

RECETARIO

MetaliM[®]

METODO DE ALIMENTACION
MULTIDIMENSIONAL PARA
BAJAR DE PESO PARA SIEMPRE



*No sacrifique el
placer de comer*

Recetario del método

Las recetas completas para seguir este régimen alimenticio están disponibles a continuación. Estas recetas han sido desarrolladas especialmente para enriquecer las aportaciones de este método. Todas han sido rigurosamente probadas y cumplen cabalmente con las expectativas. De hecho, son una verdadera primicia porque sus ingredientes son totalmente afines a su paladar.

La cantidad de carbohidratos es realmente insignificante y sin embargo las recetas son tan deliciosas que le harán olvidarse que alguna vez modificó sus hábitos alimenticios.

Conserve este libro celosamente, léalo y úselo como guía. Empiece su nueva vida con alegría porque no hay nada que sacrificar ni perder salvo los kilos de más que afectan su salud y estropean su figura.

ATENCIÓN: Cuando experimente una alimentación con bajos carbohidratos y balanceada con los suplementos que se recomiendan en este libro, entonces tendrá la suficiente certeza de que su organismo está recibiendo lo necesario para mantener por siempre el equilibrio metabólico y nutricional que está asociado a una buena salud y armonía física.

¿Cuáles son los quesos duros? Los quesos tipo: Cheddar, Monterrey Jack, Roquefort, Edam, Gouda, Manchego, Chihuahua y otros quesos para fundir (cuidando que no contengan carbohidratos o en muy poca cantidad). A partir de la tercera fase, también puede consumir el queso crema (cuidando siempre el contenido de carbohidratos).

Índice

Ensaladas

Receta	Carbohidratos Por Porción	Nombre	Página
R1	3.7	Ensalada de Atún con Apio	152
R2	2.1	Ensalada César	152
R3	5.3	Ensalada del Mar	153
R4	5.8	Jardín Japonés	154
R5	3.5	Ensalada de Ejotes	154
R6	3.5	Ensalada de Espinaca con Nuez	155
R7	7.4	Ensalada de Calabacitas al Orégano	155
R8	5.9	Ensalada de Brócoli	156
R9	3.5	Ensalada de Berros con Champiñones	156
R10	4.3	Ensalada Inglesa	157
R11	4.3	Ensalada de Nuez	157
R12	2.0	Ensalada de Champiñones con Queso	158
R13	1.8	Ensalada de Coliflor	158
R14	1.8	Ensalada de Pepino	159
R15	5.3	Ensalada de Chayote	159
R16	3.2	Ensalada de Tomate	160
R17	1.3	Ensalada Italiana	160
R18	5.4	Ensalada Francesa	161
R19	3.2	Ensalada de Col con Mayonesa	162
R20	7.2	Ensalada de Bruselas	162

Sopas y Cremas

Receta	Carbohidratos Por Porción	Nombre	Página
R21	0.0	Consomé de Pescado	164
R22	0.0	Jugo de Carne	164
R23	0.0	Consomé de Pollo	165
R24	1.4	Sopa Oriental	165
R25	5.1	Crema de Calabacitas	166
R26	2.4	Sopa de Cambrey	166
R27	0.7	Crema de Espinacas	167
R28	0.7	Caldo de Camarón	167
R29	0.8	Caldo Largo	168
R30	0.5	Consomé Sureño	169
R31	0.6	Sopa Tallarín	169
R32	0.6	Caldo de Res	170
R33	2.7	Crema de Espárragos	171
R34	0.4	Sopa Mixta	171
R35	2.7	Crema de Calabaza (Auyama)	172
R36	0.3	Sopa de Huevo	172
R37	1.2	Sopa de Cebollines	173
R38	0.9	Sopa Boloñesa	173
R39	0.8	Sopa de Pescado	174
R40	2.6	Crema de Tomate	175
R41	1.5	Crema de Champiñones	175
R42	6.5	Gazpacho	176
R43	2.6	Sopa de Champiñones	177
R44	0.8	Consomé de Carnero	177
R45	4.1	Sopa de Ajo	178
R46	1.4	Sopa de Acelga	179
R47	1.3	Crema de Apio	179

Desayunos, Comidas y Cenas

Receta	Carbohidratos Por Porción	Nombre	Página
R48	1.7	Huevos Duros con Atún	182
R49	4.1	Huevos Duros con Aguacate	182
R50	6.0	Omelet de Fresa	183
R51	2.7	Huevo y Pepino	183
R52	1.2	Omelet de Carne con Queso	184
R53	1.2	Huevos con Chorizo	185
R54	1.2	Huevos Tibios	185
R55	1.2	Omelet de Queso	186
R56	2.3	Omelet de Espinaca	186
R57	3.4	Omelet de Espárragos	187
R58	1.2	Huevos con Jamón	188
R59	1.2	Huevos con Carne Seca	188
R60	1.2	Huevos Rancheros	189
R61	1.3	Huevos con Tocino	189
R62	2.8	Pasta de Huevo	190
R63	3.6	Tortilla Española	190
R64	2.6	Omelet de Champiñones	191
R65	4.0	Huevo con Nopales	192
R66	1.2	Huevos con Camarones	192
R67	0.5	Col Española	193
R68	3.5	Guacamole	193
R69	3.7	Tomate Relleno	194
R70	3.9	Berenjena Italiana	194
R71	6.0	Calabacitas Polacas	195
R72	5.5	Calabacitas Gratinadas	196
R73	4.8	Aguacate Relleno	196
R74	5.6	Pepino Peruano	197

Receta	Carbohidratos Por Porción	Nombre	Página
R75	1.5	Germinado de Soya	197
R76	2.2	Espinacas a la Mantequilla	198
R77	3.8	Mousse de Aguacate	198
R78	3.5	Apio Relleno	199
R79	1.0	Rabanitos al Queso	199
R80	5.6	Tomates a la Francesa	200
R81	3.6	Sándwich de Jamón con Queso	200
R82	1.5	Pizza	201
R83	0.0	Lomo de Cerdo al Queso	202
R84	0.0	Filete Mignon	202
R85	0.0	Manitas de Puerco Vinagreta	203
R86	1.6	Rollo de Carne	203
R87	3.3	Salpicón de Res	204
R88	0.0	Chuletas a la Mostaza	205
R89	0.5	Filete a la Pimienta	205
R90	1.0	Pastel de Carne	206
R91	0.0	Bistec Asado	206
R92	1.9	Albóndigas al Chicharrón	207
R93	2.0	Hamburguesa con Queso	208
R94	4.6	Arañas Entomatadas	208
R95	3.1	Alambre Mixto	209
R96	1.8	Filete a la Mostaza	210
R97	0.5	Cordero al Orégano	210
R98	3.1	Alambre de Res	211
R99	2.5	Filete Reyna	211
R100	2.0	Carne en Limón	212
R101	3.7	Lengua de Res a la Vinagreta	213
R102	1.8	Germinado con Res	213
R103	1.5	Medallones Filadelfia	214

Receta	Carbohidratos Por Porción	Nombre	Página
R104	5.5	Carne a la Japonesa	215
R105	8.0	Cordero al Horno	215
R106	4.2	Filete de Res Escabechado	216
R107	1.0	Carne Húngara	217
R108	0.5	Filete de Cerdo Empanizado	217
R109	8.4	Musaka	218
R110	4.6	Asado de Puerco	219
R111	0.5	Conejo al Ajillo	219
R112	3.1	Conejo a la Mostaza	220
R113	0.0	Filete de Pollo al Tocino	221
R114	0.0	Pollo Rostizado	221
R115	0.0	Rollos de Pollo	222
R116	1.9	Pollo en Escabeche	222
R117	2.8	Pollo Marinero	223
R118	2.0	Pollo con Champiñones	224
R119	3.8	Fajitas de Pollo	224
R120	2.6	Pollo en Cacahuate	225
R121	1.8	Pollo Fresco	225
R122	7.8	Pechuga Asiática	226
R123	3.6	Pollo Almendrado	227
R124	2.0	Pollo a la Reyna	227
R125	1.8	Germinado con Pollo	228
R126	0.3	Croquetas de Pollo	229
R127	7.2	Pollo a la Cerveza	229
R128	3.9	Pollo al Morrón	230
R129	0.0	Milanesa de Pechuga	230
R130	4.2	Pato al Oporto	231
R131	7.4	Codornices Estofadas	231
R132	1.3	Mousse de Atún	232

Receta	Carbohidratos Por Porción	Nombre	Página
R133	0.0	Rollos de Atún	233
R134	0.0	Filete de Pescado	233
R135	0.0	Camarones a la Mantequilla	234
R136	2.0	Pescado Empapelado	234
R137	2.0	Filete de Pescado en Salsa Blanca	235
R138	1.5	Merluza en Salsa	235
R139	1.0	Camarones con Mayonesa	236
R140	1.3	Postas de Pescado al Chicharrón	237
R141	1.0	Camarones al Ajillo	237
R142	0.0	Camarones a la Diabla	238
R143	0.6	Croquetas de Atún	238
R144	0.3	Camarones Empanizados	239
R145	4.6	Carpaccio de Salmón	239
R146	0.5	Rollo de Pescado	240
R147	1.6	Trucha a las Finas Hierbas	240
R148	6.3	Lenguado al Vapor	241
R149	2.5	Merluza con Espinacas	241
R150	8.0	Bacalao Italiano	242
R151	3.6	Alambre de Camarón	243
R152	5.0	Ceviche	243
R153	0.7	Langostinos al Blue	244
R154	1.7	Camarones Serranos	244
R155	1.1	Langosta Rosada	245
R156	1.0	Mojarra al Ajo	245
R157	12.3	Antipasto Criollo	246
R158	1.3	Sardina Capeada	247
R159	2.7	Nopales Rellenos	247
R160	6.9	Chayotes Rellenos de Atún	248
R161	3.8	Picadillo Campirano	248

Receta	Carbohidratos Por Porción	Nombre	Página
R162	1.7	Tortillas y Tacos Dorados	249
R163	1.4	Sardina en Mayonesa	250
R164	0.3	Pescado Empanizado	250
R165	14	Budín de Ejote	251
R166	2.9	Acelga al Huevo	251
R167	7.9	Col al Horno	252
R168		Tamales	253
R169	3.2	Pan Eskinny	255
R170	1.5	Pan MetaliM	256

Postres

Receta	Carbohidratos Por Porción	Nombre	Página
R171	1.1	Pastel de Moka	258
R172	1.6	Pastel de Queso	258
R173	2.7	Mousse de Café	259
R174	0.0	Gelatina Mixta	260
R175	2.0	Helado de Vainilla	260
R176	2.8	Fresas con Crema	261
R177	2.2	Helado de Chocolate	261
R178	0.7	Bocadillo de Chocolate	262
R179	3.7	Tartaleta de Fresas	262
R180	2.0	Tartaleta Arcoiris	263
R181	2.4	Panqué de Chocolate	263
R182	1.1	Pan Francés	264
R183	3.0	Compota de Fresa	264
R184	3.1	Panqué de Coco	265
R185	2.6	Panqué de Crema	265
R186	3.8	Sorbete de Limón	266
R187	3.0	Pastel de Calabaza	266

Receta	Carbohidratos Por Porción	Nombre	Página
R188	4.2	Tiramisú	267
R189	1.5	Gelatina con Crema	268
R190	0.7	Almendrados	268
R191	2.5	Pay de Queso con Chocolate	269
R192	1.1	Bocadillo de Nuez	270
R193	1.7	Pan con Mermelada	270
R194	2.9	Helado de Tres Colores	271
R195	1.5	Pay de Limón	271
R196	11	Pudín de Pera	272

Snacks

Receta	Carbohidratos Por Porción	Nombre	Página
R197	0.0	Alitas de Pollo Mantequilla	274
R198	0.0	Rollos de Jamón con Pollo	274
R199	0.0	Jamoncinas	275
R200	2.0	Salchichas Rellenas	275
R201	2.5	Salchicha al Gratín	276
R202	2.0	Alas de Pollo Orientales	276
R203	0.0	Alas de Pollo a la Diabla	277
R204	1.5	Alas de Pollo a la Mostaza	277
R205	0.0	Alas de Pollo Crujientes	278
R206	0.0	Duritos de Queso	278
R207	0.0	Dedos de Queso	279
R208	1.5	Costillas Enchiladas	279
R209	1.5	Costillas Orientales	280
R210	0.0	Jamón Relleno	280
R211	2.4	Plato Griego	281



Ensaladas

R1

14.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.7 grs

Ensalada de Atún con Apio

Ingredientes:

- 4 Varas de apio
- Sal, pimienta y ajo en polvo
- 3 Latas de atún en aceite
- 2 Cucharadas medianas de mayonesa
- 1 Cucharada mediana de perejil picado

Preparación:

Después de lavar los apios se pican en cuadritos. A las latas de atún se les tira el líquido, se revuelven con el apio, la mayonesa y se condimentan con sal, pimienta y ajo al gusto. La mezcla se divide en cuatro porciones y se espolvorea el perejil.

R2

8.4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2.1 grs

Ensalada César

Ingredientes:

- 1 Lechuga romana
- Sal, pimienta, queso Parmesano rallado y ajo en polvo
- 3 Huevos
- 3 Tiras de tocino
- 1 Cucharada mediana de perejil picado
- 4 Alcaparras
- 1/2 Cucharada mediana de mostaza
- 1 Cucharada mediana de jugo de limón
- 1 Cucharada mediana de vinagre de estragón
- 3 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- 1/2 Litro de agua

Preparación:

Dos huevos se cuecen en el agua hasta que queden duros, se les quita la cáscara, se pican y meten al refrigerador. Las tiras de tocino se fríen hasta quedar crujientes y se pican. La lechuga se lava muy bien, se troza con las manos y en una bolsa de plástico se mete al refrigerador perfectamente drenada. En un recipiente revuelva muy bien un huevo crudo, sal, pimienta, ajo en polvo, mostaza, el limón, vinagre, aceite de oliva y las alcaparras machacadas; bien revuelto viértalo a la bolsa de la lechuga y agite. Al servir adicione el tocino, los huevos duros picados y el queso Parmesano.

R3

21.5 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 5.3 grs

*Ensalada del Mar***Ingredientes:**

- 1 Taza de pulpa de cangrejo
- 1/2 Kg. de camarones para coctel limpios y cocidos
- 1 Lechuga
- 1 Tomate
- 2 Huevos duros
- 1 Pimiento verde
- 1 Manojito de espárragos
- 1/2 Taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 3 Cucharadas medianas de vinagre de vino
- 1 Cucharada chica de mostaza
- 1 Cucharada chica de ajo picado
- 1 Cucharada chica de alcaparras
- 1 Cucharada mediana de perejil
- 1 Cucharada mediana de estragón
- 1 Sobre de edulcorante artificial

Preparación:

La lechuga se lava muy bien, se troza con la mano, se pone en una bolsa de plástico y se mete al congelador. El tomate se parte en tiras, al igual que el pimiento verde. A los huevos duros se les quita la cáscara y se parten en cuatro. A los espárragos se les corta la parte dura, se cocinan en agua y se escurren. Con los demás ingredientes, se prepara el aderezo mezclando muy bien. La lechuga, el tomate, los huevos, espárragos, el pimiento y los ingredientes de mar se presentan en un plato y se bañan con el condimento.

R4

23.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 5.8 grs

Jardín Japonés

Ingredientes:

- 4 Tazas de pulpa de calabaza (auyama) cocida
- Sal, pimienta y ajo en polvo
- 4 Tazas de coliflor cocida
- 1 Cucharada mediana de perejil picado

Preparación:

La pulpa de la calabaza debidamente limpia y lo más seca posible, se sazona con sal, pimienta y ajo al gusto. Las porciones se moldean con una taza o recipiente y encima se "plantan" los bulbos de coliflor. Se espolvorea un poco de perejil.

R5

14 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.5 grs

Ensalada de Ejotes

Ingredientes:

- 4 Tazas de ejotes partidos
- Sal y pimienta
- 100 Grs. de queso Cotija pulverizado
- 2 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- 1 Cucharada mediana de vinagre
- 1 Litro de agua

Preparación:

En un recipiente se pone a hervir el agua. Los ejotes se lavan muy bien, se les cortan ambas puntas y se parten en trozos medianos, se meten al agua hirviendo por espacio de 15 minutos, se escurren, se sazonan con sal y pimienta, se agrega el aceite y vinagre. Se divide en cuatro porciones y se espolvorea el queso al servir.

R6

14.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.5 grs

Ensalada de Espinaca con Nuez

Ingredientes:

- 4 Tazas de hoja de espinaca cortada en tiras
- Sal
- 150 Grs. de nuez picada
- 3 Tiras de tocino crujiente y picado
- 2 Cucharadita de aceite de oliva
- 1 Cucharadita de vinagre de estragón

Preparación:

Después de lavarse perfectamente las hojas de espinaca, se cortan en tiras y salan al gusto. Se le agrega el aceite y el vinagre y se espolvorea la nuez y el tocino sobre cuatro porciones.

R7

29.6 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 7.4 grs

Ensalada de Calabacitas al Orégano

Ingredientes:

- 8 Calabacitas medianas (italianas)
- Sal y pimienta
- 3 Cucharadas medianas de orégano
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Cucharadita de vinagre
- 1 1/2 Litros de agua

Preparación:

A las calabacitas se les cortan las puntas de ambos lados. En agua hirviendo se ponen las calabazas durante cinco minutos o hasta quedar crujientes. Se cortan en rodajas, se sirven las porciones con sal, pimienta, aceite, vinagre y orégano al gusto.

R8

23.6 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 5.9 grs

Ensalada de Brócoli

Ingredientes:

- 6 Tazas de brócoli
- Sal y pimienta
- 150 Grs. de queso Cotija pulverizado
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Cucharadita de vinagre
- 1 1/2 Litros de agua

Preparación:

En un recipiente se pone a hervir el agua. Al pasar a ebullición se mete el brócoli y cuando comience a hervir se retira del fuego, se tapa y se deja por espacio de cinco minutos, se escurre muy bien, se divide en cuatro porciones y se sazona con sal y pimienta al gusto, se agrega el aceite y vinagre y se espolvorea encima el queso.

R9

14 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.5 grs

Ensalada de Berros con Champiñones

Ingredientes:

- 4 Tazas de hoja de berros
- 2 Tazas de champiñones frescos en rodajas
- Sal y pimienta
- 2 Cucharaditas de aceite de oliva
- 1 Cucharadita de vinagre

Preparación:

Las hojas de berro lavadas se mezclan con los champiñones en rodajas, se sazonan al gusto con sal y pimienta y se les agrega el aceite y el vinagre.

R10

17.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 4.3 grs

Ensalada Inglesa

Ingredientes:

- 4 Tazas de col en tiras
- Sal, pimienta y cebolla en polvo
- 2 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- 1 Cucharada mediana de vinagre
- 1 Litro de agua

Preparación:

En un recipiente se pone a calentar el agua, al soltar el hervor se mete la col en tiras muy delgadas durante cinco minutos; se retira del fuego, se drena perfectamente. Debe quedar blanda mas no flácida. Se sazona con sal, pimienta y cebolla, y se agrega el aceite y el vinagre.

