

Marie-Gabrielle Perrin

CÓMO
asociar
LOS ALIMENTOS PARA
mejorar
TU DIGESTIÓN

Fotografías de Delphine Constantini
Estilismo de Laurence du Tilly

LAROUSSE

SUMARIO



Introducción	4
Principios básicos: respetar el ritmo	6
Principales pautas digestivas	8
Asociaciones y disociaciones.....	9
Tres grupos de alimentos... más uno	10
Las combinaciones correctas	12
Resumen para proceder correctamente	14

COMIDAS LIGERAS 17

Berenjena con caballa y arándanos	18	Melón y queso halloumi con pacanas.....	33
Carpaccio de calabacín con melocotón y avellanas.....	20	Pepino al estilo persa	33
Apio y gambas con leche de coco	20	Milhojas de calabacines a la mozzarella.....	34
Chuletas de cerdo con especias y pimientos rojos fritos con dátiles	21	Judías verdes con magret ahumado y cerezas.....	34
Calamares en salsa	21	Carpaccio de pato con leche de coco y brotes de soja.....	35
Gazpacho de hinojo y melón con pollo	22	Lubina al vapor estilo cantonés.....	35
Carpaccio de champiñones con crema de anacardo y granada	24	Carpaccio de ternera con ensalada de hinojo al limón confitado	36
Aguacate con alcachofa	24	Ensalada de tomate con fresas y ricotta.....	36
Carpaccio de salmón marinado con papaya	25	Vieiras con endibias y manzana	38
Gambas y pomelo con aceitunas negras	25	Puerros gratinados.....	38
Ceviche de salmón y sandía	26	Ensalada de alcachofas, queso de cabra e higos.....	40
Papillotes de dorada con endibias a la citronela	26	Caldo thai con brotes de soja y brócoli	42
Tortilla al estilo indio.....	28	Ensalada agridulce de col china, higos y gouda viejo.....	42
Sopa italiana de <i>stracciatella</i> con espinacas	28	Carpaccio de coles de Bruselas y salmón con caqui	43
Sandía y feta con gambas	30	Espinacas gratinadas con gorgonzola y nueces	43
Carpaccio de abadejo con pera y salsa de jengibre	32	Sopa picante de pollo al jengibre.....	44
Judías verdes a la flamenca.....	32	Salmón y tomates troceados al jengibre.....	46
		Pimientos rellenos con queso fresco y huevo.....	46
		Crema de aguacates con leche de coco y especias.....	47
		Ensalada de rabanitos, salsa de yogur y cerezas.....	47
		Tabulé de brócoli con uvas y huevos pasados por agua.....	48
		Ensalada de espárragos a la japonesa.....	50
		Tartar de piña con frutos secos	50
		Ensalada de coles de Bruselas y bresaola	51





DE PICOTEO 53

<i>Clafoutis</i> de pollo y estragón	56
Crema de alcachofas con avellanas	56
Pizza de coliflor con cuatro quesos	57
Crema de sardinas.....	57

CENAS SACIANTES 59

Solomillo de cerdo al estilo de Sichuan	60
Berenjenas asadas con comino y miel	60
Brochetas de salmón con verduras y guacamole.....	62
Sándwich con huevo y champiñones	64
Mejillones a la crema de alcaparras y parmesano	66
Filetes de abadejo con salsa de mostaza	68
Brócoli asado con caviar de tomates secos	68
Tofu a la borgoñona.....	69
Pintada con granada y nueces.....	70
Cuscús de coliflor con especias.....	70
Salchicha gratinada	72
Bacalao con uvas.....	74
Puerros con algas.....	74
<i>Saltimbocca</i> de ternera a la parmesana.....	76
Coliflor asada a la oriental	78
Acelgas a la carbonara.....	80
Vieiras con salsa	81
Espaguetis con tomates gratinados.....	82
Pasteles de aguacate con cangrejo y mango.....	84
Ensalada sencilla de aromáticas	84
<i>Shoko</i> de ternera, espinacas y tomate.....	85
Albóndigas de garbanzo estilo <i>kefta</i> de la India.....	86
Pastel de <i>ratatouille</i>	88
Pollo marinado con pesto y almendras	88
Melón, aguacate y gambas	90
Lasaña de calabacín con alcachofas y mozzarella.....	92
Hamburguesa de berenjena al tofu	94
Bacalao a la crema de jengibre	96
Tallarines de calabacín con salsa de tomate	96
Envoltorios de berenjena con salsa de tomate	97

