusión 1/2 crep Essential Diet + 1/2 exquisiteces chocolate Essential Diet	Yogur Essential Diet
CENA	Setas y champiñones Tortilla a las finas hierbas Essential Diet	Calabacín al horno Natilla Vainilla de las islas Essential Diet	Acelgas cocidas Tortilla de jamón y queso Essential Diet	Brócoli y rábanos al vapor Sauté de queso Essential Diet	Ensalada de brotes verdes Crema bogavante Essential Diet	Endivias con cebollino Sopa mexicana Essential Diet	Wok de coliflor, pimientos verdes y rábanos con salsa de soja "Tamarí" Fuet Essential Diet

- NOTA:**
- La Bebida de soja del desayuno y el suero de leche Essential son opcionales.
  - En la media mañana y merienda puede tomar 1 producto Essential completo (sin partir) en caso de tener hambre o por indicación médica.
  - Aceite: máximo 2 cucharadas/día (10ml cuchara) de aceite de oliva virgen extra (preferentemente).

## PRIMEROS PLATOS DE VERDURAS AUTORIZADAS QUE NO SE ENCUENTRAN EN OTROS APARTADOS DEL RECETARIO.

(Acompañar con los productos Essential Diet correspondientes a cada día en el recetario o cualquiera de los permitidos del catálogo de productos Essential Diet para síndrome metabólico y Diabetes tipo 2)



### 1 ESPINACAS AL VAPOR (comida del lunes).



**INGREDIENTES**

200g de espinacas.

Aliño: 1 cucharada de aceite de oliva (10ml).

Sal, 1 cucharadita de zumo de limón (5ml).

Ajo en polvo.

**PREPARACIÓN:**

Lavar y cortar las espinacas. Cocer al vapor 6 minutos aprox.

Aliñar con la mezcla batida del aceite, el limón y las especias.

**VALOR NUTRICIONAL**

energía: 155 kcal  
proteínas: 6,3g  
h.carbano: 2,5g  
lípidos: 12g

## 2 LECHUGA VARIADA CON PEPINO Y RÁBANO (comida del martes).

### INGREDIENTES

150g de lechuga variada.  
100g de pepino.  
1 rábano.  
Aliño: Aceite de oliva virgen (10ml).  
Vinagre de vino (5ml).  
Sal.

### PREPARACIÓN:

Lavar y cortar la lechuga.  
Picar el pepino y el rábano en trozos muy pequeños.  
Aliñar y mezclar bien el conjunto.

10 min

### VALOR NUTRICIONAL

energía: 125 kcal  
proteínas: 2,2g  
h.carbono: 3,4g  
lípidos: 10,8g

## 3 ESPÁRRAGOS TRIGUEROS (comida del viernes).

### INGREDIENTES

200g de espárragos,  
Aliño: 5 ml de aceite de oliva.  
Sal.

### PREPARACIÓN:

Lavar y cortar los espárragos.  
Cocer al vapor hasta que queden tiernos.  
Salar y aliñar con el aceite de oliva.

15 min

### VALOR NUTRICIONAL

energía: 92,8 kcal  
proteínas: 4,2g  
h.carbono: 4,5g  
lípidos: 5,8g

## 4 WOK DE PIMIENTOS VERDES, RÁBANOS Y COLIFLOR CON SALSA DE SOJA TAMARI (cena del Domingo).

### INGREDIENTES

100g de pimientos verdes.  
100g de coliflor.  
30g de rábanos.  
Aliño: 5ml de aceite de oliva virgen, 5ml de salsa de soja Tamari  
Jengibre en especia y sal.