R11

17.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 4.3 grs

Ensalada de Nuez

Ingredientes:

- 4 Tazas de tallos picados de coliflor
- Sal y pimienta
- 100 Grs. de nuez
- 2 Cucharadas grandes de crema
- 1 Sobre de edulcorante

Preparación:

Únicamente los tallos de la coliflor se cortan en cuadritos y se ponen a cocer en agua por espacio de 15 minutos, se retiran del agua y se secan. Con un tenedor se bate la crema hasta quedar tersa y uniforme. La nuez se pica finamente, se agrega el edulcorante y se revuelven todos los ingredientes.

R12

8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2 grs

Ensalada de Champiñones con Queso

Ingredientes:

- 6 Tazas de champiñones frescos en rodajas
- Sal y pimienta
- 250 Grs. de queso Mozzarella rallado
- 1 Cucharadita de epazote picado

Preparación:

Los champiñones en rodajas se ponen en un refractario, se condimentan con sal y pimienta al gusto, se pone encima el queso rallado, se espolvorea el epazote y se meten al horno o al microondas a gratinar.

R13

7.4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.8 grs

Ensalada de Coliflor

Ingredientes:

- 4 Tazas de coliflor
- Sal
- 1 Cucharada mediana de orégano
- 2 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- 10 Aceitunas negras
- 1 Cucharada mediana de vinagre
- 1/2 Litro de agua

Preparación:

En un recipiente se deposita el medio litro de agua con sal al gusto y se pone al fuego. Cuando suelte el hervor, se agrega la coliflor y se deja hervir hasta que los tallos se ablanden, se escurren perfectamente en un colador, se colocan en la ensaladera, se agrega el vinagre, el aceite de oliva, las aceitunas negras y el orégano; se mezclan todos los ingredientes. (Se puede servir fría).

R14

7.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.8 grs

Ensalada de Pepino

Ingredientes:

- 2 Pepinos grandes
- Sal y pimienta
- 4 Cucharadas medianas de queso Cotagge
- 2 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- 1 Cucharadita de orégano

Preparación:

Se pelan los pepinos en rodajas, se agregan la sal y pimienta al gusto, el aceite de oliva y el orégano. Cuando se sirven las porciones, se le monta una cucharada de queso.

R15

21.4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 5.3 grs

Ensalada de Chayote

Ingredientes:

- 4 Chayotes
- Sal
- Pimienta
- Sal de ajo
- 3 Cucharadas medianas de mayonesa
- 2 Litros de agua

Preparación:

En un recipiente se pone el agua a hervir con sal al gusto. Se pelan los chayotes y enteros se meten al agua hirviendo. Cuando pueda entrar un cuchillo en alguno de ellos, ya están cocidos. Se parten en dos y se retira la pepa. Se parten en cuadros medianos y se mezclan con la mayonesa. Se sazonan con sal, pimienta y sal de ajo al gusto.

R16

12.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.2 grs

Ensalada de Tomate

Ingredientes:

- 4 Tomates medianos
- Sal
- Pimienta
- Sal de ajo
- 2 Cucharadas medianas de vinagre
- 3 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- 1 Litro de agua

Preparación:

En un recipiente se pone a hervir el agua. Cuando esté en ebullición se retira del fuego y se colocan dentro del agua caliente los tomates por espacio de dos minutos. Se tira el agua y con cuidado se les quita la piel, enseguida se parten en rodajas y se acomodan en un recipiente, se agrega el vinagre, el aceite de oliva y se revuelven, hasta servirse en el plato acomodados con arte. Se pone individualmente pimienta y sal de ajo al gusto.

R17

5.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.3 grs

Ensalada Italiana

Ingredientes:

- 4 Tazas de lechuga romana en trozos
- Sal y pimienta
- 2 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- 1 Cucharada mediana de vinagre
- 1 Cucharada mediana de orégano
- 3 Cucharadas grandes de queso Mozzarella
- 1 Rábano largo

Preparación:

La lechuga debe lavarse perfectamente y trozarse con las manos. Se mete en una bolsa de plástico perfectamente drenada y se guarda en el refrigerador. El rábano largo se ralla y cuando se van a servir las porciones se mete a la bolsa y se agita para revolver bien. Se sazona con sal y pimienta al gusto, orégano, queso y se agrega el aceite y el vinagre.

R18

21.9 grs de carbohidratos / (4 porciones)

161

Carbohidratos por porción: 5.4 grs

Ensalada Francesa

Ingredientes:

- 4 Tomates grandes
- 1 Pepino
- 1/2 Cebolla mediana
- 2 Cucharaditas de hojas de menta picadas
- 3 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- 2 Cucharadas medianas de jugo de limón
- 1 Cucharada mediana de mostaza de Dijón
- 1 Cucharada de estragón picado
- 1 Sobre de edulcorante artificial
- Sal y pimienta

Preparación:

Se pican finamente los tomates y la cebolla. Se pela el pepino y se corta en rodajas. En un recipiente se mezclan muy bien la menta, aceite, jugo de limón, mostaza, estragón, edulcorante, sal y pimienta al gusto, y se incorpora con los otros ingredientes.

Sugerencia: Si usted se encuentra en alguno de los países de Latino América y tiene alguna duda relacionada con alguno de los términos de las recetas en este libro, por favor consulte este Sitio de Internet y allí encontrará un Diccionario de términos equivalentes de Productos

Alimenticios en Latino América:

<http://www.netby.dk/Syd/Flygelstraede/alf/dicciona.htm#A>

R19

12.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.2 grs

Ensalada de Col con Mayonesa

Ingredientes:

- 1/2 Col
- Sal y pimienta
- 1 Cucharadita de salsa Tabasco
- 2 Cucharadas medianas de mayonesa

Preparación:

Se pica la col en tiras muy delgadas y se lava. A la mayonesa se agrega la salsa, sal y pimienta al gusto y se revuelve con la col.

R20

28.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 7.2 grs

Ensalada de Bruselas

Ingredientes:

- 4 Tazas de col de Bruselas partida a mitad
- Sal, pimienta y ajo en polvo
- 1 Cucharada mediana de aceite de oliva
- 1 Cucharadita de vinagre
- 1 Litro de agua

Preparación:

En un recipiente se pone el agua a hervir con sal al gusto. Las pequeñas coles se lavan muy bien, se parten a la mitad y se meten al agua hirviendo por 5 minutos. Se escurren, se condimentan con pimienta y ajo en polvo y se agrega el aceite y vinagre.



*Sopas y
Cremas*

R21

0 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0 grs

Consomé de Pescado

Ingredientes:

- 1 Cabeza de pescado
- 1 Trozo de pescado
- 1 1/2 Litros de agua
- Sal y pimienta
- Hojas de laurel

Preparación:

En un recipiente mediano se pone al fuego el agua con sal al gusto, las hojas de laurel, la cabeza y el trozo de pescado. Cuando empieza a hervir se tapa y se baja la llama durante 20 minutos. Se separa el líquido con un colador y con mucho cuidado se desmenuza el trozo de pescado, vigilando estrictamente que no se escape alguna espina, y nuevamente se regresa al caldo. Al servir se espolvorea pimienta al gusto.

R22

0 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0 grs

Jugo de Carne

Ingredientes:

- 1 Kg. de carne de res para jugo (pescuezo)
- Sal
- Pimienta
- Salsa inglesa
- 1/2 Litro de agua

Preparación:

Se deposita la carne en un frasco de cristal grueso de boca ancha. En un recipiente por separado se pone a calentar agua y se introduce el frasco cerrado con la carne (baño maría) por espacio de 3/4 de hora con la flama baja. Se separa el jugo de la carne y se sirve en un tazón. Se sazona con pimienta, sal al gusto y unas gotas de salsa inglesa. (Si no le agrada muy concentrado, se puede agregar un poco de agua.)

Consomé de Pollo

Ingredientes:

- 1 Pechuga de pollo con piel
- 1 Cucharadita de sal
- 1 1/2 Litros de agua
- Unas ramitas de hierbabuena y cilantro

Preparación:

En un recipiente mediano se pone al fuego el agua con la sal y las hierbas, cuando empieza a hervir se introduce la pechuga, se tapa y se baja la llama. Cuando se forme la espuma, retírela con una cuchara y cocine durante 30 minutos más. Se separa la carne, se retira la piel, se desmenuza finamente y se sirve con el consomé.

Sopa Oriental

Ingredientes:

- 1 Pechuga de pollo con piel
- 1/4 Col (repollo)
- 1 Cucharada mediana de salsa de soya
- 1 1/2 Litros de agua
- 1 Cucharadita de sal

Preparación:

En un recipiente se pone el agua a hervir con la sal. En ebullición se introduce la pechuga previamente lavada (retirar la espuma). La col se deshoja y se hacen trozos con las manos. Cocida la pechuga, se retira del caldo y se echa la col. En cuanto suelte el hervor se apaga y se tapa. La col debe quedar crujiente, y al servirla se le pone salsa de soya al gusto. La pechuga se guarda para utilizarse en un platillo posterior.

R25

20.5 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 5.1 grs

Crema Calabacitas

Ingredientes:

- 8 Calabacitas
- 2 Cucharadas medianas de crema
- Sal
- Pimienta
- 1 Cucharada mediana de mantequilla
- 4 Tazas de agua
- 4 Cucharadas de queso Parmesano rallado (opcional)

Preparación:

Se lavan las calabacitas y se cortan en cuadritos. En un sartén se derrite la mantequilla y se echan las calabacitas en crudo a freír, se tapan y se dejan cocinar en su propio jugo. Cuando están blandas se licúan junto con dos tazas de agua. Nuevamente se ponen a hervir y se añade la crema, pimienta, la sal y el agua restante (si queda muy espesa). Se espolvorea el queso al servir (opcional).

R26

9.6 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2.4 grs

Sopa de Cambray

Ingredientes:

- 4 Tazas de cebollines en rodajas
- 1 Cubo o cucharada de caldo de pollo concentrado
- 2 Cucharadas medianas de mantequilla
- 1 Litro de agua
- Sal

Preparación:

En un recipiente se derrite la mantequilla, se pone el caldo concentrado a freír un poco, se agregan los cebollines en rodajas a sofreír, cuando estén cristalinus se agrega el agua y sal al gusto.

R27

2.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0.7 grs

Crema de Espinacas

Ingredientes:

- 4 Tazas de hojas de espinaca
- 2 Cucharadas medianas de crema
- Sal
- 1 Cucharada mediana de mantequilla
- 4 Tazas de agua
- 4 Cucharaditas de queso Parmesano (opcional)

Preparación:

Se lavan perfectamente las espinacas y se pican. En un sartén engrasado, se vierten las espinacas y se cocinan a fuego lento debidamente tapadas y sin agua para que se cocinen en su propio jugo. De vez en cuando muévalas para que no se peguen. Su cocimiento es alrededor de cinco minutos; enseguida se licúan con dos tazas de agua. Se pone a derretir en un sartén la mantequilla y se vierten las espinacas molidas, se fríen, se agrega la crema y el agua restante. Se sirven con queso espolvoreado (opcional).

R28

3 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0.7 grs

Caldo de Camarón

Ingredientes:

- 250 Grs. de camarón crudo mediano
- 50 Grs. de camarón seco
- 1 Chile ancho seco
- 1 Chile guajillo seco
- 2 Chiles de árbol
- 1 Rama de epazote
- 1 Cucharada mediana de aceite vegetal
- 1 1/2 Litros de agua
- Sal y pimienta entera

Preparación:

En un recipiente con medio litro de agua se ponen a cocer los chiles lavados y desvenados por 10 minutos, se licúan en la misma agua y se cuelean. En un recipiente se pone a calentar el aceite, y se fríen los chiles molidos, se pone sal al gusto, los camarones lavados crudos y secos, la rama de epazote, la pimienta, y se agrega el agua restante. Se tapan, se baja la flama y se dejan hervir por 15 minutos.

168

R29

3.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0.8 grs

Caldo Largo

Ingredientes:

- 100 Grs. de filete de pescado sin espinas
- 100 Grs. de camarones crudos
- 200 Grs. de calamar
- 200 Grs. de pulpo
- Pimienta entera
- 1 Tomate mediano
- 2 Litros de agua
- Sal
- 5 Hojas de laurel
- 1 Cucharada mediana de aceite de oliva

Preparación:

En una olla se pone el calamar y el pulpo en un litro de agua, se sala al gusto y se cocina alrededor de una hora (de preferencia en olla de presión, ajustando tiempo). Cuando estén blandos, al pulpo se le quita la piel y se pica; asimismo se pica el calamar. En un sartén se pone a hervir el otro litro de agua con el pescado, los camarones, la pimienta, las hojas de laurel y la sal. Se pica el tomate finamente, se fríe en el aceite de oliva y se incorpora al caldo junto con el calamar y el pulpo. Se tapa y se deja hervir por 10 minutos a fuego lento.

Los pepinos y rábanos rallados son una variante muy fresca y rápida.

R30

2.1 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0.5 grs

Consomé Sureño

Ingredientes:

- 1 Kg. de alas de pollo
- 1 Ramita de cilantro
- 1 Cucharada mediana de recaudo o adobo
- Sal
- 1 Litro de agua
- 1 Limón
- 1 Chile habanero

Preparación:

En un recipiente se ponen a dorar las alas. Cuando tomen un color dorado, se agrega el recaudo o adobo y se fríe en la misma grasa que soltó el pollo e inmediatamente se vierte el agua y sal al gusto. Cuando suelte el hervor está listo. El chile habanero se pica finamente (hay que tener cuidado con los dedos porque este chile es muy fuerte, pero de rico sabor), se agrega el jugo del limón y se pone en un recipiente de vidrio. Al servirlo se agrega al gusto el chile habanero.

R31

2.4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0.6 grs

Sopa Tallarín

Ingredientes:

- 4 Huevos
- 1/2 Pechuga con piel
- Sal
- Pimienta
- 3 Cucharadas medianas de aceite vegetal
- 2 Cucharadas medianas de salsa de soya
- 1 Litro de agua

Preparación:

Se pone a hervir la pechuga con el agua y la sal. Los huevos se mezclan con sal y pimienta al gusto. En un sartén extendido con antiadherente se unta aceite, ya caliente se distribuye una cucharada grande de huevo mezclado y se extiende por la superficie hasta quedar una capa delgada, se vigila que tome un color marrón y se voltea. Misma operación hasta terminar con el huevo. Cuando estén frías las tortillas se enrollan y se cortan en tiras delgadas, semejando un tallarín. Cocida la pechuga se retira del caldo y se agrega la soya. Al servir, agregue tiras de huevo. La pechuga se guarda para la preparación de otros platillos.

R32

2.6 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0.6 grs

Caldo de Res

Ingredientes:

- 1/2 Kg. de carne con hueso (chamberete)
- 2 Cucharadas medianas de cilantro
- 1 Cucharada de hierbabuena
- 2 Chiles serranos
- 4 Hojas de repollo (Col)
- Sal
- 1 1/2 Litros de agua

Preparación:

En un recipiente se pone el agua a hervir, se mete la carne, sal al gusto, la hierbabuena y el cilantro (de preferencia en olla de presión). Es difícil calcular el tiempo porque depende de la calidad de la carne, ya que ésta debe quedar totalmente reblandecida. Cuando esté lista se cuele, el caldo se pone en un recipiente y la carne sobrante se deshebra y se regresa al consomé (si le gusta el tuétano puede disolverlo en el caldo). Se coloca nuevamente al fuego y se integran las hojas del repollo (o col) partidas en trozos grandes. Cuando suelte el hervor, se apaga. El chile se pica finamente y se pone al gusto al servirlo.

R33

10.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2.7 grs

Crema de Espárragos

Ingredientes:

- 4 Tazas de espárragos frescos picados
- 2 Cucharadas grandes de crema
- Sal
- 1 Cucharada mediana de mantequilla
- 2 Tazas de caldo de pollo
- 1 Litro de agua

Preparación:

Los espárragos cortados en trozos (sólo las puntas) se cocinan en el agua, una vez cocidos se licúan con la mitad del agua de cocimiento. Se derrite en un recipiente la mantequilla, se agregan los espárragos molidos y la sal al gusto, el caldo de pollo y la crema. Cuando suelte el hervor, está lista.

171

R34

1.6 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0.4 grs

Sopa Mixta

Ingredientes:

- 1 Huevo
- 2 Tazas de hojas de espinaca
- 1/2 Pechuga de pollo sin piel
- Sal
- 1 1/2 Litros de agua

Preparación:

A las espinacas se les quita el tallo, se lavan muy bien y se pican. En un recipiente se pone el agua, sal y la pechuga. Después de estar debidamente cocida la pechuga, se retira del caldo y se depositan las hojas de espinaca. Se bate con un tenedor el huevo completo y un poco de sal. En el caldo hirviendo se va poniendo el huevo batido lentamente de manera que se cocine formando hebras. Al terminarse el huevo, la sopa está lista.

R35

10.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2.7 grs

Crema de Calabaza (Auyama)

Ingredientes:

- 4 Tazas de pulpa de calabaza (auyama)
- 2 Cucharadas grandes de crema
- Sal
- Pimienta
- 1 Cucharada mediana de mantequilla
- 1 1/2 Litros de agua

Preparación:

La calabaza se cocina en el agua. Una vez cocida se le quita la cáscara, las semillas y las hebras, dejando la pulpa muy limpia. Se licúa la calabaza en la misma agua que fue cocinada calculando que quede espesa. Se derrite en un recipiente la mantequilla, se agrega la calabaza, la crema, pimienta y sal al gusto. (Añadir el agua sobrante si está muy espesa).

R36

1.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0.3 grs

Sopa de Huevo

Ingredientes:

- 2 Huevos
- 4 Tazas de caldo de pollo
- Sal
- 100 Grs. de queso Cotija

Preparación:

Se pone a hervir el caldo de pollo. Por separado, se baten los huevos con un tenedor. Cuando el caldo suelte el hervor, con mucho cuidado y despacio se van incorporando los huevos, moviendo al mismo tiempo para que no se junten. Se agrega el queso y cuando suelte el hervor está lista.

R37

4.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.2 grs

Sopa de Cebollines

Ingredientes:

- 1/2 Pechuga de pollo con piel o 2 muslos
- 2 Tazas de tallos picados de cebollines
- Sal
- 1 Cucharada mediana de mantequilla
- 1 1/2 Litros de agua
- 3 Ramas de cilantro

Preparación:

Se ponen en un recipiente a cocinar la pechuga con el agua, el cilantro y la sal. Una vez cocida la pechuga, se retira del caldo, se le quita la piel y se parte en trozos no muy grandes. Se corta el tallo a los cebollines, se lavan y se cortan en pequeños trozos. En un recipiente se derrite la mantequilla y se saltean los rabos cortados y los trozos de pollo. Se agrega el caldo y listo.

R38

3.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0.9 grs

Sopa Boloñesa

Ingredientes:

- 1/2 Kg. de carne molida
- 4 Tazas de agua
- Sal
- Pimienta
- Cominos
- 1 Tomate mediano
- 1 Cucharada mediana de perejil picado
- 1 Huevo

Preparación:

La carne molida se mezcla con sal y pimienta al gusto, el perejil y el huevo. En un recipiente se pone el agua a hervir con el tomate, al mismo tiempo se van formando pequeñas bolitas de carne y cuando el agua esté en ebullición se van poniendo una a una. Al terminar, el tomate ya está reblandecido; se saca con un poco de caldo de la misma carne, se licúa con una pizca de comino y nuevamente se reintegra a las albóndigas, se tapan y en 10 minutos más se apaga.