Ensalada de judías verdes con aceitunas negras.....	97
Hinojo gratinado con jamón.....	98
Solomillo de ternera con caviar de berenjenas y boletus	100
Piperrada de endibias	100
<i>Shakshuka</i> con feta.....	101
Trampó mallorquín con atún y aceitunas negras	101
Ensalada de remolacha y habas	102
Apionabo con semillas	104
Dorada con lombarda y cacahuets.....	106
Cogollos a la mallorquina	108
Ensalada thai con gambas y brotes de soja.....	110
Tortas vegetales de berenjena	112
<i>Zereshk polo</i> (pollo iraní al azafrán).....	114
Rebanadas con huevos revueltos y ensalada crujiente	116
Albóndigas en salsa de tomate	118

POSTRES APETITOSOS 121

Bizcocho esponjoso de ciruelas	122
<i>Crumble</i> de melocotón, manzana y <i>amaretti</i>	124
Tarta de chocolate sin horno.....	126
Creps con harina de almendra.....	128
<i>Lemon curd</i>	128
Macedonia oriental de frutas	129
Crema de chocolate para untar.....	129
Fresas en almíbar de naranja y vainilla.....	130
Pomelo a la rusa.....	130
Flan de naranja	132
Greixonera de brossat	132
Tarta Pavlova de fresas.....	134
Bocaditos de chocolate y tres nueces.....	136
Compota de albaricoques con almendras	138
Compota de pera con especias.....	138
Compota de frambuesas con crema de coco	138
Trufas	139
Copas de plátano, chocolate y caramelo.....	139
Tarros de crema al cardamomo	140
Índice	142





INTRODUCCIÓN

Al igual que otras mujeres jóvenes, he dedicado mucho tiempo a buscar una dieta con el único fin de adelgazar. He probado muchos regímenes a lo largo de mi adolescencia, y he sufrido muchos fracasos y decepciones (también he celebrado algunos éxitos efímeros) hasta que me di cuenta de que tenía que ir en otra dirección.

Me incluyo en ese grupo de personas que ven el lado bueno de las cosas hasta en los momentos más difíciles, y mis experiencias pasadas me han ayudado a ser consciente de que algunos alimentos o ciertas costumbres alimenticias me convienen más que otros.

Tras mucho indagar e investigar, he descubierto un método que me permite no solo perder peso, sino también estar en forma, gozar de buena salud y sentirme llena de vitalidad. Como recompensa, he conseguido la figura y el peso que buscaba. Los principios de la bioquímica alimentaria me han cambiado la vida.

Herbert M. Shelton (1895-1985), fundador de la primera dieta disociada, creó la noción de higiene natural basándose en los estudios del doctor Isaac Jennings (1788-1874), que recomendaba el ayuno terapéutico. Su método de adelgazamiento, inventado hacia 1950, se adecúa a la capacidad biológica de digestión y asimilación corporal, y aspira a respetar el funcionamiento de las enzimas en un entorno ácido o básico.

El régimen de Shelton se basa en las combinaciones de alimentos (por ejemplo, ingerir alimentos ricos en proteínas acompañados de verduras, o verduras acompañadas de legumbres, pero nunca proteínas y legumbres a la vez) y permite disfrutar de una alimentación abundante, equilibrada y variada que no deja sensación de hambre ni produce frustración. Se basa en estudios sobre la digestión y aporta muchas respuestas a la autocuración, esto es: la capacidad del organismo de curarse por sí mismo.

Algunas de sus recomendaciones digestivas eran excesivamente restrictivas para mí, pero muchas otras coincidían con mis propias observaciones. Cuando puse en práctica este nuevo régimen alimenticio empecé a combinarlo con mis conocimientos digestivos, ayudándome de mis reacciones personales, para adaptarlo a mi organismo. No tardé en notar que estaba en mejor forma, llena de energía, ¡aunque siempre he tenido mucha, a veces incluso demasiada! Pero era energía de la buena, de la que reactiva el metabolismo. Desde ese momento fui capaz de establecer una relación casi instantánea entre lo que comía y las consecuencias en mi confort digestivo, en mi vitalidad. Al cabo de unas semanas había perdido de forma natural los kilos que me sobraban y, con el transcurso del tiempo, vi que podía mantener y estabilizar mi peso, así como conservar la figura. En definitiva, había descubierto cómo hacer que los alimentos fueran mis mejores aliados de salud, bienestar y figura, todo ello de manera sostenible en el tiempo y sin demasiado esfuerzo.

Al conocer las reglas del juego para alimentarme, me sentí en paz, y también me asaltó el deseo de compartir y transmitir lo aprendido. Así que decidí convertirlo en mi oficio. Quería evitar pérdidas de tiempo, energía y ánimo, apaciguar las relaciones tóxicas que se llegan a establecer con la alimentación y dar respuestas concretas a quienes se enfrenten al problema que tuve yo. Guardar para mí esa información habría sido desperdiciarla, habría sido incluso egoísta. También he de decir que siempre he sentido el impulso de ocuparme de los demás. Debo tener la necesidad de demostrarme que puedo mejorar la vida de algunas personas; es algo que siempre me ha motivado.