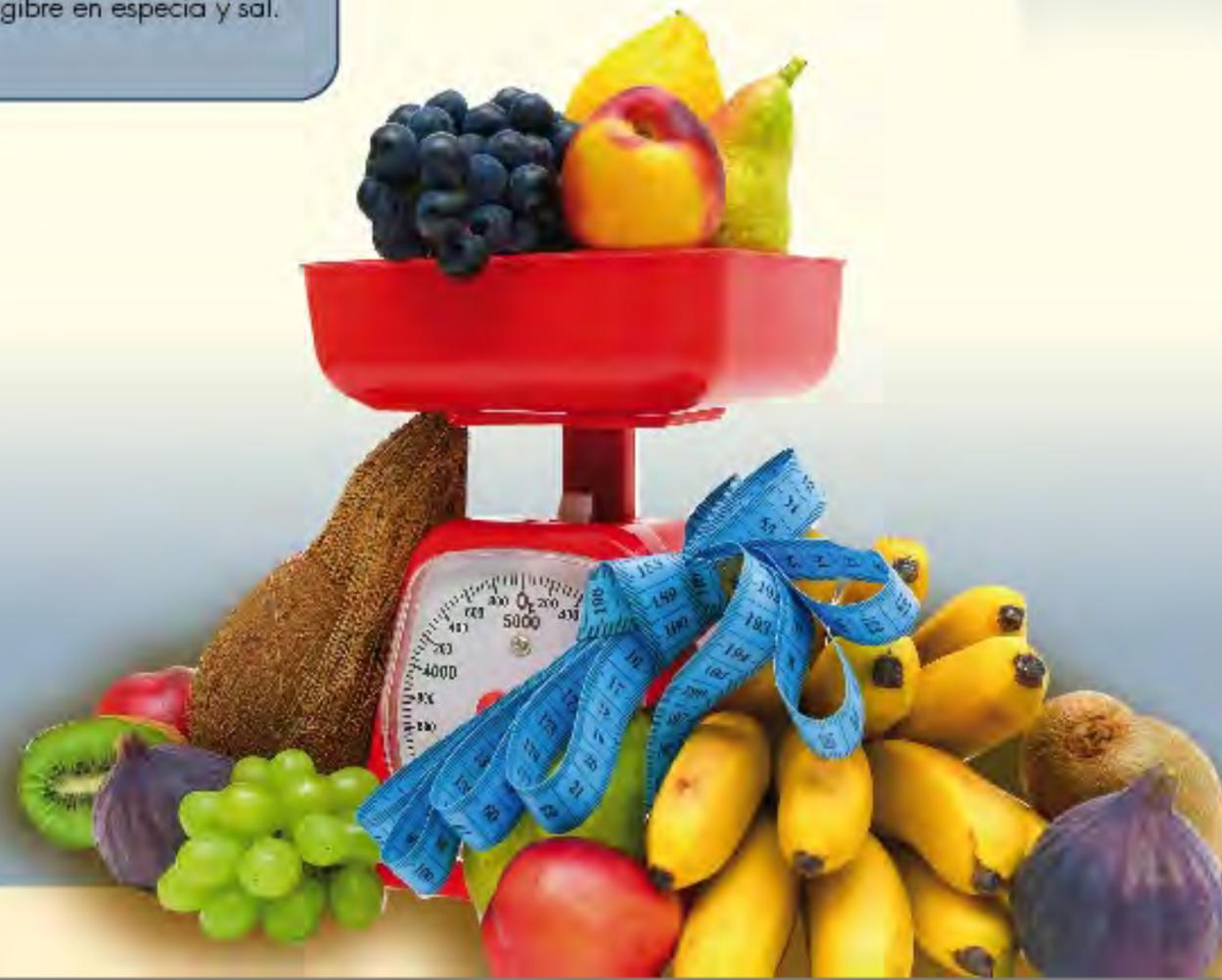
### PREPARACIÓN:

Lavar y cortar la lechuga.  
Picar el pepino y el rábano en trozos muy pequeños.  
Aliñar y mezclar bien el conjunto.

10 min

### VALOR NUTRICIONAL

energía: 125 kcal  
proteínas: 2,2g  
h.carbono: 3,4g  
lípidos: 10,8g



# RECETARIO MÉTODO MIXTO ESSENTIAL DIET



## MENÚ MÉTODO MIXTO



### OPCIÓN A

**Primeros platos:**  
Judías verdes con calabaza  
Gazpacho\*  
Coliflor gratinada\*  
Ensalada de brotes verdes\*

**Segundos platos:**  
Emperador a la plancha con patata cocida  
Pollo plancha\*  
Solomillo de cerdo con setas\*  
Huevo con atún al natural\*

### OPCIÓN B

**Primeros platos:**  
Panaché de verduras\*  
Ensalada mixta\*  
Purrusalda de verduras  
Espárragos trigueros\*

**Segundos platos:**  
Hamburguesa Essential Diet\*  
Huevos cocidos\*  
Consomé de pollo Essential Diet\*  
Salmón en papillote\*

### OPCIÓN C

**Primeros platos:**  
Consomé de verduras  
Setas a la plancha\*  
Menestra de verduras con jamón\*  
Pimientos asados\*

**Segundos platos:**  
Garbanzos con ternera  
Salchichas Essential Diet\*  
Huevos escalfados con jamón\*  
Nuggets de pollo Essential Diet\*

\* Recetas que podrá encontrar en el Método básico Essential Diet Fase 2 y fase 3 y en el modo de preparación de los productos Essential Diet.

# MENÚ SEMANAL

Método mixto (op. A, B Y C)

Valor energético 1050 kcal/día (aprox).