Carbohidratos por porción: 0.8 grs

Sopa de Pescado

Ingredientes:

- 1 Cabeza grande de pescado
- 200 Grs. de filete en trozo
- 2 Ramas de epazote
- Sal
- 1 Tomate mediano
- 1 Chile de árbol
- 1 1/2 Litros de agua

Preparación:

En un recipiente se pone a hervir el agua. Cuando esté en ebullición se coloca la cabeza de pescado previamente lavada, el filete, las ramas de epazote, el tomate, el chile y sal al gusto. Se tapa, se baja la flama y se cocina por espacio de 15 minutos. Pasado este tiempo, se saca del fuego, se cuela y el caldo se coloca y en un recipiente se pone al fuego. Se separa el tomate y el chile, y se licúa con un poco del mismo caldo. Se vierte nuevamente en la sopa. Se desmenuza el pescado y se integra en la sopa. Cuando suelte el hervor se apaga inmediatamente.

Si vive con su familia, involucre a la encargada de preparar la comida. Demuéstrele que estos menús son familiares.

R40

10.4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2.6 grs

Crema de Tomate

Ingredientes:

- 2 Tomates medianos
- 2 Cucharadas grandes de crema
- Sal
- Pimienta
- 1 Cucharada mediana de mantequilla
- 1 Litro de agua
- 1 Taza de chicharrón pulverizado
- 1 Cucharada mediana de perejil

Preparación:

Se parten los tomates y se hierven en medio litro de agua; cuando estén blandos se licúan con la misma agua en que se cocinaron y la media taza de chicharrón pulverizado. En un sartén se derrite la mantequilla y se fríe la pasta de tomate, se salpimienta al gusto y se agrega el agua sobrante, (sin perder lo espeso). Al soltar el hervor, se pone la crema y cuando esté totalmente incorporada se apaga y se sirven las porciones con un poco de perejil.

R41

6 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.5 grs

Crema de Champiñones

Ingredientes:

- 4 Tazas de champiñones frescos picados
- 2 Cucharadas grandes de crema
- Sal
- Pimienta
- 1 Cucharada mediana de mantequilla
- 1 Litro de agua
- 4 Cucharadas de queso Parmesano (opcional)

Preparación:

Los champiñones se lavan perfectamente y se pican. En un recipiente se derrite la mantequilla y se fríen e inmediatamente se licúan en medio litro de agua. Nuevamente se ponen al fuego, se agrega la crema, la sal y el resto del agua. En cuanto suelte el hervor se apaga y se sirve (si se desea se puede espolvorear queso Parmesano).

R42

25.9 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 6.5 grs

Gazpacho

Ingredientes:

- 1 Pimiento verde
- 1 Pimiento rojo
- 2 Tomates
- 1/2 Cebolla mediana
- 1 Pepino
- 2 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- 1 Diente de ajo
- 1 Cucharada mediana de vinagre
- Sal
- 1 Litro de agua

Preparación:

Se quitan las semillas a los pimientos y se parten en trozos junto con la cebolla, el pepino sin cáscara y el ajo. A los tomates se les quita la piel, pasándolos por agua hirviendo. Se licúan junto con los demás ingredientes, el aceite y el vinagre hasta convertirse en un puré. Se agrega agua y se mezcla bien hasta dejar una consistencia cremosa. Se pone sal al gusto y se mete al refrigerador hasta servir.

Deshidrate las hierbas frescas como el cilantro, perejil, hierbabuena y epazote para que le duren meses, sólo tiene que ponerlas en un plato y un lugar ventilado, y después guárdelas en frascos debidamente clasificados.

R43

10.4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2.6 grs

Sopa de Champiñones

Ingredientes:

- 4 Tazas de champiñones frescos en rodajas
- 1 Cubo (cucharada) de consomé de pollo concentrado
- Pimienta
- 1 Taza de cebollines finamente picados
- 1 Cucharada mediana de mantequilla
- 1 Litro de agua
- 1 Rama de epazote
- 4 Cucharadas de queso Parmesano (opcional)

Preparación:

Los champiñones se cortan en rodajas. En un recipiente se derrite la mantequilla, se colocan el cubo (cucharada) de consomé y los cebollines, se saltean y se agregan los champiñones y sofríen, se pone el agua, el epazote, sal y pimienta al gusto y se tapan. Después de diez minutos está lista la sopa. Una vez servida se puede espolvorear queso Parmesano si se desea.

R44

3.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0.8 grs

Consomé de Carnero

Ingredientes:

- 1/2 Kg. de pierna de carnero (o la parte que guste)
- 1 Cucharada mediana de orégano
- Sal
- 2 Chiles de árbol
- 1 Tomate
- 1 1/2 Litros de agua
- Una cucharada mediana de aceite vegetal

Preparación:

En una vaporera se pone una taza de agua, la carne y el orégano. Se tapa y se cocina hasta que la carne esté totalmente reblandecida. En una taza de agua se pone a cocer el tomate; cuando esté blando se licúa en la misma agua que se cocinó, se pone a hervir, se incorpora el jugo de la carne, se añaden las dos tazas de agua sobrantes y un poco de carne en trozos. Los chiles de árbol se fríen en la cucharada de aceite, se pican y al servir, se pone consumé al gusto.

178

R45

16.4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 4.1 grs

Sopa de Ajo

Ingredientes:

- 4 Rebanadas de pan Eskiny (R169)
- 2 Dientes de ajo
- Sal y pimienta
- 1 Cubo (cucharada) de consomé (pollo o res)
- 2 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- 1 1/4 Litros de agua
- 1 Cucharada de perejil

Preparación:

Se corta el pan en cuadros. En un sartén con el aceite muy caliente dore los ajos pelados y cortados a lo largo, en ese mismo aceite fría el pan y sáque-lo (agregar más aceite si se requiere). Agregar el cubo (cucharada) de consomé, saltearlo rápidamente, verter el agua, sal y pimienta al gusto, y los ajos dorados. Al soltar el hervor se retira del fuego. Cuando se sirve se agregan los trozos de pan frito y el perejil.

Lave la espinaca, píquela y póngala en una bolsa de plástico con pequeños orificios. Dura alrededor de tres días y es excelente en una ensalada urgente.

R46

5.6 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.4 grs

Sopa de Acelga

Ingredientes:

- 4 Tazas de acelgas
- 1 Litro de caldo de pollo
- Sal
- 1 Cucharada mediana de mantequilla
- 4 Cucharadas de queso Cotija (opcional)

Preparación:

A la acelga, se le quitan los tallos, se lavan perfectamente las hojas y se pican en trozos grandes. En un recipiente se derrite la mantequilla, se sofríen las hojas, se agrega el caldo de pollo, y se sala al gusto. Cuando comience a hervir se apaga inmediatamente y se tapa. (Se pueden servir con queso Cotija espolvoreado).

R47

5.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.3 grs

Crema de Apio

Ingredientes:

- 6 Varas de apio
- 2 Cucharadas grandes de crema
- Sal
- Pimienta
- 1 Cucharada mediana de mantequilla
- 2 Tazas de caldo de pollo
- 2 Tazas de agua

Preparación:

Los apios bien lavados y cortados en trozos, se cocinan en el caldo de pollo. Una vez cocidos se licúan en el mismo caldo. Se derrite la mantequilla en un recipiente, se agrega el apio molido, sal y pimienta al gusto, la crema y el agua. Al soltar el hervor está lista.

COMENTARIOS

y algo más...

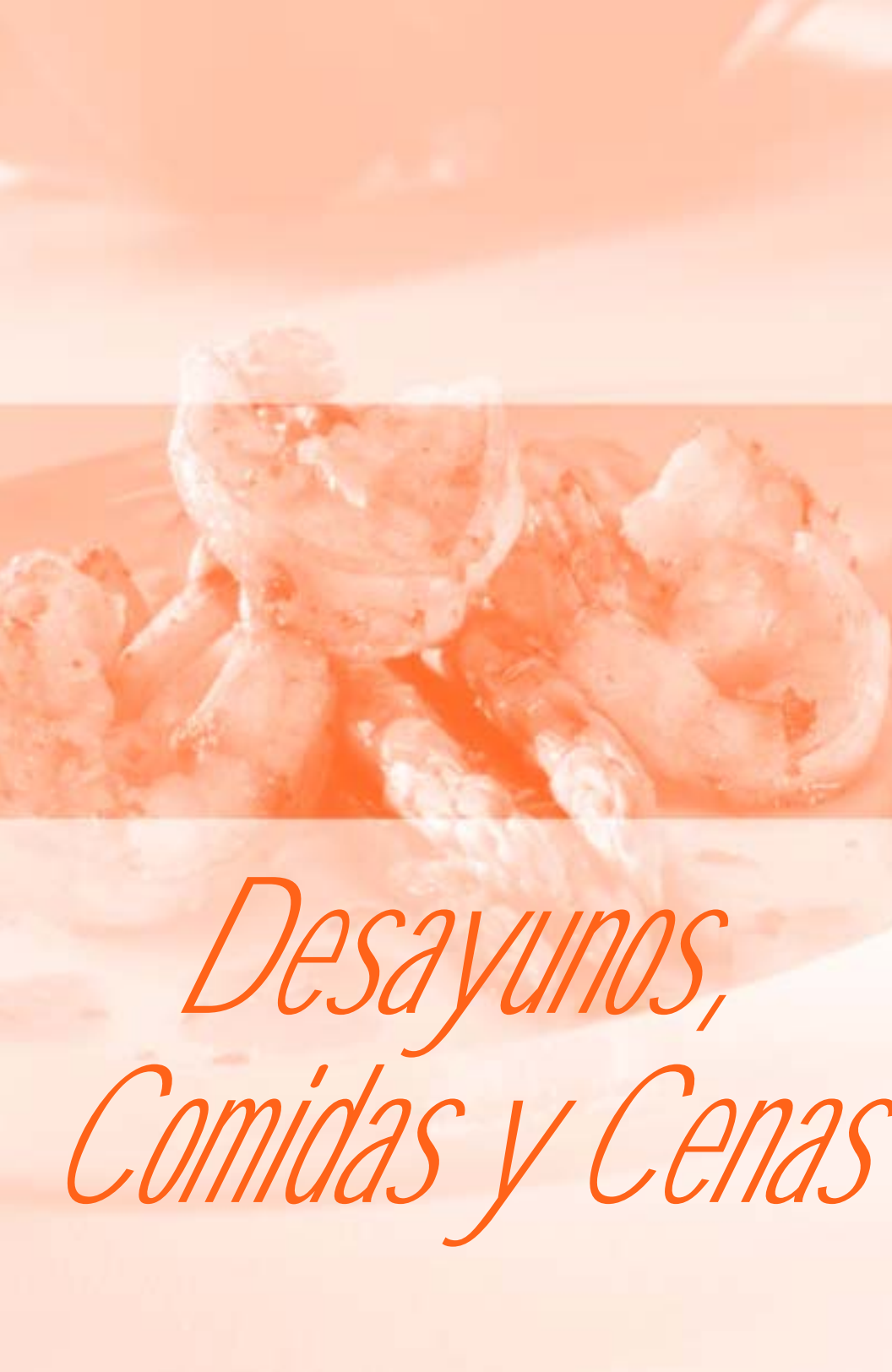
Sugerencias para simplificar el trabajo

NOTA: Para Estados Unidos.-

El Chicharrón de puerco lo puede encontrar en Supermarket Liborio, Supermarket North Gates, Superior Market y Cardenas Market si se encuentra en el área de California. En otros estados: en Food 4 Less, Ralph's y AlbertSons. Estas son algunas marcas por las que puede preguntar: MISSION CHICHARRONES (Pork Rinds) y BAKEN-ETS (Fried Pork Skins).

Es recomendable antes de ir de compras preparar los menús de la semana para saber lo que hay que comprar.

En una libreta, anote el menú de todo el día con sus carbohidratos. Así podrá memorizar el valor de cada ingrediente, para que después lo haga sin tener que consultar.



*Desayunos,
Comidas y Cenas*

R48

6.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.7 grs

Huevos Duros con Atún

Ingredientes:

- 8 Huevos duros
- Sal y pimienta
- 1 Lata de atún
- 2 Cucharadas medianas de mayonesa
- 1 Cucharada mediana de perejil picado

Preparación:

A los huevos duros se les quita la cáscara, se parten en dos y se les saca la yema. La mayonesa se sazona con sal y pimienta, se agrega el atún y cuatro yemas y se hace una pasta con la que se rellenan los huevos. Se espolvorea encima el perejil.

R49

16.4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 4.1 grs

Huevos Duros con Aguacate

Ingredientes:

- 8 Huevos duros
- Sal y pimienta
- 1/2 Aguacate
- 1 Cucharada mediana de mayonesa
- 1 Cucharada de cilantro picado

Preparación:

A los huevos duros se les quita la cáscara, se parten en dos y se retira la yema. Al medio aguacate se le quita la cáscara, se revuelve con la mayonesa, cuatro yemas y con un tenedor se hace una pasta con la que se rellenan los huevos. Se espolvorea el cilantro encima.

R50

24 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 6 grs

Omelet de Fresa

Ingredientes:

- 8 Huevos
- 4 Paquetes de edulcorante artificial
- 4 Cucharadas medianas de crema
- 8 Cucharadas medianas de queso crema
- 8 Cucharadas medianas de mermelada de fresa (R193)
- 4 Cucharadas medianas de aceite de oliva

Preparación:

Para hacer omelet es recomendable hacer uno por uno. En un recipiente revuelva muy bien los huevos, la crema y el edulcorante hasta formar un mezcla suave y pareja. En un sartén mediano se pone una cucharada de aceite, se vierte una cuarta parte de la mezcla y se mueve el sartén para cubrir todo el fondo de manera uniforme. Se cocina hasta que por abajo tenga un color dorado. El queso se mezcla con la mermelada de fresa preparada según la receta R193. Una cuarta parte de la mezcla se pone en la mitad del huevo y se dobla para formar el omelet.

R51

10.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2.7 grs

Huevo y Pepino

Ingredientes:

- 8 Huevos duros
- 2 Pepinos grandes
- Sal
- 1 Cucharadita de orégano pulverizado
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Agua

Preparación:

En un recipiente se pone el agua y los huevos enteros. Dejar cocer a que estén duros (20 minutos aproximadamente). Se retiran del fuego. Se dejan enfriar, se les quita la cáscara y se parten en dos. Se les pone una pizca de sal, unas gotitas de aceite de oliva y vinagre. El pepino se pela, se parte en rodajas y se acompaña a cuatro mitades de huevo espolvoreadas con orégano.

R52

4.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.2 grs

Omelet de Carne con Queso

Ingredientes:

- 8 Huevos
- 150 Grs. de queso duro (cero carbohidratos)
- 200 Grs. de carne molida
- Sal
- Pimienta
- 4 Cucharadas medianas de aceite vegetal

Preparación:

La carne molida se cocina en su propio jugo sin grasa, con sal y pimienta al gusto hasta que desaparezca todo el líquido. El omelet es recomendable hacerlo individualmente por cada porción. Se baten dos huevos. En un sartén con antiadherente previamente caliente, se coloca media cucharada de aceite, se vierten los huevos moviendo el sartén, de tal forma que se distribuya uniforme. Cuando se aprecie el huevo a medio cocinar, se vierte la ración que le corresponde de queso en un costado e inmediatamente la carne molida, y con una espátula se voltea la mitad, procurando que el queso y la carne queden al centro hasta formar una empanada. Se presiona ligeramente por unos segundos para que los ingredientes se mezclen con el huevo, e inmediatamente se voltea para terminarlo de cocinar.

Ralle suficiente queso para toda la semana. Guárdelo en paquetes individuales y méталos al congelador.

R53

4.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.2 grs

Huevos con Chorizo

Ingredientes:

8 Huevos
250 Grs. de chorizo de cerdo o pavo
Sal

Preparación:

En un sartén mediano se fríe el chorizo desmenuzado. Cuando está listo se saca el sartén del fuego y se echan uno a uno los huevos, se salan al gusto y se regresan al fuego. Se revuelven con cuidado en el chorizo, y cuando están cocidos se sirven de inmediato. En algunas ocasiones es conveniente agregar al chorizo un poco de aceite, ésto lo decidirá al freírlo.

R54

4.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.2 grs

Huevos Tibios

Ingredientes:

8 Huevos
1 Limón
Sal y pimienta
1/2 Litro de agua

Preparación:

Se recomienda preparar la porción en forma individual. Se pone a hervir el agua, y a punto de ebullición, se toma una cuchara y se coloca un huevo con cuidado en el agua por espacio de tres minutos y se retira. El huevo se abre cuidadosamente por la parte de arriba, perforando un orificio por donde pase una cucharita para sacarlo. El punto ideal debe ser la clara totalmente cocida y la yema semi-cocida. Se sirve con unas gotas de limón, sal y pimienta al gusto y unas gotas de salsa picante si se desea.

R55

4.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.2 grs

Omelet de Queso

Ingredientes:

- 8 Huevos
- 200 Grs. queso duro rayado (cero carbohidratos)
- Sal
- Pimienta
- 4 Cucharadas medianas de aceite vegetal

Preparación:

Para hacer el omelet, es recomendable hacerlo por cada porción. Se baten dos huevos con sal y pimienta al gusto. En un sartén con antiadherente previamente caliente, se coloca una cucharada de aceite, se vierten los huevos moviendo el sartén, de tal forma que se distribuya de manera uniforme, cuando se aprecie el huevo a medio cocinar, se vierten 50 gramos de queso ligeramente hacia un costado y con una espátula. Se voltea la mitad procurando que el queso quede al centro, hasta formar una empanada. Se presiona suavemente por unos segundos para que el queso se mezcle con el huevo, e inmediatamente se voltea para terminarlo de cocinar.

R56

9.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2.3 grs

Omelet de Espinaca

Ingredientes:

- 8 Huevos
- 4 Tazas de espinaca picada
- Sal
- Pimienta
- 4 Cucharadas medianas de aceite vegetal

Preparación:

Para hacer el omelet, es recomendable hacerlo por cada porción. Se baten dos huevos con sal y pimienta al gusto. En un sartén con antiadherente previamente caliente, se coloca una cucharada de aceite, se vierten los huevos moviendo el sartén, de tal forma que se distribuya de manera uniforme. Cuando se aprecie el huevo a medio cocinar, se vierte un cuarto de las espinacas picadas en crudo a un costado y con una espátula se voltea la mitad, procurando que la espinaca quede al centro, hasta formar una empanada. Se presiona ligeramente por unos segundos y se voltea para terminarlo de cocinar.