Mi curiosidad y mi voluntad por profundizar en el tema me han llevado a estudiar la medicina china y su enfoque alimentario. Las bases principales de esa medicina implican, entre otros, preferir los alimentos cocidos y calientes antes que los crudos para facilitar su digestión, comer sin prisas, variar sabores y colores, y también comer solo lo justo para saciarse. La naturopatía y diversos estudios sobre el equilibrio ácido-base de la sangre (el pH de la san-





gre es de 7,35, y el metabolismo se esfuerza en mantenerlo constante, al igual que la temperatura corporal) siguen siendo una constante fuente de reflexión, que me permite mejorar sin cesar mi método y optimizar sus efectos positivos.

Para que el nuevo equilibrio resulte agradable, y, por lo tanto, sostenible en el tiempo, hay que integrar un elemento fundamental: el placer de la buena mesa. En mi trabajo es fundamental la búsqueda gustativa, la variedad y la mezcla de sabores y texturas, que los platos resulten sabrosos, pues son factores indispensables para que mi método tenga éxito. Se trata, simplemente, de aunar lo útil y lo agradable. No hay que pasarlo mal ni torturarse para alcanzar un buen resultado, lo cual constituye una auténtica revolución para no pocos seguidores de regímenes muy restrictivos, ultraproteicos o hipocalóricos.

Suelo preguntar a mis seguidores: «Si tu hija de doce años quisiera perder peso, ¿le dejarías seguir ese tipo de regímenes-tortura?». Como es natural, todo el mundo contesta lo mismo: «¡No!». ¡Menos mal!, pienso yo, y respondo: «Entonces, ¿por qué ibas a someterte tú a prácticas de ese tipo?».

Con el paso del tiempo he ido elaborando cada vez más recetas de cocina basadas en principios que me parecen más conectados con el mundo actual. La calidad de los alimentos ya no es la misma que antes y el estilo de vida es más estresante, más exigente, y cada vez nos permite dedicar menos tiempo al autocuidado; son factores que siempre he de tener en cuenta. Mis recetas de cocina, que yo llamo «instintivas» porque son sabrosas y fáciles de preparar, se tienen que adaptar a las necesidades fisiológicas de cada cual, pero también es primordial que mis menús acompañen las temporadas y sean compatibles con nuestro estilo de vida, al mismo tiempo que permitan alcanzar, lógicamente, los objetivos de cada cual.

A quién va dirigido este libro

En mi larga experiencia, tras haber observado muchos efectos en el organismo, he constatado que al poner en práctica unas pocas pautas digestivas muy accesibles se puede recobrar rápidamente el equilibrio nervioso y psicológico, sentir mayor vitalidad y una sensación de bienestar.

Con una buena digestión, cosas como las molestias digestivas, la hinchazón, los gases o la acidez dejarán de estorbar en el día a día. Despidete, también, de dormirte después de comer o del efecto yoyó en el peso.

Si tu organismo está muy cargado de toxinas, los primeros días sentirás los síntomas de la autolimpieza: lengua pesada, orina amarillo oscuro, oscilaciones en la calidad, cantidad y regularidad del tránsito intestinal, variación en la temperatura corporal, incluso pérdida de algún kilo superfluo. ¡Todo eso es buena señal! No te desanimes por alguna de esas reacciones o por una pérdida pasajera de vitalidad. El organismo ha puesto en marcha la operación de eliminación de toxinas, y eso le hace gastar mucha energía. Si tienes la suerte de gozar de buena salud, tener mucha vitalidad y un metabolismo muy activo, esos síntomas serán inexistentes o muy débiles.

Si se respetan unas pocas reglas fisiológicas muy sencillas, es fácil librarse de fenómenos como la retención de líquidos y toxinas que obstruyen el organismo y, al mismo tiempo, perder peso rápidamente mientras se recobra energía. ¡Y comiendo de todo!

Encontrarás más información sobre mi método en mi página web:
<https://www.mg-peps.com>



Marie-Gabrielle Perrin

PRINCIPIOS BÁSICOS: *respetar el ritmo*

El organismo tiene que disponer de la reserva de energía adecuada.

Eso supone que hay que comer suficientemente, pero no cualquier cosa ni a cualquier hora.



6

LA CENA, LA COMIDA MÁS IMPORTANTE DEL DÍA

En mi método, la cena es la comida principal del día, y en ella es preciso comer carne, pescado, huevos y todo tipo de verduras crudas o cocidas hasta saciarse. En el caso de los lácteos, solo hay que tomar una porción individual.

Cuanto mejor cenas, mejor te sentirás, mejor perderás peso y mejor estabilizarás tu peso saludable.