	OPCIÓN A	OPCIÓN A	OPCIÓN B	OPCIÓN B	OPCIÓN C	OPCIÓN C
DESAYUNO	Café natural Batido Essential Diet	Café natural Pan de hornear Essential Diet	Café natural con 125ml de leche semidesnatada 30g pan integral 90g de jamón ibérico magro Fruta	Café natural con 125ml de leche semidesnatada 30g de cereales integrales sin azúcar 60g de jamón ibérico y 1 huevo cocido, Fruta	Café natural con leche semidesnatada 25ml 1 rebanada de pan molde. 100g de pavo, Fruta	Café natural con leche semidesnatada 125ml 2 biscottes integrales 90g de jamón ibérico magro, Fruta
M. MAÑANA	Infusión Galletas Essential Diet	Essentialdrinks	Batido Essential Diet	Infusión 1/2 sobre de Snack de soja Essential Diet	Infusión 1 Barrita Essential Diet	Batido Essential Diet
COMIDA	Judías verdes con calabaza Emperador plancha con patata al vapor	Coliflor gratinada Solomillo de cerdo con setas Fruta	Panaché de verduras Hamburguesa Essential Diet	Purrusalda de verduras Consomé de pollo Essential Diet	Consomé de verduras Garbanzos con ternera Fruta	Menestra de verduras con jamón magro Huevos escalfados 30g pan integral
MERIENDA	Pan tostado y paté Essential Diet	Infusión Barrita Essential Diet	Infusión Barrita Essential Diet	Fuet Essential Diet	Batido Essential Diet	Infusión Minigalletas Essential Diet
CENA	Gazpacho Pallo plancha 1 yogur desnatado	Ensalada de brótes verdes Huevo y lata de atún al natural 50g queso fresco	Ensalada mixta Huevos cocidos 1 Yogur desnatado	Espárragos trigueros Salmón en papillote Fruta	Setas a la plancha Salchichas Essential Diet	Pimientos asados Nuggets de pollo Essential Diet

## NOTA:

- Debe seguir la opción e indicaciones que le haya aconsejado su médico.
- La cantidad y variedad de alimentos deben ser las indicadas en su ficha del método mixto.
- Beber entre 1,5 y 2 litros de agua / día.
- No consumir más de un producto de gama roja y/o amarilla al día salvo mejor criterio de su médico.
- 2 cucharadas de aceite al día / máximo (oliva virgen extra preferiblemente).
- Practicar ejercicio físico de intensidad media a diario.

## OPCIÓN A.

### 1 JUDÍAS VERDES CON CALABAZA. EMPERADOR A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA.

#### INGREDIENTES

150g de judías verdes, 100g de calabaza, 20g cebolla.

Aliño: 1 cucharada de aceite de oliva virgen (10ml), sal.

150g de emperador, 100g de patata, ajo y perejil en polvo.

#### PREPARACIÓN:

Limpia y trocea las verduras y la patata. Cocer al vapor y dejar cocinar 15 minutos aprox. En una sartén rehogar la cebolla picada con el aceite. Servir las verduras en un plato y cubrir con el aceite.

Engrasar una plancha y calentar. Cocinar el filete de emperador unos minutos por ambas caras. Espolvorear con las especias y servir acompañado de la patata.

25 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 395 kcal  
proteínas: 33,4g  
h.carbono: 21,6g  
lípidos: 17,2g

## OPCIÓN B.

### 1 PURRUSALDA DE VERDURAS

#### INGREDIENTES

100g de zanahoria, 100g de puerro, 1 diente de ajo, 50g de cebolla.

Aliño: 1 cucharada de aceite de oliva virgen (5ml), 1 hoja de laurel, sal.

#### PREPARACIÓN:

En una cacerola con el aceite, pochamos las verduras limpias y troceadas. Cubrimos con agua, sal y el laurel. Dejamos cocinar a fuego lento unos 30 minutos aprox.

30 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 240 kcal  
proteínas: 21,3g  
h.carbono: 11,3g  
lípidos: 5,5g

## OPCIÓN C.

### 1 CONSOMÉ DE VERDURAS. GARBANZOS CON TERNERA.

#### INGREDIENTES

200g de repollo, 50g de zanahoria, 50g puerro.

Aliño: 1 cucharada de aceite de oliva virgen (10ml), sal.

50g de garbanzos, 100g de ternera en un trozo.

#### PREPARACIÓN:

Dejar los garbanzos a remojo la noche anterior. Colocar en una olla todos los ingredientes junto con el aceite y la sal. Cubrir bien de agua y dejar cocer a fuego lento, durante 60 minutos aprox. Servir en un cuenco el caldo de la cocción, trocea la ternera y comer junto con las verduras y garbanzos como segundo plato.

60 min

#### VALOR NUTRICIONAL

energía: 470 kcal  
proteínas: 35,2g  
h.carbono: 32,9g  
lípidos: 19g



**PUNTOS DE VENTA MADRID Y ALCORCÓN:**

Avda. de Leganés, 6 - 28921 Alcorcón - Madrid

C/ Víctor de la Serna, 48 - 28016 Madrid

Teléfono: 91 112 32 05

**[www.essentialdiet.es](http://www.essentialdiet.es)**