R57

13.6 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.4 grs

*Omelet de Espárragos***Ingredientes:**

- 8 Huevos
- 4 Tazas de espárragos frescos en trozos (sin el tallo grueso)
- Sal
- 4 Cucharadas medianas de aceite vegetal
- 1 Cucharada grande de perejil picado
- Pimienta
- 1 Litro de agua

Preparación:

En un recipiente se pone el agua y los espárragos a cocer con un poco de sal. Cuando estén blandos se retiran y parten en trozos pequeños. Para hacer el omelet, es recomendable hacerlo por cada porción. Se baten dos huevos con sal y pimienta al gusto. En un sartén con antiadherente previamente caliente, se coloca una cucharada de aceite, se vierten los huevos moviendo el sartén, de tal forma que se distribuya de manera uniforme. Cuando se aprecie el huevo a medio cocinar, se vierten un cuarto de los espárragos picados en un costado y con una espátula se voltea la mitad, procurando que el espárrago quede al centro, hasta formar una empanada. Se presiona ligeramente por unos segundos, y finalmente se voltea para terminarlo de cocinar.

R58

4.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.2 grs

Huevos con Jamón

Ingredientes:

- 8 Huevos
- 8 Rebanadas de jamón (cero carbohidratos)
- Sal
- 2 Cucharadas medianas de aceite vegetal
- 1 Cucharada grande de perejil picado

Preparación:

Las rebanadas de jamón se parten en cuadritos y se fríen en el aceite, sin dorar mucho. Se saca el sartén de fuego y se vierten los huevos uno a uno, se salan al gusto y regresan al fuego. Con una cuchara se revuelven con cuidado. Sirva las porciones espolvoreadas con perejil.

R59

4.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.2 grs

Huevos con Carne Seca

Ingredientes:

- 8 Huevos
- 1/4 Kg. de carne seca de res
- Sal
- 3 Cucharadas medianas de aceite vegetal
- 2 Ramas de perejil

Preparación:

En un sartén se pone el aceite y se fríe la carne seca desmenuzada o en trozos pequeños, sin dejar dorar. Se retira el sartén del fuego y se agregan los huevos. Se salan al gusto y se regresan al fuego, (en ocasiones la carne ya viene salada de tal manera que ya no necesita). Con una cuchara se revuelven cuidadosamente. Se retiran del fuego cuando estén tiernos. Se adorna con ramitas de perejil por cada porción.

R60

4.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.2 grs

Huevos Rancheros

Ingredientes:

- 8 Huevos
- 8 Rebanadas de jamón (cero carbohidratos)
- Sal
- 4 Cucharadas medianas de aceite vegetal
- 1 Cucharada grande de perejil picado
- 1 Cucharadita de salsa picante (opcional)

Preparación:

En un sartén de teflón se pone el aceite a fuego mediano y cuando empieza a estar más líquido se saca del fuego y se vierte un huevo completo sin romper la yema, se regresa al fuego y con una cuchara se va bañando la yema con el aceite caliente. Cuando la clara esté totalmente blanca se saca del sartén con mucho cuidado de no romper la yema. En un plato se ponen dos rebanadas de jamón y sobre ellas dos huevos. Al servir se adornan con perejil. Los huevos se hacen uno a uno.

R61

5.1 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.3 grs

Huevos con Tocino

Ingredientes:

- 8 Huevos
- 8 Tiras de tocino

Preparación:

Las tiras de tocino se ponen a dorar en un sartén, de preferencia con anti-adherente; cuando están totalmente desgrasadas, se retiran e inmediatamente se vierten los huevos en la misma grasa del tocino previamente batidos, (sin sal) hasta formar una tortilla. Se sirven adornados con el tocino crujiente.

R62

11.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2.8 grs

Pasta de Huevo

Ingredientes:

- 6 Huevos
- 2 Cucharadas medianas de mostaza
- Sal
- 1/2 Cucharadita de pimienta
- 2 Cucharaditas de aceite de oliva
- 1 Cucharada grande de perejil picado
- 1 Cucharadita de vinagre
- 3 Cucharadas medianas de mayonesa
- 1 Litro de agua

Preparación:

En un recipiente se pone el agua y los huevos enteros. Dejar cocer a que estén duros (20 minutos aproximadamente). Una vez cocidos se quita la cáscara y se machacan junto con el aceite, vinagre, mayonesa, mostaza, pimienta, sal al gusto y perejil. Se sirven cuatro porciones. Esta pasta puede emplearse para untar el pan especial Eskiny, el chicharrón, acompañar el apio, etcétera.

R63

14.6 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.6 grs

Tortilla Española

Ingredientes:

- 8 Huevos
- 2 Tazas de coliflor picada
- Sal
- Pimienta
- 2 Cucharada mediana de aceite vegetal
- 1 Cucharada grande de perejil picado
- 1 Litro de agua

Preparación:

La coliflor se lava y se quitan los tallos más gruesos solamente. En un recipiente se pone el agua y la coliflor a cocer. Una vez cocida, se escurre y se pica. Para hacer la tortilla es recomendable cocinarla en dos partes. En un recipiente se ponen 4 huevos, sal y pimienta al gusto y la mitad de la coliflor picada ya seca. Se mezclan muy bien. En un sartén con antiadherente se pone el aceite y se distribuye la mezcla de manera uniforme. Por separado precaliente un sartén un poco más grande, untado de aceite y cuando la tortilla esté lista de un lado voltearla sobre el otro sartén. La tortilla se divide en dos porciones. Hacer la otra de igual forma.

R64

10.4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2.6 grs

*Omelet de Champiñones***Ingredientes:**

- 8 Huevos
- 4 Tazas de champiñones frescos en rebanadas
- Sal
- Pimienta
- 4 Cucharadas medianas de aceite vegetal
- 1 Cucharada grande de perejil picado

Preparación:

Para hacer el omelet, es recomendable hacerlo por cada porción. Se baten dos huevos con sal y pimienta al gusto. En un sartén con antiadherente previamente caliente, se coloca una cucharada de aceite, se vierten los huevos moviendo el sartén, de tal forma que se distribuya de manera uniforme, cuando se aprecie el huevo a medio cocinar, se vierten un cuarto de los champiñones crudos en rodajas en un costado y con una espátula se volteo la mitad, procurando que el champiñón quede al centro, hasta formar una empanada. Se presiona ligeramente por unos segundos, y se volteo para terminarlo de cocinar. Al servir se espolvorea el perejil.

R65

16 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 4 grs

Huevo con Nopales

Ingredientes:

- 8 Huevos
- 4 Tazas de nopalitos (partidos en cuadritos)
- Sal
- 2 Cucharadas medianas de aceite vegetal

Preparación:

En un recipiente se colocan los nopales partidos en cuadritos y la sal, se ponen al fuego sin agua y debidamente tapados, con la intención de que se cocinen en su propio jugo durante 15 minutos. Se sacan y se dejan escurrir en una coladera hasta que se enfríen. En un sartén se pone el aceite y cuando esté caliente se vierten los nopalitos y se saltean, se agregan los huevos uno a uno revolviendo con cuidado con una cuchara.

R66

4.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.2 grs

Huevos con Camarones

Ingredientes:

- 8 Huevos
- 250 Grs. de camarón coctel cocidos
- Sal
- 2 Cucharadas medianas de aceite vegetal
- 1 Cucharadita de perejil picado

Preparación:

En un sartén mediano se vierte el aceite, se fríen los camarones, cuando están listos se saca el sartén del fuego y se echan uno a uno los huevos. Se salan al gusto y se regresan al fuego. Se revuelven cuidadosamente con los camarones. Cuando están cocidos se sirven de inmediato espolvoreados con perejil finamente picado.

R67

2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0.5 grs

Col Española

Ingredientes:

- 1/2 Kg. de chorizo de pavo o cerdo
- 1 Col mediana
- Sal
- 2 Cucharadas medianas de aceite vegetal

Preparación:

El chorizo se desmenuza y se fríe en el aceite. La col se parte a la mitad y se rebana finamente para hacer tiras muy delgadas. Cuando el chorizo está listo se vierte la col en tiras y se deja al fuego hasta que se hace cristalina y medio blanda.

R68

14.5 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.5 grs

Guacamole

Ingredientes:

- 2 Aguacates
- Sal
- 1 Limón
- 1 Cucharada mediana de aceite de oliva
- 1 Cucharada mediana de cilantro
- 1/2 Cebolla

Preparación:

Se retira la pulpa de los aguacates. En un recipiente se colocan y se machacan con un tenedor. Cuando sea una pasta, se agrega el aceite de oliva, sal al gusto, el cilantro y la cebolla finamente picada, se mezclan y por último se agrega el jugo de limón.

R69

14.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.7 grs

Tomate Relleno

Ingredientes:

- 4 Tomates medianos
- Sal y pimienta
- 2 Cucharadas medianas de mayonesa
- 1 Lata de atún en aceite
- 2 Cucharaditas de perejil picado
- 1 Litro de agua

Preparación:

En un recipiente se pone el agua y cuando está hirviendo se introducen los tomates por dos minutos para poder quitar la piel. Se parten a la mitad y con cuidado se saca lo del centro. Al atún se le tira el líquido, se le pone la mayonesa, sal y pimienta al gusto y se revuelve. Se rellenan los tomates y se les espolvorea el perejil. Se sirven dos mitades por porción.

R70

15.6 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.9 grs

Berenjena Italiana

Ingredientes:

- 4 Berenjenas regulares
- 4 Cucharadas medianas de queso Parmesano rallado
- 4 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- 250 Grs. de queso maduro rallado (cero carbohidratos)
- 1 Cucharada grande de orégano
- 1 Tomate mediano
- 2 Huevos
- 2 Tazas de chicharrón de cerdo pulverizado
- Sal y pimienta

Preparación:

Las berenjenas lavadas se parten de arriba a abajo haciendo cortes de un centímetro aproximadamente. Los huevos se baten, se introducen las berenjenas una a una, se revuelven en el chicharrón y se fríen. El tomate se pone a hervir con sal y pimienta. Cuando esté blando, se muele. En un refractario se pone una cama de berenjena, un poco de tomate, orégano, se espolvorea el queso Parmesano, después otra capa de berenjena y se repite hasta terminar. Se cubre con el queso maduro rallado y se mete al horno por poco tiempo.

R71

24.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 6 grs

*Calabacitas Polacas***Ingredientes:**

- 6 Calabacitas italianas medianas
- 1/4 Kg. de carne de res molida
- Sal, pimienta y ajo en polvo
- 2 Tiras de tocino picadas
- 2 Cucharadas medianas de crema
- 150 Grs. de queso maduro rallado
- 1 Litro de agua

Preparación:

En un recipiente se pone el agua a hervir. A las calabacitas lavadas se les cortan las puntas de ambos lados y se echan al agua hirviendo por espacio de cinco minutos (deben quedar un poco duras). En una cacerola se fríe el tocino, cuando está listo se vierte la carne, la sal, pimienta y ajo al gusto. Las calabacitas cocidas se parten en dos y con mucho cuidado se saca lo del centro. Se rellenan, se les pone encima la crema y el queso rallado y en un refractario se meten un momento al horno a calentar y gratinar. Se sirven tres mitades por porción.

Prepare abundantes huevos duros y guárdelos con cáscara en el refrigerador (duran alrededor de 10 días).

R72

22.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 5.5 grs

Calabacitas Gratinadas

Ingredientes:

- 6 Calabacitas italianas
- 250 Grs. de queso maduro rallado
- Sal y pimienta
- 1 Cucharada mediana de orégano
- 1 Litro de agua

Preparación:

A las calabacitas se cortan las puntas de ambos lados. En un recipiente se pone a hervir el agua. Cuando está hirviendo se meten las calabacitas por espacio de cinco minutos y se agrega un poco de sal. Se cortan a la mitad, con cuidado se extrae lo del centro, se pica la mitad, se revuelve con el queso, se condimentan con sal y pimienta al gusto y el orégano espolvoreado. En un refractario se meten al horno a gratinar. Se sirven tres mitades por porción.

R73

19.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 4.8 grs

Aguacate Relleno

Ingredientes:

- 4 Aguacates medianos
- Sal y pimienta
- Salsa Tabasco
- 2 Cucharadas medianas de mayonesa
- 250 Grs. de camarones cocidos para cóctel

Preparación:

Los aguacates se parten a la mitad, se les quita el hueso. A la mayonesa se agrega sal, pimienta y salsa al gusto, se revuelve con los camarones y se rellenan los aguacates. Se sirven dos mitades por porción.

R74

22.6 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 5.6 g

Pepino Peruano

Ingredientes:

- 6 Pepinos medianos
- 1/4 Carne molida de res
- Sal
- Pimienta
- 1 Cucharada mediana de aceite vegetal
- 1 Sobre de edulcorante
- 1 Cucharada mediana de crema

Preparación:

Se pelan los pepinos y se parten por la mitad a lo largo. Se saca todo lo del centro. En un sartén precalentado, se pone el aceite, cuando esté caliente se incorpora la carne molida, sal y pimienta al gusto y se dora hasta que pierda totalmente el jugo. Enseguida se espolvorea el sobre de edulcorante, se apaga y se agrega la crema. Se toman los pepinos y se van rellenoando de esta pasta, se colocan en un refractario y se meten al horno alrededor de 15 minutos. Se sirven calientes.

R75

6 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.5 grs

Germinado de Soya (Ensalada)

Ingredientes:

- 250 Grs. de germinado
- Sal y pimienta
- 2 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- 1 Cucharadita de vinagre

Preparación:

Se revuelve con mucho cuidado el germinado con sal y pimienta al gusto. Agregue el aceite y vinagre.

R76

8.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2.2 grs

Espinacas a la Mantequilla

Ingredientes:

- 8 Tazas de hojas de espinaca cruda
- Sal y pimienta
- 3 Cucharadas medianas de mantequilla

Preparación:

En un sartén se derrite la mantequilla, se agrega la espinaca perfectamente limpia, se espolvorea sal y pimienta al gusto, se tapa y se deja al fuego sólo por tres minutos. Se sirve caliente.

R77

15.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.8 grs

Mousse de Aguacate

Ingredientes:

- 2 Aguacates medianos
- Sal
- 1 Sobre de gelatina natural
- 2 Cucharadas medianas de crema
- 1 Taza de agua
- 1/2 Manojito de cilantro

Preparación:

Se quita la cáscara y el hueso de los aguacates y junto con la crema y sal al gusto se licúan. En un recipiente se pone a hervir una taza de agua. En media taza de agua fría se ablanda la gelatina. Cuando hierva el agua se vierte lentamente la gelatina moviendo hasta disolverla totalmente. Se deja enfriar y se revuelve con la mezcla del aguacate. El cilantro se lava muy bien y se pica finamente. En cuatro moldes de gelatina se pone un poco de cilantro y se vacía la mezcla. Se meten al refrigerador a cuajar.

R78

14 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.5 grs

Apio Relleno

Ingredientes:

4 Tazas de apio partido en tiras
Sal y pimienta
100 Grs. de queso doble crema

Preparación:

El apio se corta en trozos medianos. Al queso se le pone sal y pimienta y se revuelve. Se rellenan las tiras con el queso.

R79

4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1 grs

Rabanitos al Queso

Ingredientes:

Rábanos
Queso maduro en cuadritos
Sal
Limón

Preparación:

Los rábanos se lavan muy bien, y se cortan las puntas. Los rábanos se parten en cuadritos al igual que el queso y se sirven en un plato con sal al gusto y gotas de limón.

Envuelva en papel film o bolsas herméticas cada porción de carne, pescado y pollo que vaya a necesitar en la semana y guárdelas en el congelador.

R80

22.4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 5.6 grs

Tomates a la Francesa

Ingredientes:

- 4 Tomates grandes
- 1 Taza de queso maduro rallado
- 2 Huevos
- 2 Cucharadas medianas de crema
- 2 Cucharadas medianas de mantequilla
- 2 Cucharadas de tomillo fresco picado
- 2 Cucharadas de perejil picado
- Sal y pimienta

Preparación:

Lavados los tomates, con un cuchillo se corta la cabeza y se retira la pulpa del interior. Se ponen en un refractario con dos cucharadas de agua y se meten al horno por cinco minutos a temperatura alta. Los huevos se baten, se condimentan con sal y pimienta y se sofríen en un sartén con la mantequilla hasta que cuajen. Se retiran del fuego y se añade el queso, la crema y el tomillo, regresando al fuego hasta que el queso se derrita y sin dejar de mover. Con esta salsa se rellenan los tomates y se vuelven a meter al horno por cinco minutos. Se sirven espolvoreados con perejil.

R81

14.4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.6 grs

Sándwich de Jamón con Queso

Ingredientes:

- 8 Rebanadas de pan Eskiny (R169)
- 4 Rebanadas de jamón (cero carbohidratos)
- 4 Rebanadas de queso maduro (cero carbohidratos)
- 2 Cucharadas medianas de mantequilla

Preparación:

Las rebanadas de pan Eskiny (R169) se parten con cuidado a la mitad, se untan de mantequilla, se calientan por los dos lados y se les pone media rebanada de jamón y media rebanada de queso. Se sirven dos sándwiches por porción.

R82

6.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.5 grs

201

Pizza

Ingredientes:

- 3 Claras de huevo
- 2 Yemas de huevo
- 200 Grs. de requesón
- Sal, pimienta, ajo
- 1/2 Cucharada mediana de crémor tártaro (*se consigue en la sección de las esencias de tiendas de autoservicio*)
- 1 Cucharada mediana de aceite vegetal
- 1 Tomate mediano
- 1 Cucharada mediana de orégano
- 200 Grs. de queso Mozzarella rallado
- 1/2 Litro de agua

Preparación:

Para hacer la base especial: se baten a punto de turrón con batidora eléctrica las claras con el crémor tártaro y una cucharadita de sal. Las yemas batidas suavemente con un tenedor se agregan al igual que el requesón. Se ponen en un molde con antiadherente para pay previamente untado con mantequilla y se mete al horno pre-calentado por 15 minutos o a que tome un color dorado. El tomate se cuece en el agua, se le quita la piel y se licúa junto con sal, pimienta y ajo en polvo al gusto. En un sartén se fríe con el aceite y se unta a la base ya fría (de preferencia desprendida del molde). Se deja reposar unos minutos y se le pone el queso Mozzarella. Se mete al horno a que gratine. Se divide en cuatro y se sirve con orégano espolvoreado.

NOTA: *Para lograr el punto de turrón, se baten las claras hasta que esponjan y se secan relativamente. La clara no debe caer al levantar el batidor. Si lo pide la receta, las yemas se añaden después de obtenido el punto, mezclándose suavemente.*

R83**0 grs de carbohidratos / (4 porciones)**

Carbohidratos por porción: 0 grs

Lomo de Cerdo al Queso

Ingredientes:

- 1 Kg. de lomo de cerdo
- 2 Cucharadas medianas de mantequilla o margarina
- 8 Rebanadas de queso maduro (cero carbohidratos)
- 2 Cucharaditas de sal
- 2 Litros de agua
- Hierbas de olor (orégano, laurel, pimienta, tomillo)

Preparación:

En recipiente mediano se pone el agua, las hierbas de olor y la sal. Cuando empieza a hervir se introduce el lomo de cerdo, se tapa y se baja la llama. Duración de cocimiento: una hora. Una vez cocido el lomo, se saca del caldo y se deja enfriar, y se corta en ocho rebanadas gruesas. En un sartén caliente se derrite la mantequilla y se frien los trozos. Fritos por ambos lados, sin retirar del sartén y con la flama al mínimo, se monta a cada uno una rebanada de queso hasta ablandar. Se sirven dos trozos por porción.