Después de cenar, tendrás toda la noche para que el organismo haga la digestión sin esfuerzo físico, estrés ni distracciones (factores que consumen mucha energía). Esta condición es una de las claves del éxito. Es la garantía de empezar el día siguiente con las pilas cargadas y sin riesgo de que tengas ganas de darte un atracón.

Las cenas saciantes, además, aportan otra ventaja: al no tener miedo (ya sea real o inconsciente) de quedarse con hambre, la hora de la cena se convierte en un momento agradable para compartir amistosamente; no tardarás en eliminar la palabra «régimen» de tu vocabulario.

Ten en cuenta que puedes retrasar la hora de la cena, pero no adelantarla, respetando siempre la distancia en el tiempo con la comida anterior.

EL DESAYUNO VITAMÍNICO

Suele constar de una fruta (cruda, cocida o deshidratada), que se ha de variar tanto como sea posible. La fruta aporta vitaminas esenciales que son necesarias y permiten rehidratarse y despertar al organismo.

De vez en cuando se puede elegir entre lácteo, oleaginoso y alimento a base de almidón. Por lo tanto, para no tener la sensación de privarte de nada, y para darte el gusto, si te apetece, puedes tomar una rebanada de pan o un croissant, idealmente como mucho una vez por semana.





LA COMIDA LIGERA

No hay que saltarse la comida, ni tampoco comer en exceso. Solo una comida bien equilibrada, con los alimentos adecuados y en las cantidades correctas, te permitirá llegar a la cena sin antojos y, por tanto, sin picotear.

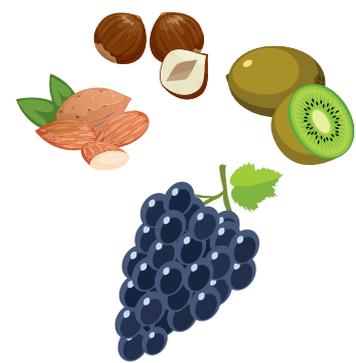
En consecuencia, la comida será siempre ligera e incluirá dos alimentos (o, en algunas ocasiones, tres) para facilitar la digestión al máximo. La multiplicación de alimentos ingeridos, así como las combinaciones desafortunadas, son las grandes responsables del cansancio al empezar la tarde.

A la hora de la comida es preferible evitar los postres dulces; es mejor tomarlos por la noche. El azúcar llama al azúcar, por lo que un postre dulce al mediodía da lugar a un pico glucémico y, como consecuencia, a un antojo psicológico tres horas después. Si sabes evitar esas tentaciones, evitarás también el cansancio, la dependencia y, a largo plazo, el aumento de peso.



LA MERIENDA OPCIONAL

Cuando te entre un poco de hambre, o antes de hacer un esfuerzo físico importante, una merienda constituida por un lácteo, un oleaginoso y una fruta (cruda, cocida o deshidratada) puede facilitar la transición entre la comida y la cena. Hay que tomar ese tentempié al menos 4 horas después de la comida y 3 horas antes de la cena. Esta pausa no afecta especialmente al conjunto de la alimentación y evita el picoteo compulsivo, que siempre resultará más perjudicial.



Principales PAUTAS DIGESTIVAS

Si se respetan unas pocas pautas digestivas muy sencillas, los beneficios en cuanto a vitalidad y energía serán enormes.



1

Come despacio y sin prisa, pensando en masticar bien y respetando los intervalos entre las comidas.

2

Escoge alimentos crudos, no procesados y de calidad, ecológicos a ser posible.

3

Las cantidades de frutas y lácteos aquí indicadas deben respetarse escrupulosamente. Al aumentarlas nos arriesgamos a despertar la sensación de hambre.

4

Reduce o elimina la sal.

5

Bebe siempre que lo desees:

- ◆ Café (solo) o té (verde o negro, natural y no ahumado) sin azúcar, siempre que te apetezca.
- ◆ Agua natural a temperatura ambiente, no aromatizada, hasta un segundo antes de las comidas, y luego, como mínimo, una o, mejor aún, dos horas después de haber terminado de comer.

6

No añadas azúcar, leche ni limón a tus bebidas, porque hacerlo puede desencadenar la digestión como lo haría un alimento.

7

Evita también los téis aromatizados, las infusiones, las bebidas carbonatadas, las bebidas light y los zumos de fruta, o bien tómalos con las comidas.

8

Fuera de las horas de las comidas no picotees, y nunca tomes chicle ni caramelos (ni siquiera los que no contienen azúcar), porque hacerlo también puede desencadenar el proceso de digestión.

9

Toma tus medicinas antes de las comidas, salvo que la receta médica indique lo contrario.

10

Resiste la llamada de la báscula. Basta con pesarse una vez por semana, así se evitan picos de estrés que terminan influyendo en el peso.