R84**0 grs de carbohidratos / (4 porciones)**

Carbohidratos por porción: 0 grs

Filete Mignon

Ingredientes:

- 4 Medallones de filete de res
- 4 Tiras de tocino
- Sal y pimienta

Preparación:

Las tiras de tocino se fijan alrededor de los medallones. Se salan y se agrega pimienta al gusto. En un sartén se fríen a fuego lento y se sacan al término de su agrado.

R85

0 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0 grs

Manitas de Puerco Vinagreta

Ingredientes:

- 1 1/2 Kgs. de manitas de puerco en mitades
- 4 Cucharadas grandes de sal
- Hierbas de olor (orégano, tomillo, pimienta entera, laurel)
- 1 Litro de vinagre de caña o manzana
- 1 Lata mediana de chiles serranos en vinagre
- 6 Litros de agua

Preparación:

Se lavan muy bien las manitas y con un rastrillo de afeitar económico se dejan bien limpias. En un recipiente grande se ponen cinco litros de agua y se introducen las manitas, las hierbas de olor y la sal. Al empezar a hervir se baja la llama y se tapa. Tiempo de cocimiento: dos horas treinta minutos o hasta que estén muy blandas. Inmediatamente se retiran del agua y se dejan escurrir y enfriar totalmente (por ningún motivo deben quedar dentro del agua para evitar que se gratinen). En un recipiente se pone el vinagre, la lata de chiles en vinagre y un litro de agua, y se introducen las manitas frías. (El preparado debe cubrirlas totalmente, agregue vinagre si es necesario).

R86

6.4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.6 grs

Rollo de Carne

Ingredientes:

- 1 Kg. de carne molida
- 2 Tazas de aceitunas negras
- Sal
- Pimienta y ajo en polvo
- 2 Cucharadas medianas de cilantro picado
- 2 Huevos duros
- 3 Tiras de tocino

Preparación:

En un recipiente de plástico se mezcla la carne con pimienta, ajo y sal al gusto y el cilantro. Se incorpora todo. Se pican finamente las aceitunas. En un sartén se desgrasa el tocino, y después se desmenuza, se pican los huevos duros casi a pulverizarlos. Tomamos la mezcla de la carne, le incorporamos la grasa del tocino y en un plástico la extendemos como si fuera masa de pizza, (se puede usar un rodillo, o presionando con la tabla de picar hasta tener un centímetro de espesor). Se distribuye el huevo en toda la superficie, enseguida las aceitunas, y por último el tocino. Se enrolla presionando hasta quedar bien compacta. Se coloca en papel aluminio totalmente cubierto, se deposita en un refractario y se mete al horno pre-calentado por espacio de 20 minutos. Al servirse se corta en rodajas. (Si suelta mucho jugo, se puede utilizar para bañar la carne al servirla).

R87

13.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.3 grs

Salpicón de Res

Ingredientes:

- 1/2 Kg. de carne para deshebrar
- 4 Tazas de lechuga picada
- Sal
- 1/2 Cucharadita de pimienta
- 2 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- 1 Tomate
- 2 Cucharaditas de vinagre
- 1/2 Cebolla
- Chicharrón de cerdo
- 1 Litro de agua

Preparación:

En un recipiente se pone el agua, sal al gusto y la carne a cocinar. Una vez lista se retira del agua, se deja enfriar y se deshebra. La media cebolla, el tomate y la lechuga se pican finamente y se revuelven con la carne, el aceite y el vinagre. Se agregan pedazos de chicharrón, sal y pimienta al gusto.

R88

0 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0 grs

Chuletas a la Mostaza

Ingredientes:

- 8 Chuletas de cerdo frescas
- 8 Cucharadas grandes de mostaza
- Sal
- Pimienta y ajo molido

Preparación:

Las chuletas se sazonan con sal, pimienta, ajo y mostaza. Se ponen en un molde o refractario y se meten al horno por un tiempo de veinte minutos. También se pueden freír en una cacerola con un poco de aceite hasta que estén doradas.

R89

2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0.5 grs

Filete a la Pimienta

Ingredientes:

- 4 Medallones de filete de res
- 4 Cucharadas grandes de pimienta recién molida
- Sal
- 2 Cucharadas medianas de aceite vegetal
- 2 Cucharadas grandes de crema

Preparación:

Se salan los medallones. En un plato se pone la pimienta y se impregnan los medallones por ambos lados. En una cacerola se pone el aceite y se frien los medallones al término deseado, e inmediatamente se agrega la crema el tiempo suficiente para calentarla.

R90

4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1 grs

Pastel de Carne

Ingredientes:

- 1/2 Kg. de carne molida de res
- 1/4 Kg. de carne molida de puerco
- Sal
- Pimienta y ajo en polvo
- 2 Cucharadas grandes de perejil picado
- 2 Tiras de tocino
- 2 Rebanadas de jamón (cero carbohidratos)
- 1 Huevo

Preparación:

Se pican finamente el tocino, el jamón y el perejil. Las carnes se revuelven con los ingredientes incluyendo el huevo completo. La pasta se vierte en un refractario o molde de pan alargado y se mete al horno previamente calentado por un espacio de veinte minutos.

R91

0 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0 grs

Bistec Asado

Ingredientes:

- 1 Kg. bistec de res (su corte favorito)
- Sal
- Pimienta
- Aceite vegetal

Preparación:

El corte del bistec no debe ser ni grueso ni delgado. Se unta con un poco de aceite vegetal, se sala al gusto y si la pimienta es de su preferencia se espolvorea un poco. Se fríen los bistecs a la plancha, en sartén o al carbón.

Albóndigas al Chicharrón

Ingredientes:

- 1 Kg. de carne molida de res
- 2 Huevos
- 2 Huevos duros
- Sal
- Pimienta
- 50 Grs. de chicharrón de cerdo
- 1 Chile seco
- 1 Tomate mediano
- 2 Cucharadas grandes de perejil picado
- 2 Litros de agua

Preparación:

Se mezcla la carne con el perejil finamente picado, la sal, pimienta al gusto, y dos huevos crudos hasta formar una pasta. Los huevos duros se pican muy bien. Se toma una porción regular de carne, se aplasta y al centro se pone un puño de huevo duro picado. Se envuelve hasta formar una bola. En un recipiente se pone al fuego el agua. Cuando esté hirviendo se depositan una a una las bolas de carne, el chicharrón en trozos, el chile y el tomate. Se cocinan por veinte minutos. Listas las albóndigas se retiran del caldo. El chicharrón con el caldo se licúa muy bien hasta formar una salsa. Se sirven las albóndigas bañadas con la salsa obtenida.

¿Qué es la la crema que se menciona en el recetario? Es la parte más grasa de la leche. En algunos países se conoce como leche condensada o concentrada. Tiene un color café claro y es un poco espesa. Normalmente se usa para rebajar el café o para preparar algunas recetas de platillos. También se le conoce como nata o natilla.

R93

8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2 grs

Hamburguesa con Queso

Ingredientes:

- 1 Kg. de carne de res molida
- 2 Cucharaditas de salsa inglesa
- Sal
- Pimienta y ajo en polvo
- 2 Cucharadas grandes de perejil picado
- 2 Cucharaditas de mostaza
- 250 Grs. de queso maduro en rebanadas (cero carbohidratos)
- 1 Cucharada mediana de aceite vegetal

Preparación:

A la carne se agregan la salsa inglesa, la mostaza, la sal, la pimienta, el ajo en polvo al gusto y el perejil hasta formar una masa uniforme y compacta. Se divide la carne en ocho bolas firmes. Se toman dos hojas de plástico grueso y con una bola en medio se aplastan uniforme al grueso deseado (se puede usar la tabla de picar). En una cacerola se unta aceite y se fríen las hamburguesas, antes de sacar del fuego se monta una rebanada de queso hasta que se ablande. Se sirven dos por porción.

R94

18.4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 4.6 grs

Arañas Entomatadas

Ingredientes:

- 1 Kg. de carne de res para deshebrar
- 1/2 Kg. de tomates verdes
- Sal y pimienta
- 2 Cucharadas medianas de aceite vegetal
- 2 Litros de agua
- 2 Huevos

Preparación:

En un recipiente con un litro de agua se cuece la carne, una vez cocida se deshebra. Los huevos se separan, las claras se batan a punto de turrón y se agrega la yema y se mezcla con cuidado, se agrega sal y pimienta al gusto. Se incorpora la carne deshebrada y se revuelve. Con una cuchara grande se toma una porción y se deposita en el sartén con aceite caliente. Se guisan por ambos lados. En un recipiente se cuecen los tomates verdes sin cáscara y lavados. Una vez cocidos se licúan con un poco de sal y nada de agua. En un sartén con poco aceite se sofríe la salsa pasada por un colador, (se agrega un poco de agua, si queda muy espesa). Las tortitas se sirven bañadas con la salsa de tomate verde.

R95

12.4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.1 grs

*Alambre Mixto***Ingredientes:**

- 1/2 Kg. carne de pulpa de res
- 1 Pechuga de pollo sin piel
- 16 Camarones crudos medianos
- 1 Pimiento verde
- 1/2 Cebolla
- 2 Tiras de tocino
- 4 Rebanadas de jamón
- Sal, pimienta y ajo en polvo
- Agua

Preparación:

Se cortan en cuadros regulares la carne y la pechuga. A los camarones se les quita la cáscara, la cabeza y se desvenan y se parten a la mitad. Se sazonan los ingredientes con sal, pimienta, ajo al gusto y se dejan reposar. La cebolla, el pimiento, el tocino y el jamón se cortan en cuadros chicos. Todos los ingredientes se ensartan de forma alternada en un trinche especial para cocinar alambre y se pone a la parrilla. También se pueden guisar en una cacerola, primero la carne con el tocino. En término medio se ponen los camarones, el pollo, el jamón y la cebolla y por último el pimiento verde hasta quedar crujiente.

R96

7.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.8 grs

Filete a la Mostaza

Ingredientes:

- 4 Medallones de filete de res
- 4 Cucharadas de mostaza
- 2 Cucharadas de aceite
- Sal
- Pimienta y ajo en polvo

Preparación:

Los medallones se condimentan con sal, pimienta y ajo en polvo al gusto. Se agrega la mostaza por ambos lados y se dejan reposar. En una cacerola se pone el aceite y se fríen los medallones al término deseado.

R97

2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0.5 grs

Cordero al Orégano

Ingredientes:

- 8 Costillas de carnero
- 2 Dientes de ajo
- Sal
- 2 Cucharadas medianas de aceite vegetal
- 2 Cucharadas medianas de orégano
- 1/2 Taza de agua

Preparación:

Los dientes de ajo se licúan con sal, el orégano, una cucharada de aceite y el agua. Las costillas se aliñan en la mezcla por espacio de una hora. En una cacerola se fríen las costillas. Se sirven dos por porción.

R98

12.4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.1 grs

Alambre de Res

Ingredientes:

- 1 Kg. de carne de pulpa de res
- 1 Pimiento verde
- 1/2 Cebolla
- 2 Tiras de tocino
- 4 Rebanadas de jamón
- Sal, pimienta y ajo en polvo

Preparación:

Se corta la carne en cuadros regulares. Se sazona con sal, pimienta y ajo al gusto y se deja reposar. La cebolla, el pimiento, el tocino y el jamón se cortan en cuadros. Todos los ingredientes se ensartan en forma alternada en un trinche especial para cocinar alambre y se pone a la parrilla. También se pueden guisar en una cacerola, primero la carne con el tocino, en término medio se pone el jamón y la cebolla y por último el pimiento verde hasta quedar crujiente.

R99

10 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2.5 grs

Filete Reyna

Ingredientes:

- 4 Medallones de filete de res
- 1 Taza de crema
- Sal
- Pimienta
- 2 Dientes de ajo
- 2 Cucharadas grandes de perejil picado
- 2 Cucharadas medianas de mantequilla
- 50 Grs. de queso duro rallado

Preparación:

Los medallones se salan al gusto. En una cacerola se derrite una cucharada de mantequilla y se frien los filetes al término deseado. Por separado en un recipiente se derrite la otra cucharada de mantequilla, se saltea el ajo finamente picado, teniendo cuidado de no quemarlo. Se pone la crema con pimienta y sal al gusto sin dejar de mover; por último el queso, y se saca antes que hierva. Para servir, los filetes se bañan con la salsa y se espolvorea el perejil.

212

R100

8.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2.0 grs

Carne en Limón

Ingredientes:

- 1 Kg. de carne (pulpa)
- 1 Pepino
- 1 Pimiento
- Sal y pimienta
- 2 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- 1 Cucharadita de menta picada
- 1 Taza de jugo de limón
- 2 Cucharaditas de ralladura de cáscara de limón
- 1 Taza de caldo de res
- 2 Cucharadas medianas de yogurt sin grasa

Preparación:

La carne se corta en tiras pequeñas y se pone en un sartén con el aceite a dorar a fuego lento, con sal y pimienta al gusto. Cuando está cocinada se saca del sartén y en el mismo aceite se vierten el pepino sin cáscara en rodajas, el pimiento en trozos, la menta, el limón y la ralladura. Se sazona con sal y pimienta al gusto y se sofríe por tres minutos. Se agrega el caldo de res y se deja hervir. Se incorpora el yogurt y la carne reservada, se mezclan muy bien y se deja al fuego por dos minutos. Se sirve caliente.

Para los empanizados tenga suficiente chicharrón de cerdo pulverizado.

R101

14.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.7 grs

Lengua de Res a la Vinagreta

Ingredientes:

- 1 Lengua de res
- Sal, pimienta y ajo en polvo
- Hierbas de olor
- 1/2 Cebolla
- 4 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- 4 Cucharadas medianas de vinagre
- 3 Cucharadas medianas de perejil
- 3 Litros de agua

Preparación:

En el agua hirviendo con sal y hierbas de olor se deposita la lengua de res por un tiempo de tres horas o hasta que se pueda introducir un cuchillo. Cuando esté fría, se retira la piel y toda la grasa, se corta en rebanadas muy delgadas y se van acomodando en un refractario, una capa de lengua con perejil, ajo, pimienta, aceite de oliva, vinagre, y se repite la acción hasta terminar la lengua. (La porción es de cinco rebanadas) El resto se guarda en el refrigerador y dura alrededor de 10 días.

R102

7.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.8 grs

Germinado con Res

Ingredientes:

- 1 Kg. de bistec (corte delgado)
- 6 Varas de apio
- 500 Grs. de germinado de soya
- 3 Cucharadas medianas de salsa de soya
- Pimienta
- Ajo en polvo
- 3 Cucharadas medianas de aceite de oliva

Preparación:

Se corta la carne en tiras, y se pone pimienta, ajo al gusto, y una cucharada de salsa de soya. Se deja reposar un poco. El apio se limpia quitando las hojas, se lava perfectamente y se corta en trozos transversales (esto no es indispensable, los puede cortar como guste). En un sartén previamente caliente, se vierte el aceite y se pone la carne a freír; cuando esté cocinada pero aún con el jugo de la carne, se incorporan los apios, se saltean, y posteriormente el germinado y las dos cucharadas de soya. Se tapan unos minutos, y cuando esté caliente se retira del fuego.

R103**6 grs de carbohidratos / (4 porciones)**

Carbohidratos por porción: 1.5 grs

Medallones Filadelfia

Ingredientes:

- 8 Medallones de filete de res de primera
- 2 Cucharadas medianas de mantequilla
- Sal y pimienta
- 1 Cucharadita de tomillo seco
- 1 Cucharadita de albahaca seca
- 1 Cucharadita de perejil deshidratado picado
- Una pizca de cominos molidos
- Una pizca de mostaza en polvo
- 1 Cucharadita de ajo en polvo
- 1 Cucharadita de cebolla en polvo
- 2 Cucharaditas de Paprika

Preparación:

Derretir en un sartén la mantequilla y untar a los medallones. En un plato extendido revuelva todos los ingredientes secos y pase los medallones hasta quedar bien impregnados. Cocine a la plancha durante tres minutos, dando vuelta a la carne. Se ponen en una charola y se meten al horno, previamente calentado por diez minutos a alta temperatura. Se sirven bañados con un poco de mantequilla derretida.

Carbohidratos por porción: 5.5 grs

Carne a la Japonesa

Ingredientes:

- 1/2 Kg. de carne (pulpa medio congelada)
- 4 Calabazas italianas
- 1 Pimiento
- 8 Cebollines
- Salsa de soya y jengibre
- 1/4 Kg. de brotes de bambú escurridos (opcional)
- 2 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación:

La carne semi-congelada permite cortes más delgados. La carne en trozos finos se sazona con salsa de soya, pimienta y se deja en un recipiente por media hora. Las calabazas se pican en cuadros pequeños. El pimiento se parte en tiras finas. Los cebollines se pican finamente con una parte del rabo. En una plancha amplia se aceita un poco y se vierten todos los ingredientes, junto con la carne, el jengibre picado finamente y salsa de soya. Se saltean hasta estar dorados.

Carbohidratos por porción: 8 grs

Cordero al Horno

Ingredientes:

- 1 Kg. de carne de cordero (pierna)
- 2 Cebollas medianas
- 6 Dientes de ajo
- 8 Hojas de laurel
- 1 Cucharadita de pimienta entera
- 1 Litro de vino blanco seco
- 1 Taza de aceite de oliva
- Sal

Preparación:

En una charola de horno se pone una base de cebolla en rodajas, encima el cordero en trozos medianos, después se cubre con rodajas de cebolla, tres dientes de ajo pelados en lajas delgadas, el laurel, pimienta y sal al gusto y se rocía con el aceite de oliva previamente quemado. Se mete al horno por veinte minutos, se da vuelta y se deja otros veinte minutos, o hasta que esté bien cocido. Se pican tres dientes de ajo, se mezclan al vino y se rocía la carne. Se deja hasta que esté dorada.

Carbohidratos por porción: 4.2 grs

Filete de Res Escabechado

Ingredientes:

- 1 Kg. de filete de res
- 1/2 Cebolla grande
- 1 Pimiento rojo
- 1 Diente de ajo
- 1 Cucharadita de ralladura de cáscara de limón
- 1 Cucharadita de pimienta en grano
- Sal
- 2 Cucharadas medianas de aceite vegetal
- 1/2 Taza de vinagre
- 1 Tomate
- 3 Hojas de laurel
- Agua

Preparación:

Cortar la carne en 8 medallones. En un sartén con el aceite, dorar por ambos lados. La cebolla se corta en rodajas finas, los pimientos en tiras delgadas, el tomate picado en cuadrillos y los ajos picados finamente se agregan a la carne para dorar un poco. Se añade la ralladura de limón, la pimienta, el laurel, el vinagre y una taza de agua. Se cocina a fuego lento hasta que la carne esté blanda. Agregue agua si hace falta. Se coloca en un recipiente de cristal, se tapa y se mete al refrigerador para el día siguiente. Se sirve frío.

R107

4.3 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1 grs

Carne Húngara

Ingredientes:

- 1 Kg. de carne de res molida
- 1 Taza de tocino picado
- 1 Cucharadita de ajo picado
- 2 Cucharadas medianas de queso Parmesano rayado
- 1 Cucharadita de Paprika
- Sal y pimienta
- 1 Cucharada mediana de salsa inglesa
- 1 Cucharada mediana de mostaza Dijón
- 2 Cucharadas medianas de aceite vegetal
- 2 Cucharaditas de perejil

Preparación:

Se revuelven todos los ingredientes, excepto el perejil y el aceite. Se hacen bolitas y se aplastan. En un sartén se calienta el aceite y se fríe la carne. Se sirve con perejil espolvoreado.

R108

2.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0.5 grs

Filete de Cerdo Empanizado

Ingredientes:

- 1 Kg. de carne de cerdo maciza
- 2 Huevos
- 2 Tazas de chicharrón molido
- 2 Cucharaditas de perejil picado
- 4 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- Pizca de comino en polvo
- Pizca de ajo en polvo
- 1 Cucharadita de tomillo fresco
- 1 Cucharadita de jugo de limón
- Sal y pimienta

Preparación:

La carne de cerdo se filetea y se sazona con sal, pimienta, tomillo, limón, ajo, perejil y una cucharada de aceite. Se deja reposar por veinte minutos. Los huevos se batan en un plato hondo. El chicharrón molido se esparce en un plato extendido. Cada filete se pasa por el huevo y después por el chicharrón y se frien en un sartén con el aceite.

R109

33.6 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 8.4 grs

Musaka

Ingredientes:

- 1 Kg. de carne de carnero o ternera picada
- 2 Berenjenas medianas
- 1 Cebolla mediana
- 2 Tomates medianos
- Sal, pimienta y orégano
- 1 Cubito (cucharadita) de consomé (res)
- 4 Cucharadas grandes de aceite de oliva
- 1 Tazas de queso maduro rallado
- 1 Taza de crema
- 2 Cucharadas grandes de mantequilla

Preparación:

El tomate se pone en agua hirviendo para quitar la piel y se licúa. La cebolla se pica. En un recipiente se ponen dos cucharadas de aceite, se añade la cebolla picada y cuando esté cristalina se agrega el tomate molido y el cubito (cucharadita) de consomé, se deja hervir y se tapa para cocinar a fuego lento. Se reserva. Las berenjenas se parten en rodajas finas, se ponen en un recipiente de cristal con agua y sal durante treinta minutos. Se escurren muy bien y se frien en un sartén con aceite de oliva y también se reservan. La carne se cocina en aceite de oliva, con sal y pimienta al gusto. La mantequilla se derrite y se agrega la crema sin dejar de mover durante unos minutos al fuego. En un refractario se pone una capa de tomate frito, una capa gruesa de carne, otra capa más de tomate frito, se espolvorea orégano, una capa de berenjenas, otra capa de tomate frito, se cubre con la crema y la última capa de queso rallado. Ahora, se mete al horno precalentado a temperatura media por espacio de quince minutos.

R110

18.5 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 4.6 grs

Asado de Puerco

Ingredientes:

- 1 Kg. de carne de puerco (pierna)
- 4 Chiles secos
- 2 Tomates
- 1/2 Cebolla
- 1 Diente de ajo
- 1/2 Cucharadita de comino
- 1/2 Cucharadita de orégano
- 1 Rodaja de cáscara de naranja
- 3 Hojas de laurel
- 4 Cucharadas medianas de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto
- 1 1/2 Litros de agua

Preparación:

En una olla con agua se cocina la carne junto con las rodajas de naranja y el laurel. Cuando esté cocida se deja enfriar, se parte en trozos pequeños, se fríe en el aceite y se reserva. En un recipiente con agua se hidratan los chiles secos, se muelen en la licuadora junto con los tomates y el ajo. La salsa se agrega a la carne para freírse en la misma grasa que soltó la carne. Se añaden el orégano molido y los cominos. Se salpimienta al gusto.

R111

2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0.5 grs

Conejo al Ajillo

Ingredientes:

- 1 1/2 Kgs. de conejo
- 2 Chiles secos
- 3 Dientes de ajo
- 3 Cucharadas medianas de aceite
- 1 Hoja de laurel
- 1 Vaso de vino blanco seco

Preparación

El conejo se parte en trozos no muy pequeños. En un recipiente se pone el aceite y se fríen los ajos picados. Antes de estar totalmente fritos se ponen los chiles secos en trozos a que se fríen (no dejar quemar). Se añade el conejo y se fríe un poco a que esté dorado. Se agrega la hoja de laurel y el vaso de vino y se pone a cocer hasta que el conejo esté tierno y la salsa se consuma.

R112

12.5 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.1 grs

Conejo a la Mostaza

Ingredientes:

- 1 1/2 Kgs. de conejo
- 4 Cebollines con rabo
- 1 Pizca de sal
- 1 Litro de vino blanco seco
- 4 Cucharadas medianas de mostaza
- 1 Cucharadita de tomillo
- 3 Cucharadas medianas de aceite o manteca de cerdo
- 1/2 Cebolla
- 1 Cucharadita de perejil picado
- 2 Cucharadas grandes de crema
- 1 Cucharada de pimienta negra entera
- 2 Hojas de laurel

Preparación:

En un sartén se pone el aceite al fuego, y se agrega el conejo en trozos medianos. Cuando estén dorados se retiran del sartén. Los cebollines con rabo y la cebolla se pican finamente y se ponen a dorar en el sartén con el aceite. Cuando están cristalinas se añade el conejo, los granos de pimienta, las hojas de laurel, el perejil y el tomillo. Se agrega el vino y se deja cocer durante hora y media o dos horas, hasta que el conejo esté bien tierno. Cuando esté listo, se retira el jugo, se cuele y se agrega la crema y la mostaza. Se mezcla bien y se sazona al gusto. Sirva las piezas de conejo bañadas con la salsa de mostaza.

R113

0 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0 grs

Filete de Pollo al Tocino

Ingredientes:

- 2 Pechugas de pollo sin piel
- 8 Tiras de tocino
- 1 Cucharadita de sal

Preparación:

Se dividen en dos las pechugas, cada parte se filetea para obtener cuatro porciones. Se salan al gusto. Las tiras de tocino se fríen hasta quedar crujientes, y se retiran del sartén. Una vez frías se hacen migajas. Los filetes de pechuga se fríen en la grasa del tocino. Se sirven las porciones y se esparce sobre ellas las migajas de tocino.

R114

0 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0 grs

Pollo Rostizado

Ingredientes:

- 1 Pollo entero
- 2 Cucharadas medianas mantequilla
- 1 Cucharadita de sal
- Pimienta

Preparación:

Después de lavar y secar el pollo entero se pone la sal, un poco de pimienta en la parte de dentro, por fuera se pica con un cuchillo y se le unta la mantequilla. Se mete al rosticero del horno por un tiempo de hora y media. Coloque una charola para recoger la grasa, misma que de vez en cuando se utiliza para bañar el pollo durante el cocimiento. (Se puede facilitar el trabajo al comprarlo en las rosticerías).

R115

0 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0 grs

Rollos de Pollo

Ingredientes:

- 2 Pechugas de pollo sin piel
- 4 Rebanadas de jamón (cero carbohidratos)
- 300 Grs. de queso maduro rallado (cero carbohidratos)
- 4 Tiras de tocino

Preparación:

Las pechugas se dividen en dos y cada parte se filetea para obtener dos bisteces delgados. Las rebanadas de jamón se parten a la mitad. Las tiras de tocino se cortan a lo largo. Se toma un bistec de pechuga, después 1/2 rebanada de jamón y un poco de queso maduro rallado, se enrolla y amarra con tiras de tocino procurando que el queso quede al centro. Se colocan en un refractario o charola poco profunda y se meten al horno a temperatura de 150° por espacio de 30 minutos. También se pueden freír (de preferencia en un sartén con anti-adherente) hasta que tomen un color dorado. Se sirven dos rollos por porción.

R116

7.9 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.9 grs

Pollo en Escabeche

Ingredientes:

- 2 Pechugas de pollo fileteadas
- 1/2 Cebolla
- Sal y pimienta
- 1 Diente de ajo
- 1 Cucharada mediana de aceite de oliva
- 1 Tomate
- 1 Lata pequeña de chiles jalapeños en vinagre
- 1 Cucharadita de orégano

Preparación:

En un recipiente previamente calentado, se pone el aceite de oliva y se fríe el ajo finamente picado, enseguida los filetes de pechuga con sal y pimienta al gusto, antes de que se termine el jugo se agrega la cebolla en rodajas, se revuelve todo y por último el tomate finamente picado y la lata de chiles en vinagre. Se tapa, se baja la llama y se dejan hervir por 15 minutos.

R117

11.4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

223

Carbohidratos por porción: 2.8 grs

Pollo Marinero

Ingredientes:

- 4 Piernas y muslos de pollo
- 2 Tomates
- 4 Tazas de champiñones en rodajas
- 1/2 Kg. de camarón cóctel cocido (pequeño)
- Sal y pimienta
- 4 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- 1 Diente de ajo
- 1 Cucharada mediana de perejil

Preparación:

Después de limpiar el pollo muy bien, se le pone sal y pimienta al gusto. En un recipiente se pone el aceite y se depositan los trozos de pollo y se tapa. Se deja a fuego lento durante diez minutos. Se añaden los tomates picados y el ajo machacado. Siga cocinando durante diez minutos. Las rodajas de champiñones se saltean en un sartén con un poco de aceite, sal y pimienta al gusto y se agregan al pollo. Siga cocinando a fuego lento por 15 minutos más. Un poco antes de terminar la cocción del pollo, saltee los camarones en un sartén con el resto del aceite caliente. Escúrralos y mézclelos con el pollo. Añada el perejil bien picado. Deje cocer todo unos minutos más y sirva bien caliente.

Meta un pollo condimentado al horno, o cómprelo rostizado, deshébrelo y guárdelo en un recipiente hermético. Dura hasta cinco días y el sabor es diferente al pollo hervido. Sirve para "picar" cuando llega a casa desfallecido de hambre y aún no está lista la comida.

R118

8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2 grs

Pollo con Champiñones

Ingredientes:

- 4 Piernas de pollo con muslos
- 1 Taza de crema
- 2 Tazas de champiñones partidos
- Sal
- Pimienta
- 1 Cucharada mediana de mantequilla

Preparación:

En un recipiente, se derrite la mantequilla, se ponen las piezas de pollo a dorar; y antes de perder el jugo, se saltean los champiñones, se coloca la crema, sal y pimienta al gusto, se tapan y está listo cuando el pollo esté cocido.

R119

15.4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.8 grs

Fajitas de Pollo

Ingredientes:

- 2 Pechugas de pollo sin piel
- 2 Tazas de pimiento verde o rojo en tiras
- Pimienta
- 2 Cucharadas medianas de mantequilla
- 2 Cucharadas medianas de salsa de soya

Preparación:

Las pechugas se filetean en crudo y se parten en tiras pequeñas, se les agrega la salsa de soya, pimienta al gusto, y se dejan reposar por unos minutos. En un sartén se derrite la mantequilla y se fríen. Cuando están cocidas se agrega el pimiento en tiras, se revuelven con el pollo, y se retiran del fuego cuando no tengan jugo.

R120

10.4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2.6 grs

Pollo en Cacahuete

Ingredientes:

- 4 Piernas con muslo
- 1 Tomate mediano
- 50 Grs. de cacahuete
- 3 Hojas de laurel
- Pimienta
- Sal
- 2 Cucharadas medianas de mantequilla

Preparación:

Se coloca en un recipiente pequeño el tomate partido, y se pone a hervir con poca agua y los cacahuates vigilando que no se pegue. En un sartén se pone a derretir la mantequilla, se agregan las piezas de pollo y se doran. Cuando el tomate esté totalmente blando, se licúa con los cacahuates (esta acción debe ser con la velocidad más alta), la pasta se incorpora al pollo agregando un poco de agua si es necesario, sin perder lo espeso de la salsa. Se agregan las hojas de laurel, la pimienta y sal al gusto. Se tapa y se cocina a fuego muy bajo por espacio de 15 minutos o cuando el pollo esté cocido.

R121

7.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.8 grs

Pollo Fresco

Ingredientes:

- 2 Pechugas de pollo sin piel
- 2 Pepinos medianos
- Sal y pimienta
- 1 Cucharada mediana de aceite de oliva
- 1/2 Cucharada mediana de vinagre de estragón
- 1 Cucharada mediana de orégano
- 1 Litro de agua

Preparación:

Las pechugas se cuecen en el agua con un poco de sal y una vez cocidas se deshebran. Los pepinos se pelan y parten en cuadritos y se revuelven con el pollo, se les pone sal y pimienta al gusto, el aceite, el vinagre y se espolvorea el orégano a las porciones. Se sirve frío.

R122

31.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

226

Carbohidratos por porción: 7.8 grs

Pechuga Asiática

Ingredientes:

- 2 Pechugas de pollo sin piel, deshuesadas
- 1/4 Taza de salsa de soya
- 1/4 Taza de salsa Teriyaki
- 1/2 Taza de ajonjolí
- 3 Cucharadas medianas de mantequilla
- 1 Sobre de edulcorante artificial
- 1 Cucharada mediana de jengibre picado
- 1 Taza de caldo de pollo
- 2 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- 1 Cucharada mediana de cebolla picada
- 1 Cucharadita de ajo picado
- 1 Cucharadita de albahaca picada
- 2 Cucharadas medianas de chicharrón molido
- 1 Chile seco picado

Preparación:

La pechugas se parten en dos y se sazonan con la salsa de soya y Teriyaki durante media hora. El ajonjolí se pone en un plato extendido y se pasan las pechugas. Se acomodan en una charola, se bañan con la mantequilla derretida y se meten al horno a temperatura media por cuarenta minutos o hasta que estén cocidas sin dorar mucho. Al sazónador que sobró se le agrega el edulcorante. En el caldo de pollo frío se mezcla el chicharrón molido. En un sartén con el aceite caliente se pone la cebolla, el ajo y el jengibre. Se añade el sazónador y el caldo de pollo y se deja hasta que espese un poco, ya frío se agrega la albahaca. Se sirve la pechuga bañada con la salsa.

R123

14.4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.6 grs

Pollo Almendrado

Ingredientes:

- 4 Piezas de pollo (pierna y muslo)
- 50 Grs. de almendra
- 1 Tomate mediano
- Pimienta
- Sal
- 3 Hojas de laurel
- 1 Cucharada mediana de mantequilla

Preparación:

Las almendras se remojan en agua caliente para desprender la piel. En un sartén se derrite la mantequilla y se colocan las almendras para dorarse, en esa misma grasa se doran las piezas de pollo. El tomate partido se pone en un recipiente con poca agua y las almendras, hasta que el tomate esté totalmente blando. Se muele en la licuadora (en la última velocidad hasta formar una pasta), se incorpora al pollo agregando un poco de agua, las hojas de laurel, sal y pimienta al gusto y se cocina por espacio de 15 minutos o hasta que el pollo esté cocido.

R124

8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2 grs

Pollo a la Reyna

Ingredientes:

- 2 Pechugas de pollo sin piel
- 2 Tazas de crema
- Sal
- Pimienta
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cucharada grande de perejil picado
- 2 Cucharadas medianas de mantequilla

Preparación:

Las pechugas se parten a la mitad y se filetean. En una cacerola se derrite una cucharada de mantequilla y se frien los filetes de pollo salados al gusto hasta tomar un color dorado. Por separado en un recipiente se derrite la otra cucharada de mantequilla, se saltea el ajo finamente picado, teniendo cuidado de no quemarlo, se pone la crema con pimienta y sal al gusto sin dejar de mover y se saca antes que hierva. Para servir, los filetes se bañan con la salsa y se espolvorea el perejil.

R125

7.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.8 grs

Germinado con Pollo

Ingredientes:

- 2 Pechugas de pollo
- 6 Varas de apio
- 500 Grs. de germinado de soya
- 3 Cucharadas medianas de salsa de soya
- Pimienta
- Ajo en polvo
- 3 Cucharadas medianas de aceite de oliva

Preparación:

Las pechugas se cortan en tiras, se pone pimienta y ajo al gusto, y una cucharada de salsa de soya. Se deja reposar un poco. El apio se limpia quitando las hojas, se lava perfectamente y se corta en trozos transversales (esto no es indispensable, los puede cortar como guste). En un sartén previamente caliente, se vierte el aceite y se pone el pollo a dorar; cuando ya esté cocinado pero aún con el jugo de la carne, se incorporan los apios, se saltean, se agrega el germinado, las cucharadas de salsa de soya, se tapa por unos minutos, y cuando esté caliente se apaga.

R126

1.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0.3 grs

Croquetas de Pollo

Ingredientes:

- 2 Pechugas de pollo sin piel
- 2 Huevos
- Sal y pimienta
- 4 Cucharadas medianas de aceite vegetal
- 2 Cucharadas medianas de perejil picado
- 2 Litros de agua

Preparación:

Las pechugas se cuecen en un recipiente con el agua y un poco de sal. Una vez cocidas se deshebran. Los huevos se separan y las claras se baten a punto de nieve, se agregan las yemas y se incorporan cuidadosamente. Se vierte el pollo deshebrado con sal, pimienta al gusto y el perejil, se revuelven muy bien. En una cacerola se calienta el aceite, se toma una porción de la mezcla formando las tortitas y se fríen. Se sirven tres croquetas por porción.

NOTA: Para lograr el punto de nieve, se baten las claras hasta que espesan suavemente.

R127

29 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 7.2 grs

Pollo a la Cerveza

Ingredientes:

- 4 Piezas de pollo (muslo y pierna)
- 2 Poros
- 4 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 1/2 Cerveza *light*

Preparación:

Las piezas de pollo se doran en un sartén con el aceite, la pimienta y sal al gusto por espacio de diez minutos. Se corta en rodajas finas, el poro con todo y tallo verde. Se añade la cerveza y se tapa, cocinando diez minutos más.

R128

15.6 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.9 grs

Pollo al Morrón

Ingredientes:

- 4 Piernas y muslos de pollo
- Sal, pimienta y ajo en polvo
- 2 Pimientos morrón rojos
- 2 Cucharadas grandes de crema
- 2 Cucharadas medianas de mantequilla
- 1/2 Litro de agua

Preparación:

Se lavan los pimientos, se abren y se quitan las semillas, se colocan en un sartén con el medio litro de agua y se ponen a hervir con sal. Cuando estén completamente blandos se licúan con la misma agua, las piezas de pollo, se fríen en la mantequilla, por poco tiempo se bañan de esta salsa y se ponen a cocinar por espacio de 20 minutos.

R129

0 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0 grs

Milanesa de Pechuga

Ingredientes:

- Pechuga de pollo sin piel
- Sal y pimienta
- Chicharrón de cerdo pulverizado
- Aceite vegetal
- Huevo

Preparación:

La pechuga lavada se filetea. El huevo se revuelve con sal y pimienta al gusto. En un sartén se pone el aceite a fuego medio. Los filetes se mojan en el huevo, se pasan por el chicharrón pulverizado y se fríen. Fríos se cortan en cuadritos y se presentan en un plato.