Asociaciones Y DISOCIACIONES

Cuando la cantidad de alimentos mezclados en una ingesta es baja y se evitan determinadas asociaciones alimentarias, los procesos químicos de la digestión funcionan con mayor eficacia y consumen menos energía, por lo que cansan menos.

LOS CUATRO GRUPOS DE ALIMENTOS QUE DEBEMOS ASOCIAR O DISOCIAR

CARNI:

las proteínas

Las proteínas de mayor consumo en los países desarrollados son de origen animal: carne y charcutería, pescado...



ACI:

alimentos ácidos

Son alimentos ácidos la fruta cruda y los frutos secos, el vinagre, las salsas frías, el vino blanco y rosado, el champán y los licores fuertes.

Atención, porque cuando se cocina alimentos ácidos, se convierten en universales (UNI): una manzana cruda es ácida, pero asada pierde su acidez y se convierte en universal.



AMI:

alimentos a base de almidón

El almidón es un componente esencial que se encuentra en las harinas (pan, bollería, sémola, cereales, pasta, etc.) y en algunas verduras (patatas, zanahorias, habas, etc.). Cuando hayas asimilado el ritmo correcto, podrás reintroducir platos a base de almidón o postres dulces, dos a la semana (en el caso de las mujeres) o tres (en los hombres), preferentemente en la cena, y evitando siempre combinar ingestas que combinen almidón y postre dulce.



UNI:

alimentos universales

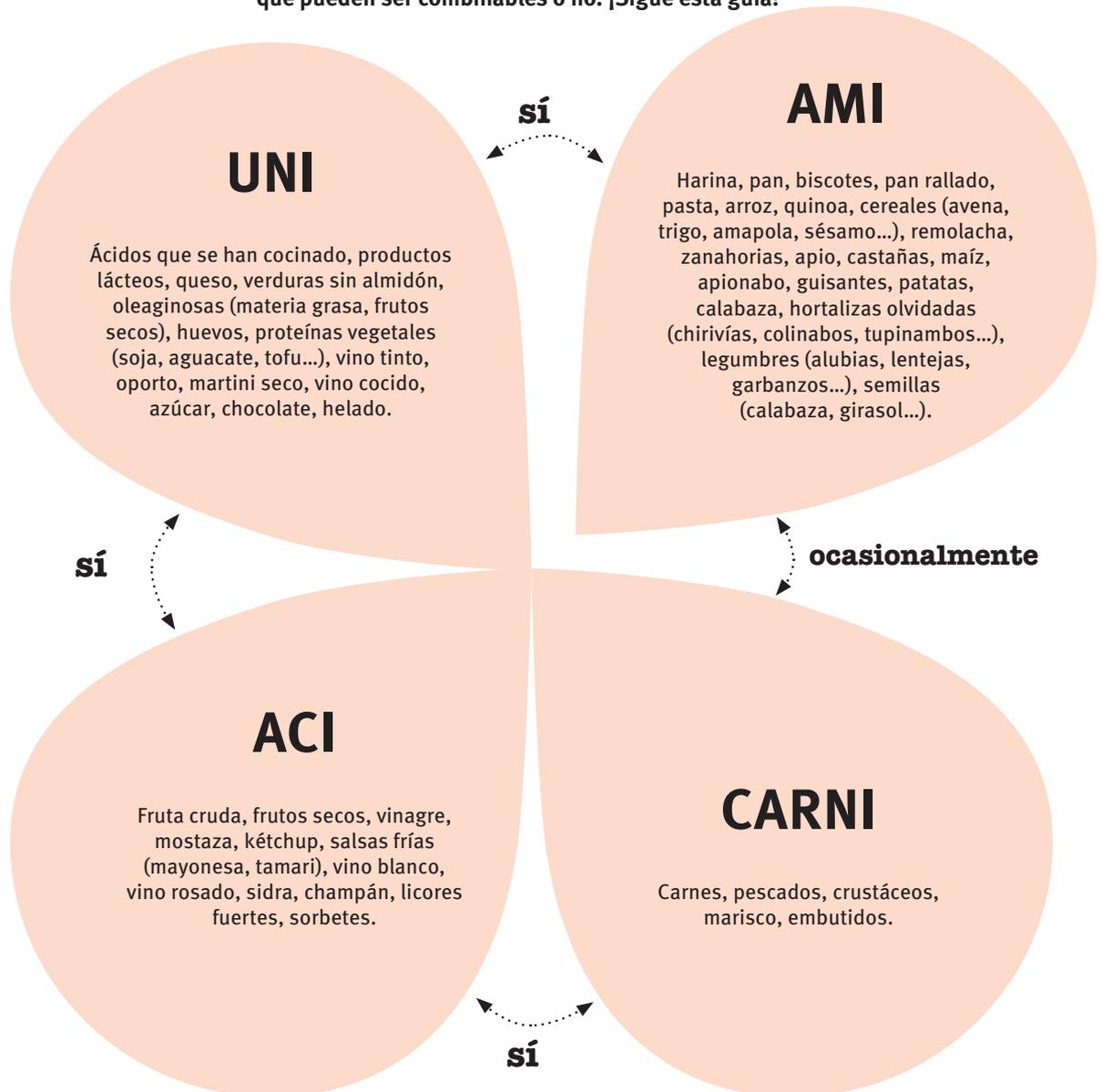
Estos alimentos son neutros desde el punto de vista digestivo, lo que significa que se pueden asociar indistintamente con alimentos CARNI, AMI o ACI en función de las recetas previstas: ácidos cocidos, lácteos, verduras sin almidón, oleaginosos (materia grasa, nueces...), huevos, proteínas vegetales (soja, aguacate...), vino tinto, oporto, vino cocido, azúcar, chocolate.