R130

16.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 4.2 grs

Pato al Oporto

Ingredientes:

- 2 Pechugas de pato sin tendón
- 1 Vaso de oporto
- 4 Cucharadas medianas de crema
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación:

Se cortan las puntas de las pechugas y se fríen con poco aceite en un sartén, cuando suelten la grasa se retiran y se añade el vino y la crema controlando el fuego suave, moviendo hasta obtener una pasta cremosa sin dejar hervir. Se retira del fuego, pero se mantiene caliente. A las pechugas se les hace un corte en cruz por la parte externa para un cocimiento mejor. Se ponen en un sartén previamente caliente, primero por la parte exterior y después por el otro lado, hasta que su interior esté cocido. Se parten en postas y se presentan al plato bañados con la salsa.

R131

29.5 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 7.4 grs

Codornices Estofadas

Ingredientes:

- 4 Codornices
- 2 Tazas de poro picado
- 4 Tazas de champiñones rebanados
- 1/2 Cebolla mediana
- 1/2 Vaso de jerez
- 1 Cucharadita de ajo picado
- 4 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación:

En un sartén con el aceite se fríen las codornices. Una vez doradas se retiran y en el mismo aceite se saltean las cebollas finamente picadas. Al cristalizar, se agregan los champiñones, el apio, ajo, el jerez, sal y pimienta al gusto. Se deja unos minutos al fuego y se agregan las codornices. Cocine por media hora. Se sirven con la salsa.

R132

5.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.3 grs

Mousse de Atún

Ingredientes:

- 2 Latas de atún en aceite
- 2 Cucharadas grandes de mayonesa
- 1 Sobre de gelatina sin sabor
- Sal
- 4 Tazas de lechuga en trozo
- 1 Cucharada grande de perejil picado
- 8 Moldes chicos de gelatina
- 2 Tazas de agua

Preparación:

Se abren las latas de atún, se elimina el líquido y se licúa con la mayonesa. Se pone a hervir una taza de agua, la gelatina se disuelve en una taza de agua fría, posteriormente se pone a calentar con la otra taza de agua, sin dejar de mover hasta comenzar a hervir, se retira del fuego, esperando a que se enfríe. En un recipiente se vierte la mezcla licuada, lentamente se le vacía la gelatina hasta quedar completamente incorporada a la pasta del atún. Verter en los moldes en donde previamente se colocó un poco de perejil picado. Introducir al refrigerador, cuando estén cuajados se voltean los moldes para sacar el mousse. Se sirven acompañados de lechuga, dos por porción.

R133

0 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0 grs

Rollos de Atún

Ingredientes:

- 12 Rebanadas de jamón (cero carbohidratos)
- 2 Latas de atún en aceite
- 3 Cucharadas medianas de mantequilla

Preparación:

En un sartén se derrite una cucharada de mantequilla. Se sofríen por ambos lados las rebanadas de jamón, reponiendo la mantequilla cuando se agote. Se abre la lata de atún y se le tira el líquido. En un recipiente se desmenuzan los trozos de atún que servirán como relleno de cada rebanada de jamón para formar un rollo. Se sirven tres rollitos por porción.

R134

0 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0 grs

Filete de Pescado

Ingredientes:

- 4 Filetes de pescado grandes
- 3 Cucharadas medianas de mantequilla o aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación:

Se salan y se espolvorea la pimienta al gusto a los filetes de pescado teniendo cuidado que estén completamente secos para que al freírlos no se despedacen. En un sartén se derrite la mantequilla o el aceite de oliva y se fríen a fuego lento. La mantequilla o el aceite, deberá distribuirse conforme se vayan friendo los filetes para que tomen un color dorado.

R135

0 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0 grs

Camarones a la Mantequilla

Ingredientes:

- 1 Kg. de camarón crudo sin pelar y descabezado
- 3 Cucharadas medianas de mantequilla
- Sal y pimienta

Preparación:

Una vez lavado el camarón se escurre, se parte en dos, se desvena y condimenta con sal y pimienta al gusto. Se fríe en la mantequilla previamente derretida en un sartén y cuando cambie el color están listos.

R136

8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2 grs

Pescado Empapelado

Ingredientes:

- 4 Pescados de regular tamaño
- 2 Tazas de mayonesa
- Sal
- Pimienta y ajo en polvo
- 2 Cucharadas grandes de perejil picado

Preparación:

Se cortan cuatro hojas grandes de papel aluminio, lo suficiente donde se pueda envolver cada pescado. Se coloca el pescado en el papel aluminio y en ambos lados se pone una cucharada de mayonesa, sal, pimienta y ajo al gusto y un poco de perejil. Se meten al horno, previamente calentado, por veinte minutos. Se pueden servir en el mismo papel aluminio para que guarden más tiempo el calor.

R137

8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2 grs

Filete de Pescado en Salsa Blanca

Ingredientes:

- 4 Filetes de pescado grandes
- 2 Cucharadas grandes de crema
- Sal
- Pimienta y ajo en polvo
- 100 Grs. de queso maduro rallado
- 1 Cucharada mediana de mantequilla
- 1 Taza de agua

Preparación:

Se pone en un recipiente la crema, el agua y un poco de pimienta y sal, se mezclan muy bien al fuego sin dejar de mover; cuando esté caliente se agrega el queso rallado y se sigue moviendo hasta que se derrita totalmente; se saca del fuego. Los filetes se lavan y secan perfectamente. Se condimentan con la sal, pimienta y ajo al gusto. En un sartén se unta mantequilla y se cocinan los filetes. Al servirlos se bañan con la salsa blanca.

R138

6.3 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.5 grs

Merluza en Salsa

Ingredientes:

- 4 Filetes de merluza (750 grs.)
- 1/2 Cebolla mediana
- 4 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- 1 Diente de ajo
- 2 Cucharadas medianas de perejil picado
- 1/4 Litro de agua
- 1 Taza de queso maduro rallado
- Sal y pimienta

Preparación:

La cebolla se pica finamente y se pone en un sartén con el aceite y el queso (sirve para espesar). Cuando esté dorada la cebolla, se agregan los ajos picados finamente, una cucharada de perejil y el agua. Se deja hervir unos minutos y se agrega el pescado. La salsa debe cubrirlo (si es necesario poner más agua), se sala al gusto. Se cocina a fuego lento por quince minutos. Sírvese caliente.

R139

4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

236

Carbohidratos por porción: 1 grs

Camarones con Mayonesa

Ingredientes:

- 1 Kg. de camarones crudos
- 2 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- 2 Tazas de mayonesa
- Sal
- Pimienta y ajo en polvo
- Salsa Habanera o Tabasco

Preparación:

En un sartén previamente calentado se vierte el aceite de oliva, e inmediatamente se ponen a freír los camarones pelados con la pimienta, el ajo y sal al gusto. (Es importante que el aceite de oliva no se caliente al máximo porque pierde sus propiedades y el sabor). La mayonesa se coloca en un recipiente de vidrio, y con un tenedor se bate poniendo una gotas de la salsa de su preferencia y la intensidad de picante. Se sirven los camarones y a un costado del plato se coloca una porción de la mayonesa para mojar el camarón antes de degustarlo.

Prepare una variedad de aderezos naturales y asegúrese que no contengan azúcar.

R140

5.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.3 grs

Postas de Pescado al Chicharrón

Ingredientes:

- 8 Postas de pescado
- 1 Litro de aceite vegetal
- 1 Lechuga romana
- Sal marina
- Aceite de oliva y vinagre

Preparación:

En un recipiente profundo se pone el aceite al fuego. Las postas se lavan y secan muy bien, se salan al gusto (de preferencia con sal de grano). Se introducen al aceite muy caliente, se fríen hasta quedar doradas como el chicharrón. La lechuga una vez bien lavada se corta en trozos con las manos. Se sirven dos postas por porción acompañadas por la ensalada con aceite de oliva, sal y vinagre al gusto. (El aceite se guarda por separado para freír pescado en otra ocasión.)

R141

4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1 grs

Camarones al Ajillo

Ingredientes:

- 1 Kg. de camarones crudos con cáscara
- 1/2 Taza de ajo picado
- Sal
- 2 Cucharadas medianas de mantequilla
- 2 Cucharadas grandes de perejil picado

Preparación:

En un sartén se derrite una cucharada de mantequilla, se agrega la taza del ajo picado y se saltea hasta tomar el color dorado, inmediatamente se retiran, en ese mismo sartén se coloca la otra cucharada de mantequilla y cuando esté disuelta se ponen los camarones a freír y sal al gusto. Cuando cambien totalmente de color se retiran del fuego, se sirven acompañados del ajo frito y espolvoreados de perejil.

R142

0 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0 grs

Camarones a la Diabla

Ingredientes:

- 1 Kg. de camarones crudos con cáscara
- 2 Cucharadas de mantequilla
- Sal
- Pimienta y ajo
- 1 Chile seco
- 1/2 Frasco de salsa picante (la que guste)

Preparación:

El chile seco se corta en tiras, en un sartén se derrite la mantequilla y se dora el chile, (esta acción es rápida). Se saca el chile y en ese mismo sartén se colocan los camarones, sal, pimienta y ajo al gusto. Cuando cambian de color se le pone la salsa con la intensidad de picante al gusto; los chiles se mezclan con los camarones, se tapan unos minutos y finalmente se retiran del fuego.

R143

2.4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0.6 grs

Croquetas de Atún

Ingredientes:

- 2 Latas de atún en aceite
- 1 Huevo
- Pimienta
- 4 Cucharadas medianas de aceite vegetal
- 1 Taza de chicharrón pulverizado
- 1 Cucharada mediana de perejil

Preparación:

En un recipiente se desmenuza el atún, se drena perfectamente bien y se agrega el huevo, el chicharrón, el perejil, la pimienta y se revuelve muy bien. Se hacen tortitas medianas y se frien. Se sirven tres por porción.

R144

1.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0.3 grs

Camarones Empanizados

Ingredientes:

- 1 Kg. de camarón mediano crudo
- 2 Huevos
- Sal
- Pimienta
- 1 Taza aceite vegetal
- 2 Tazas de chicharrón de cerdo pulverizado

Preparación:

Se baten los huevos, se agregan unas gotas de agua, sal y pimienta. Los camarones se lavan perfectamente. En un recipiente se pone a calentar el aceite, los camarones se pelan, se desvenan, dejando la cola se pasan por el huevo, se revuelven en el chicharrón y se fríen. (Esta acción es uno por uno.)

R145

18.5 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 4.6 grs

Carpaccio de Salmón

Ingredientes:

- 1 Kg. de salmón en tiras
- 2 Cucharaditas de pimienta blanca
- 5 Cucharadas medianas de jugo de limón
- 1 Taza de aceite de oliva
- 4 Cucharadas medianas de eneldo picado
- 2 Bulbos de poro cocido en rodajas
- Sal

Preparación:

En un recipiente de cristal se mezclan muy bien el limón, aceite y pimienta. Se introducen las tiras de salmón y se mete al refrigerador por espacio de dos horas. Al servir acompañe con el eneldo y el poro fríos.

R146

2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0.5 grs

Rollo de Pescado

Ingredientes:

- 4 Filetes grandes de pescado
- Sal, pimienta y ajo en polvo
- 250 Grs. de camarones cóctel cocidos
- 250 Grs. queso maduro rallado
- 4 Tiras de tocino

Preparación:

Los filetes se condimentan con sal, pimienta y ajo al gusto, se les pone al centro camarones y queso rallado, se hace un rollo con cada uno y se amarran con una tira de tocino (partida a lo largo para que ajusten bien). Se ponen en una charola o refractario y se meten al horno por espacio de veinte minutos. Se sirve uno por ración.

R147

6.4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.6 grs

Trucha a las Finas Hierbas

Ingredientes:

- 4 Truchas
- 2 Tomates
- Sal y pimienta blanca
- 4 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- 1 Litro de agua
- Hierbas de olor (albahaca, romero, laurel, orégano, perejil, tomillo)

Preparación:

En un recipiente se pone el agua a hervir; se introducen los tomates un momento y se sacan para quitar la piel. Se machacan y se les agrega el aceite, las hierbas de olor, sal y pimienta al gusto. En una charola de horno se colocan las truchas bien limpias, se bañan con la salsa y se hornean por veinte minutos.

R148

25 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 6.3 grs

Lenguado al Vapor

Ingredientes:

- 1 Kg. de filetes de lenguado
- 4 Calabazas italianas
- 2 Varas de apio
- 1 Poro
- Sal y pimienta
- 2 Cucharadas medianas de salsa de soya

Preparación:

Los filetes se sazonan con sal y pimienta al gusto y se dejan marinar por 10 minutos. Las calabazas se cortan a lo largo, también los apios y se acomodan en un sartén. Los filetes se montan en las verduras, y se bañan con la salsa de soya. Cocine a fuego lento por quince minutos. Las verduras deben quedar crujientes.

R149

10.1 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2.5 grs

Merluza con Espinacas

Ingredientes:

- 4 Filetes grandes de merluza
- 4 Tazas de espinacas picadas
- 2 Huevos
- 1 Taza de crema
- 4 Rebanadas de queso maduro
- 4 Cucharadas medianas de mantequilla
- 2 Cucharadas medianas de jugo de limón
- 1 Cucharadita de nuez moscada
- Sal y pimienta

Preparación:

Los filetes se sazonan con la sal, pimienta y limón durante media hora. En un recipiente se baten los huevos. El pescado se pasa por el huevo y se fríe en un recipiente con dos cucharadas de mantequilla. Las espinacas se sofríen por unos minutos en dos cucharadas de mantequilla. Agregue la crema con la nuez moscada, sal y pimienta y cocine por tres minutos más; no deje hervir. En un plato se sirve la salsa de espinaca, una rebanada de queso y la porción de pescado.

Carbohidratos por porción: 8 grs

Bacalao Italiano

Ingredientes:

- 750 Grs. de bacalao
- 4 Berenjenas
- 2 Tomates
- 1 Taza de albahaca fresca
- 1 Diente de ajo
- 4 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- 1 Taza de perejil
- 1 Taza de queso Parmesano rallado
- 1 Taza de queso Parmesano fresco en tiras
- 1 1/2 Litros de agua

Preparación:

El bacalao se deja en agua por tres días. Las berenjenas se cortan en cuadritos, se asan y reservan. El bacalao se cocina en agua por veinte minutos, los tomates se introducen en el agua hirviendo para quitar la piel y se pican. La albahaca, el perejil, los ajos, el aceite y el queso rallado se machacan y revuelven muy bien. El bacalao se desmenuza con las manos y se revuelve con todos los ingredientes, incluyendo la berenjena.

R151

14.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.6 grs

Alambre de Camarón

Ingredientes:

- 1/2 Kg. de camarón mediano cocido sin cabeza
- Sal, pimienta y ajo en polvo
- 1 Pimiento verde
- 1/2 Cebolla
- 4 Tiras de tocino
- 200 Grs. de jamón en trozo

Preparación:

Los camarones se pelan y se desvenan. La cebolla, el pimiento, el tocino y el jamón se cortan en cuadros. Todos los ingredientes se ensartan en un trinchete especial para cocinar alambre de forma alterna y se pone a la parrilla.

También se pueden guisar en una cacerola con un poco de aceite de oliva, primero los camarones con el tocino. En término medio se pone el jamón y la cebolla, y por último el pimiento verde hasta quedar crujiente.

243

R152

20.3 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 5 grs

Ceviche

Ingredientes:

- 1 Kg. de filete de pescado (Sierra de preferencia)
- 2 Limones
- 2 Tomates medianos
- 1/2 Cebolla
- Sal y pimienta
- 2 Cucharadas medianas de perejil picado
- 1 Taza de aceite de oliva
- 2 Cucharaditas de vinagre
- 2 Chiles picados

Preparación:

El pescado se desmenuza perfectamente con las manos. Se agrega el jugo de los limones y el vinagre. Se deja reposar por dos horas (proceso de cocimiento). Se añade el tomate, la cebolla, los chiles finamente picados, el aceite, el perejil, sal y pimienta al gusto.

R153

2.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0.7 grs

Langostinos al Blue

Ingredientes:

- 1 Kg. de langostinos sin cáscara y desvenados
- 2 Cucharadas medianas de mantequilla
- 2 Cucharadas medianas de queso Blue
- 2 Cucharaditas de perejil picado
- Sal, pimienta y ajo

Preparación:

Los langostinos limpios se sazonan con sal, pimienta y ajo en polvo al gusto. En un recipiente se derrite la mantequilla y se ponen a dorar los langostinos, cuando estén perfectamente cocinados, se agrega el queso Blue y en cuanto se ablande se retira del fuego y se adorna con el perejil.

R154

6.8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.7 grs

Camarones Serranos

Ingredientes:

- 1 Kg. de camarones grandes pelados
- 1 Taza de vino blanco seco
- 2 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- 1 Cucharada mediana de ajo picado
- 2 Cucharadas grandes de chile picado
- 1/4 Kg. de jamón serrano en tiras
- 2 Cucharadas medianas de perejil picado

Preparación:

Los camarones se lavan muy bien y desvenan. El vino, aceite, ajo y chile se ponen en un recipiente y se revuelven, se agregan los camarones y se dejan reposar por una hora. Los camarones se envuelven en una tira de jamón y se colocan en un refractario. Se bañan con el aliño preparado y se meten al horno a temperatura media por quince minutos. Sirvanse calientes.

R155

4.6 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.1 grs

245

Langosta Rosada

Ingredientes:

- 2 Langostas enteras
- 2 Cucharadas medianas de mantequilla
- 1 Taza de crema
- 1 Cucharadita de Paprika
- 2 Cucharadas medianas de vino blanco
- Sal y pimienta
- Agua

Preparación:

Las langostas se cocinan en agua, se parten a la mitad, se limpian y se saca la carne, se parte en cubitos y se reserva. En un recipiente se pone la mantequilla y se derrite, se agrega la crema, la Paprika, sal y pimienta al gusto, el vino blanco, y sin dejar de mover hasta formar una salsa espesa, se añade la langosta y se saca del fuego. Con la mezcla se rellenan los caparazones y se sirven.

R156

4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1 grs

Mojarra al Ajo

Ingredientes:

- 4 Mojarras (o su favorito) regulares limpias
- 4 Dientes de ajo
- Sal
- 1 Taza de aceite vegetal

Preparación:

Las mojarraas limpias se lavan, escurren y se secan muy bien, haciendo dos cortes en diagonal en ambos lados y se salan al gusto. El aceite se pone en una cacerola con antiadherente, cuando está muy caliente se van friendo los pescados. En la licuadora con un poco de agua se licúan los ajos. Cuando las mojarraas están fritas, sin retirar del aceite se pone un poco del ajo licuado por los dos lados y se retiran del aceite.

246

R157

49.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 12.3 grs

Antipasto Criollo

Ingredientes:

- 4 Ruedas de atún natural
- 20 Vainitas chinas
- 1 Coliflor mediana
- 1 Chayote mediano
- 10 Aceitunas rellenas
- 1 Diente de ajo
- 1 Poro
- 1 Pimiento verde
- 1/2 Cebolla mediana
- 2 Cucharadas grandes de aceite de oliva
- Sal

Preparación:

El atún se sancocha y reserva. Se pican todos los ingredientes y en un recipiente con el aceite se parte el atún, se añaden los ingredientes picados, sal al gusto y se cocinan por media hora. Se sirve caliente.