TRES GRUPOS DE ALIMENTOS...

más uno

Los alimentos se clasifican en cuatro categorías que pueden ser combinables o no. ¡Sigue esta guía!



¡Recuerda! ¡AMI-ACI nunca!

Ejemplos de asociaciones alimentarias que hay que evitar:

- ◆ Zumo de naranja (ACI) con croissant (AMI)
- ◆ Ensalada de zanahorias ralladas (AMI) con limón (ACI)
- ◆ Patatas fritas (AMI) con ketchup (ACI)
- ◆ Tarta (AMI) de fresas (ACI)
- ◆ Hamburguesa: pan (AMI), carne picada (CARNI), ketchup (ACI)
- ◆ Sushi (AMI-CARNI) con salsa (ACI)
- ◆ Filete (CARNI) con patatas fritas (AMI) y ensalada (ACI)



TRUCOS QUE facilitan la vida

Salsas (UNI):

Calienta el ketchup, la salsa de soja... Cuando se enfríen habrán perdido su acidez.

Aliños (UNI):

Calienta también los vinagres, o mezcla un poco de caldo de verduras concentrado con el aceite, la hierba y las especias que prefieras. De ese modo tendrás con qué condimentar las ensaladas de alimentos con almidón.

Mayonesa (UNI):

Si preparas la mayonesa con mostaza o vinagre, caliéntalos primero y luego espera a que se enfríen antes de elaborar la mayonesa como de costumbre. Así podrás darte el capricho de vez en cuando con marisco, pan...

Ostras (CARNI):

Si te gustan con pan y mantequilla, evita el limón.

En su lugar, añade un poco de pimienta recién molida, ¡es delicioso!

Tiramisú (UNI):

Es preferible elegir merengue o macarons antes que pasteles de cuchara (AMI).

CONVIENE SABER



- ◆ La fruta se divide en dos categorías. Las menos dulces son: kiwis, cítricos, piña y todos los frutos rojos (fresas, frambuesas, moras, arándanos, grosellas, grosellas rojas, etc.). Todas las demás contienen más azúcar, así que conviene alternar.



- ◆ Varía tanto como sea posible las hierbas aromáticas, porque son muchos los beneficios que aportan: la albahaca facilita la digestión de las proteínas; el cebollino y el perejil son especialmente útiles para el tránsito intestinal.



- ◆ Si te apetece una copa de vino, por la noche escoge preferiblemente el tinto, para evitar mezclas inconvenientes y altas dosis de azúcar.



- ◆ En el caso de las mujeres, antes de tener la menstruación o durante la menopausia, conviene reducir la ingesta de queso, platos picantes, carbohidratos rápidos y féculas.
- ◆ Si alguna vez tu comida principal es la del mediodía, por la noche haz una cena ligera y retoma el ritmo habitual a partir del día siguiente.
- ◆ Si haces una comida mal combinada, evita durante los tres días siguientes el almidón y el azúcar. Es el tiempo que necesita el organismo para eliminarlos. ¡Cuidado con el ansia de tomar azúcar debido a ese desequilibrio pasajero!

Las combinaciones correctas



En todas las comidas, incluso cuando comas fuera de casa, busca las combinaciones correctas. Este recordatorio te resultará útil:

UNI + AMI: sí

UNI + ACI: sí

UNI + CARNI: sí

UNI + ACI + CARNI: sí

ACI + CARNI: sí

AMI + CARNI: ocasionalmente

AMI + ACI: nunca

Ejemplos para la hora de la comida

- ◆ Una tortilla francesa y una ensalada de endivias aliñada
- ◆ Una ración de mejillones a la marinera
- ◆ Dos lonchas de jamón de York y una ensalada de hojas verdes aliñada
 - ◆ Carne o pescado a la plancha con una verdura verde
 - ◆ Tartar de pescado con ensalada de rúcula aliñada
- ◆ Una pieza de fruta seguida de un yogur, un trozo de queso o queso quark
- ◆ Una ensalada de tomate y mozzarella aliñada
- ◆ Un plato de sashimi o yakitori con un poco de salsa de soja
 - ◆ Un plato de ostras con limón
 - ◆ Un escalope de ternera a la plancha con champiñones





Ejemplos de cena «almidón»

- ◆ Pisto con huevos revueltos y una tostada
- ◆ Risotto con espárragos y parmesano
- ◆ Tarta de espinacas y queso de cabra
- ◆ Fricasé de guisantes y zanahorias con una rebanada de pan con queso
 - ◆ Tortilla de patatas
- ◆ Pizza con tomate, champiñones, huevo, mozzarella o cuatro quesos
- ◆ Ensalada de arroz con huevos duros, verduritas y nueces aderezada con aceite de oliva, especias y hierbas

Combinaciones almidón-proteínas para darse el gusto (AMI-CARNI)

- ◆ Quiche
- ◆ Jamón de York en hojaldre
 - ◆ Pasta a la boloñesa
 - ◆ Paella de marisco
 - ◆ Cuscús (sémola y carne)
- ◆ Un sándwich de salchichón



Ejemplos de postre

- ◆ Postres ácidos (ACI) a combinar con comida o cena sin almidón
 - ◆ Macedonia de fruta
 - ◆ Queso quark con frutos rojos
 - ◆ Una bola de sorbete helado
 - ◆ Una pera Bella Helena
- ◆ Un cuenco pequeño de fruta con vino o licor

Postres universales (UNI) sin almidón para combinar con comida o cena

- ◆ Compota de frutas
- ◆ Mousse de chocolate o café
 - ◆ Flan y natillas
- ◆ Panacotta sin fruta
 - ◆ Isla flotante
- ◆ Helado (vainilla, chocolate, café, pistacho, caramelo)
 - ◆ Macaron
 - ◆ Merengue
- ◆ Amaretti (galletas de harina de almendra)
 - ◆ Turrón duro

Postres de almidón (AMI) para combinar con comidas o cenas sin ácidos:

- ◆ Helado de *speculoos*, castañas, galletas...
 - ◆ Tarta de fruta asada (manzana, ciruela, albaricoque, etc.)
 - ◆ Tarta de chocolate
- ◆ Pastel relleno de crema o milhojas
- ◆ Macaron relleno de crema de castaña

RESUMEN PARA PROCEDER *correctamente*

DESAYUNO:

- antes de las 10.30
- 1-2 alimentos a elegir entre 1 fruta, 1 lácteo y 1 oleaginoso

COMIDA LIGERA:

- como mínimo 4 horas después del desayuno
- 2 o 3 alimentos a elegir, SIN ALMIDÓN

MERIENDA (OPCIONAL):

- como mínimo 4 horas después de la comida
- 1 alimento a elegir entre 1 fruta, 1 lácteo o 1 oleaginoso

CENA SACIANTE:

- Como mínimo 7 horas después del almuerzo, a partir de las 19.30
- La cantidad que desees:
 - ◆ Un entrante, SIN ALMIDÓN
 - ◆ Proteína SIN LIMITACIONES
 - ◆ Verdura SIN LIMITACIONES, PERO SIN ALMIDÓN

Si te quedas con hambre, puedes elegir entre:

- ◆ UN POCO de queso y ensalada, SIN PAN
- ◆ Un lácteo o una fruta fresca

Para darte el gusto con el almidón: un plato de almidón caliente a elegir, preferiblemente vegetariano.

Por ejemplo:

- ◆ Pasta con pesto o verduras
- ◆ Pizza cuatro quesos
- ◆ Risotto de espárragos
- ◆ Patatas gratinadas

RITMO SEMANAL

Cada 2 o 3 días:

A elegir entre:

- ◆ 1 almidón en el desayuno
- ◆ 1 postre sin almidón para cenar
- ◆ Almidón en la cena

Reserva uno o dos días de recuperación sin almidón ni azúcar, para que evitar que tu organismo se vuelva a acostumbrar y no volver así a sentir la dependencia.

Ejemplo de día de recuperación:

- ◆ Entrante o aperitivo (unas almendras, aceitunas, *dip* con salsa de verduras)
- ◆ Proteína animal o vegetal, con verduras sin limitaciones
- ◆ 1 fruta, macedonia de fruta o queso

EN RESUMEN

DÍA 1: almidón por la mañana

DÍA 2: día de recuperación sin almidón ni azúcar, pero con una cena abundante

DÍA 3: un postre sin almidón en la cena

DÍA 4: día de recuperación sin almidón ni azúcar, pero con una cena abundante

DÍA 5: cena de almidón sin ácido, caliente y preferiblemente vegetariana

DÍA 6: día de recuperación sin almidón ni azúcar, pero con una cena abundante

DÍA 7: un postre sin almidón en la cena

Tortas VEGETALES DE BERENJENA

Para 2 personas



PREPARACIÓN: 25 minutos

COCCIÓN: 20 minutos

- › 2 berenjenas
- › 2 huevos
- › 1 cebolleta
- › 2 dientes de ajo
- › 1 cucharada de aceite de oliva
- › 100 g de almendras molidas
- › cilantro
- › yerbabuena
- › perejil
- › 1 cucharada de aceite de coco
- › 125 g de canónigos
- › ½ cebolla roja
- › 10 pepinillos
- › 2 cucharadas de aceite de nuez
- › 1 cucharada de vinagre de manzana
- › pimienta

Rehoga la cebolleta y el ajo picados en un poco de aceite de oliva. Añade la berenjena cortada en dados y deja que cueza hasta que esté tierna.

Mezcla con la almendra molida, pimienta, cilantro, yerbabuena y perejil picado, hasta obtener un puré espeso. Añade los huevos batidos y forma tortas pequeñas.

Fríelas 2 o 3 minutos por cada lado en una sartén caliente con un poco de aceite de coco.

Se sirven frías o calientes con ensalada de canónigos, rodajas de cebolla roja y pepinillos picados, condimentadas con aceite de nuez, vinagre y pimienta.





Zereshk POLO

(POLLO IRANÍ AL AZAFRÁN)

Para 2 personas

PREPARACIÓN: 25 minutos

COCCIÓN: 25 minutos

- › 300 g de pechuga de pollo
- › 3 hebras de azafrán
- › 1 ramita de apio
- › ½ cebolla
- › 1 diente de ajo
- › ½ limón
- › 1 cucharada de aceite de oliva
- › 10 g de mantequilla
- › 1 cucharadita de cúrcuma
- › pimienta
- › 2 cucharadas de arándanos secos

Pon en una cazuela el pollo cortado en tiras con el apio cortado en trozos pequeños, la cebolla picada, el ajo machacado y el zumo de limón.

Cubre con agua y agrega el aceite, 5 g de mantequilla, cúrcuma y pimienta. Cuece a fuego muy lento 25 minutos, sin tapa y removiendo de vez en cuando.

Mientras, prepara una taza de infusión de azafrán: añade una pizca de azafrán a una taza de agua hirviendo y deja que repose 5 minutos.

Pon en una sartén con la mantequilla restante los arándanos y 5 cucharadas de infusión de azafrán. Calienta a fuego medio hasta que el agua se evapore. Apaga el fuego y vierte 1 cucharada de caldo del pollo.

Sirve el pollo al apio en un plato hondo, con su caldo y los arándanos.





Rebanadas CON HUEVOS REVUELTOS Y ENSALADA CRUJIENTE

Para 2 personas

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 5 minutos

- › 4 *biscotes crujientes de sarraceno*
- › 5 *huevos*
- › 100 g de *rúcula*
- › ¼ de *hinojo*
- › 4 *cucharaditas de mezcla de semillas (calabaza, lino, sésamo y girasol)*
- › 1 *cucharada de aceite de girasol*
- › 1 *cucharada de aceite de sésamo*
- › 1 *cucharada de vinagre balsámico hervido*
- › *pimentón de Espelette (picante)*
- › *cebollino*
- › *perejil*
- › *pimienta*

Mezcla en un bol la rúcula y el hinojo cortado con las semillas, el aceite de girasol y sésamo, el vinagre, el pimentón y el cebollino picado.

En una sartén, cocina los huevos revueltos 5 minutos con el cebollino, perejil y pimienta.

Reparte los huevos encima de los biscotes y sirve con la ensalada.

◆ **Variante: se puede preparar con rebanadas de pan de masa madre, biscotes o cualquier otro tipo de pan.**





Albóndigas

EN SALSA DE TOMATE

Para 4 personas

PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 55 minutos

- › 1 kg de carne picada (cerdo, ternera o mezcla)
- › 800 g de tomates troceados
- › 2 cebollas
- › 1 diente de ajo
- › 2 cucharadas de perejil picado
- › 1 huevo
- › 2 cucharadas de aceite de oliva
- › 1 hoja de laurel
- › comino
- › orégano
- › sal, pimienta

Pica una cebolla y el ajo. Mézclalo en un recipiente con la carne, el perejil, el huevo, sal y pimienta. Forma las albóndigas.

Calienta un chorrito de aceite en una sartén grande y honda o en una cazuela, y rehoga la cebolla restante picada. Reserva.

Añade un poco de aceite a la sartén e incorpora las albóndigas. Deja que se doren a fuego lento, removiendo con delicadeza.

Vuelve a agregar la cebolla reservada, los tomates troceados, el laurel, comino y orégano. Baja el fuego y deja que cueza 45 minutos, tapado y removiendo de vez en cuando.