Si usted es ama de casa y disfruta el placer de cocinar, tenga siempre presente que al bajar el consumo de los carbohidratos está beneficiando a su familia.

R158

5 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.3 grs

Sardina Capeada

Ingredientes:

- 2 Latas de sardinas entomatadas
- 1 Taza de chicharrón pulverizado
- 2 Huevos
- 2 Tazas de aceite vegetal

Preparación:

Se abre la lata, se escurre la salsa de tomate y se desecha. Las sardinas se pasan por el chicharrón pulverizado y se reservan. Se separan los huevos, la clara se bate a punto de turrón, se incorporan las yemas. Las sardinas se van incorporando cuidadosamente para no despedazarlas y se van friendo una a una.

NOTA: Para lograr el punto de turrón, se baten las claras hasta que esponjan y se secan relativamente. La clara no debe caer al levantar el batidor. Si lo pide la receta, las yemas se añaden después de obtenido el punto, mezclándose suavemente.

R159

11 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2.7 grs

Nopales Rellenos

Ingredientes:

- 8 Nopales tiernos
- 4 Rebanadas de queso maduro (cero carbohidratos)
- Sal al gusto

Preparación:

En un sartén con antiadherente precalentado, se asan los nopales por los dos lados, cuando desaparezca el jugo se coloca el queso encima de uno y el otro nopal se monta para que el queso los una.

R160

27.7 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 6.9 grs

Chayotes Rellenos de Atún

Ingredientes:

- 2 Latas de atún en agua
- 1 Taza de mayonesa
- 4 Chayotes sin espinas
- 2 Litros de agua
- Sal al gusto

Preparación:

En un recipiente se pone el agua a hervir, se depositan los chayotes y la sal y se tapan, cuando se introduzca un cuchillo fácilmente en alguno de los chayotes, se retiran del fuego y reservan. El atún previamente drenado se mezcla con la mayonesa. Los chayotes se parten por mitad y se saca la pepa, con una cuchara se retira un poco de pulpa y se revuelve con la mezcla del atún, se rellenan nuevamente (si se desea se adornan con unas ramitas de perejil). Se sirven 2 mitades por porción.

R161

15.3 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.8 grs

Picadillo Campirano

Ingredientes:

- 1 Kg. de carne de res molida
- 1 Taza de apio picado
- 2 Tomates en cuadritos
- 1/2 Cebolla finamente picada
- 2 Cucharadas medianas de aceite vegetal
- 1 Diente de ajo finamente picado
- 2 Calabacitas italianas en cuadros
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

En un recipiente se pone el aceite a calentar, se agrega el ajo y se dora e inmediatamente se adiciona la cebolla, cuando esté cristalizada se incorpora la carne se salpimenta al gusto, y antes de perder el jugo, se mezclan los demás ingredientes y se dejan cocinar a fuego lento y tapado por espacio de 15 minutos.

R162

6.7 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.7 grs

249

Tortillas y Tacos Dorados

PASO # 1. Elaboración de tortillas

Ingredientes:

- 8 Claras de huevo
- 4 Yemas de huevo
- 2 Tazas de queso Cotija pulverizado
- 2 Cucharadas medianas de crémor tártaro (*se consigue en la sección de las esencias de tiendas de autoservicio*)
- 1 Taza de chicharrón de cerdo pulverizado

Preparación:

Se licúan perfectamente todos los ingredientes. Agregue el agua suficiente hasta que la mezcla quede con la consistencia adecuada (casi líquida). En un sartén pequeño con antiadherente previamente calentado se esparce un cucharón con esta mezcla, moviendo el sartén para que se distribuya de manera uniforme y que quede lo más delgada posible; cuando se pueda desprender se da la vuelta para terminarse de cocinar. Se obtienen de seis a ocho tortillas de cada mezcla.

NOTA: *Esta mezcla también le servirá en la elaboración de sopes, gorditas y hot cakes.*

PASO # 2. Elaboración de tacos dorados

Ingredientes:

- 1/4 Kg. de carne de res para deshebrar o una pechuga de pollo
- 1 Taza de crema
- 1 Taza de lechuga picada
- 2 Tazas de aceite vegetal

Preparación:

Una vez cocida la carne o la pechuga se deshebra y se reserva. Se forman los tacos y se doran en el aceite. Se sirven tres tacos por porción con crema y lechuga.

R163

5.7 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.4 grs

Sardina en Mayonesa

Ingredientes:

- 3 Latas de sardinas en aceite
- 1 Taza de mayonesa
- Salsa Tabasco
- 1/2 Cebolla finamente picada

Preparación:

Se abren las latas de sardina y se elimina el aceite. Se revuelve con la mayonesa y la cebolla y se agregan algunas gotas de salsa al gusto. (Esta pasta se puede acompañar con chicharrón de cerdo)

R164

1.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0.3 grs

Pescado Empanizado

Ingredientes:

- 4 Filetes grandes de Cazón
- 2 Tazas de chicharrón pulverizado
- 2 Huevos
- 2 Tazas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Los filetes se lavan, se secan perfectamente y se salpimentan. Los huevos se mezclan, los filetes se pasan por el huevo, posteriormente se revuelven en el chicharrón y se fríen.

R165

56.1 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 14 grs

Budín de Ejote

Ingredientes:

- 300 Grs. de ejotes tiernos cocidos y cortados en trozos
- 2 Tazas de chicharrón pulverizado
- 4 Rebanadas de jamón cero carbohidratos en cuadritos
- 1/2 Taza de crema
- 2 Cucharadas grandes de queso rallado
- 1 Cucharada mediana de mantequilla

Preparación:

En un molde refractario, previamente engrasado con mantequilla, se pone una capa de ejotes bien escurridos se cubren con crema, jamón, queso y chicharrón pulverizado. Repetir las capas hasta que se terminen los ingredientes. Se mete al horno a temperatura alta por algunos minutos a que se dore un poco.

R166

11.7 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2.9 grs

Acelga al Huevo

Ingredientes:

- 4 Tazas de acelgas picadas
- 1/2 Cebolla finamente picada
- 1 Diente de ajo picado
- 1 Cubo (cucharada) de consomé de pollo
- 1 Cucharada mediana de perejil picado
- 4 Huevos
- 4 Cucharadas medianas de crema
- 2 Cucharadas medianas de queso rallado
- 1 Taza de agua
- Sal y pimienta
- 1 Cucharada chica de aceite vegetal

Preparación:

Las acelgas se depositan en un recipiente con un chorrito de agua, se tapan y se ponen a cocinar al vapor (aproximadamente cinco minutos). En un sartén al fuego se pone la cucharada de aceite, el ajo se dora un poco y se agrega la cebolla, se adicionan las acelgas, el perejil, el consomé de pollo y la taza de agua, se salpimenta al gusto y se incorpora el queso. Se revuelve todo a quedar caliente. En un refractario se pone la mezcla y encima se colocan distribuidos los cuatro huevos crudos enteros, sobre cada uno se escurre una cucharada de crema. Se tapa con papel aluminio y se mete al horno a temperatura alta hasta que las claras estén blancas. Servir un huevo en cada porción.

R167

31.5 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 7.9 grs

Col al Horno

Ingredientes:

- 1 Col mediana (500 grs.)
- 2 Cucharadas medianas de chicharrón de cerdo pulverizado
- 1 Taza de crema
- 1 Taza de queso rallado
- 30 Grs. de cacahuates salados
- Sal y pimienta
- Mantequilla
- Agua

Preparación:

La col se pica en tiras y se lava bien. En un recipiente con agua, se cuece a quedar crujiente y se adiciona sal y pimienta al gusto. Se pican finamente los cacahuates y se revuelven con la crema y el chicharrón de cerdo. En un refractario previamente untado con mantequilla se pone una capa de col y encima la mezcla y el queso, se repite hasta terminar con los ingredientes. Se mete al horno a alta temperatura por quince minutos.

Tamales

PASO # 1. Elaboración de la masa

Ingredientes:

- 3/4 Taza de mantequilla, manteca vegetal o de puerco
- 8 Claras de huevo
- 4 Yemas de huevo
- 2 Tazas de queso Cotija pulverizado
- 2 Cucharadas medianas de crémor tártaro (*se consigue en la sección de las esencias de tiendas de autoservicio*)
- 2 Taza de chicharrón de cerdo pulverizado
- 1 Taza de agua

Ingrediente de su preferencia según la siguiente lista:

Para tamales de carne: Agregar 1/2 taza de chile colorado

Para tamales de rajas: Agregar chile verde o poblano previamente tatemado y pelado

Para tamales dulces: Agregar un sobre de gelatina del sabor de su preferencia sin carbohidratos (gelatina *light*).

Preparación:

Se licúan perfectamente todos los ingredientes, excepto el primero (mantequilla o manteca). Se coloca esta mezcla en un recipiente con tapa y se deja reposar por un mínimo de 24 horas en el refrigerador. Se esponja la mantequilla o manteca a mano o con batidora y posteriormente se agrega la mezcla previamente reposada batiéndola hasta que esté totalmente incorporada.

PASO # 2. Preparación de rellenos

TAMALES DE CARNE

7.7 grs de carbohidratos / (7 porciones)

Carbohidratos por porción (tres tamales): 1.1 grs

Ingredientes:

- 1/2 Kg. de carne de res o de puerco para deshebrar
- 1 Litro de agua
- 1/2 Cebolla
- 1 Diente de ajo
- Sal al gusto
- 1 Taza de chile colorado preparado

Preparación:

Una vez cocida la carne en el litro de agua, se deshebra y se reserva el caldo. Para preparar el chile, se licúa con el caldo reservado. Esta mezcla se pone al fuego hasta que hierva, se agrega la carne deshebrada y se deja cocinar por unos minutos. Se preparan las hojas para tamal que pueden ser de elote o de plátano, según su preferencia.

TAMALES DE RAJAS

8.4 grs de carbohidratos / (7 porciones)

Carbohidratos por porción (tres tamales): 1.2 grs

Ingredientes:

- 10 Chiles verdes o poblanos, previamente tatemados, pelados y cortados en rajas
- 1 Kg. de queso bajo en carbohidratos rallado

TAMALES DULCES

FRESA: 11.9 grs de carbohidratos / (7 porciones)

Carbohidratos por porción (tres tamales): 1.7 grs

DURAZNO: 18.9 grs de carbohidratos / (7 porciones)

Carbohidratos por porción (tres tamales): 2.7 grs

PIÑA: 14.7 grs de carbohidratos / (7 porciones)

Carbohidratos por porción (tres tamales): 2.1 grs

Ingredientes:

- 200 Grs. de fresa o durazno o piña u otra fruta de su preferencia
- 8 Sobres de edulcorante
- 1 Taza de agua
- 1 Cucharadita de vinagre

Preparación:

Se lava y se pica la fruta en trozos pequeños y se pone al fuego con el agua, el vinagre y los sobres de edulcorante hasta que espese. Se recomienda revolver frecuentemente la mezcla.

Nota: Recuerde que los gramos de carbohidratos varían dependiendo de la fruta que escoja para el relleno.

PASO # 3. Preparación del tamal

Se unta aproximadamente una cucharada sopera copeteada de la masa en la hoja, se coloca el relleno en el centro y se dobla en forma de tamal.

Para cocer, se colocan los tamales dentro de una olla vaporera durante 45 minutos.

Carbohidratos por porción: 3.2 grs

Pan Eskiny

Ingredientes:

- 6 Claras de huevo
- 3 Yemas de huevo
- 1 Cucharada mediana de crémor tártaro (*se consigue en la sección de las esencias de tiendas de autoservicio*)
- 1 Sobre de edulcorante artificial
- 200 Grs. de requesón
- 2 Cucharadas medianas de mantequilla
- 1 Taza de chicharrón de cerdo pulverizado (opcional)
- Sazonadores al gusto: ajo, cebolla, perejil, cilantro.

Preparación:

En un recipiente se ponen las claras, el tártaro y el edulcorante. Se batan a punto de turrón hasta quedar muy espesas. Las yemas se revuelven con un tenedor junto con el requesón, esta mezcla se añade a las claras y se incorpora cuidadosamente. Si escogió agregar algún sazónador, en este momento de debe agregar. La mezcla se vierte en un molde con antiadherente para panqué, untado con mantequilla. Se introduce al horno precalentado por espacio de veinte minutos. Frío el pan se divide en ocho rebanadas. Se sirven dos rebanadas con mantequilla por porción.

Preparación en Horno de Microondas: *Se sigue el mismo procedimiento: se vierte la mezcla en un recipiente para microondas y se cocina por espacio de 10 a 12 minutos. Si desea una apariencia dorada del pan, deberá meterlo en un horno tostador por espacio de 4 minutos.*

NOTA: *Para lograr el punto de turrón, se batan las claras hasta que esponjan y se secan relativamente. La clara no debe caer al levantar el batidor. Si lo pide la receta, las yemas se añaden después de obtenido el punto, mezclándose suavemente.*

Requesón: Lo puede encontrar en tiendas naturistas o se puede sustituir por queso crema.

Pan MetaliM

Ingredientes:

- 3 Claras de huevo
- 200 Grs. de requesón
- 2 Sobres de edulcorante
- 2 Yemas de huevo
- 1 Cucharadita de mantequilla
- 1 Cucharadita de crémor tártaro (*se consigue en la sección de las esencias de tiendas de autoservicio*)
- Sazonadores al gusto: puede agregar vainilla, cocoa, canela u otro sazonador de su agrado

Preparación:

En un recipiente con unas gotas de agua se baten las claras con el tártaro y el edulcorante a punto de turrón. Las yemas y el requesón se baten hasta dejar una masa uniforme y se revuelve con las claras a punto de turrón con una espátula teniendo cuidado de no cortarlas. Si escogió agregar algún sazonador, en este momento de debe agregar. En un molde con antiadherente para pay, previamente untado con la mantequilla, se vacía la mezcla. Se mete al horno por veinte minutos o hasta que tome un color dorado, o un palillo salga completamente limpio. (Este pan MetaliM servirá para hacer las tartaletas).

Preparación en Horno de Microondas: *Se sigue el mismo procedimiento y se vierte la mezcla en un recipiente para microondas y se cocina por espacio de 10 a 12 minutos. Si desea una apariencia dorada del pan, deberá meterlo en un horno tostador por espacio de 4 minutos.*

Crémor Tártaro: Es un polvo blanco muy fino parecido al bicarbonato que sirve para dar volúmen a las masas. Lo puede encontrar en la sección de esencias en los supermercados o en las tiendas donde venden insumos para panaderías o pastelerías.

Postres



R171

17.8 grs de carbohidratos / (16 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.1 grs

Pastel de Moka

Ingredientes:

- 2 Tazas de crema
- 1 Sobre de gelatina sin sabor cero carbohidratos
- 2 Cucharadas medianas de vainilla concentrada
- 1 Cucharada grande de café instantáneo
- 1 Pan MetaliM (R170)
- 5 Paquetes de edulcorante

Preparación:

El pan MetaliM se prepara como en la R170 y se deja listo. La crema con el edulcorante, el café y la vainilla se batan con batidora eléctrica hasta quedar espesa. En 1/2 taza de agua fría se ablanda la gelatina y se pone al fuego sin dejar hervir, se enfría y se vierte en la crema y se revuelve muy bien. La mezcla se distribuye encima del pan MetaliM y se mete al refrigerador a cuajar.

R172

12.7 grs de carbohidratos / (8 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.6 grs

Pastel de Queso

Ingredientes:

- 1 Taza de crema
- 1 1/2 Sobres de gelatina sin sabor cero carbohidratos
- 200 Grs. de queso doble crema
- 2 Huevos
- 2 Cucharadas grandes de extracto de vainilla
- 1/4 Limón y ralladura
- 5 Paquetes de edulcorante
- 1/2 Taza de agua
- 1 Cucharada mediana de mantequilla

Preparación:

En un recipiente ponga 1/2 taza de crema y el queso a fuego lento hasta que se funda el mismo. En el agua ablande la gelatina y viértala en el recipiente lentamente sin dejar de menear y sin dejar hervir. Retírela del fuego y déjala enfriar. Los huevos se separan y las yemas con la vainilla, el edulcorante y el jugo del limón así como la ralladura de la cáscara se revuelven con la mezcla de crema. Las claras se baten y se les agrega 1/2 taza de crema suavizada con un tenedor. Esta mezcla se agrega a la mezcla de crema y queso. Se vacía en un molde untado con mantequilla y se mete al refrigerador.

R173

21.6 grs de carbohidratos / (8 porciones)

Carbohidratos por porción: 2.7 grs

*Mousse de Café***Ingredientes:**

- 5 Yemas de huevo
- 2 Claras de huevo
- 3 Cucharadas grandes de crema
- 3 Sobres de edulcorante artificial
- 1 Cucharada grande de café soluble descafeinado
- 1 Cucharada mediana de cocoa sin azúcar
- 1 Litro de agua

Preparación:

Se baten las yemas con un tenedor. Se ponen en un recipiente dos cucharadas de crema a fuego lento, se agrega el café y no se deja hervir. Se enfría y se agregan las yemas batidas previamente. La mezcla se vuelve a poner a fuego lento hasta espesar un poco sin dejar hervir. Se saca del fuego, se deja enfriar y se añade el edulcorante. La crema sobrante se bate muy bien y se mezcla con la crema de café. En un molde se mete al congelador. Las claras de huevo se baten a punto de turrón, con una cuchara se va echando poco a poco en agua hirviendo, cuando se cocinan se retiran del agua y sirven para adornar las porciones espolvoreadas con un poco de cocoa.

NOTA: *Para lograr el punto de turrón, se baten las claras hasta que esponjan y se secan relativamente. La clara no debe caer al levantar el batidor. Si lo pide la receta, las yemas se añaden después de obtenido el punto, mezclándose suavemente.*

R174**0 grs de carbohidratos / (8 porciones)**

Carbohidratos por porción: 0 grs

Gelatina Mixta

Ingredientes:

- 1 Paquete de gelatina de cereza con edulcorante artificial
- 1 Paquete de gelatina de piña con edulcorante artificial
- 2 Litros de agua

Preparación:

Prepare el paquete de cereza como se indica en el envase, vacíe líquido a la mitad del molde o los moldes que se utilicen. Meta al refrigerador a endurecer un poco, sin dejar cuajar totalmente. El sobre de piña preparado y dejado a enfriar se vacía en los moldes para llenarlos completamente y se meten al refrigerador a cuajar.

R175**16 grs de carbohidratos / (8 porciones)**

Carbohidratos por porción: 2 grs

Helado de Vainilla

Ingredientes:

- 2 Tazas de crema
- 1 Paquete de gelatina sin sabor
- 2 Tazas de agua
- 6 Sobres de edulcorante
- 2 Cucharadas grandes de extracto de vainilla

Preparación:

Ablandar la gelatina en un poco de agua fría. En un recipiente se pone una taza de crema y una taza de agua a fuego lento bien mezcladas, sin dejar de mover agregar la gelatina y el edulcorante. No dejar hervir. Se guarda hasta que se enfría y se añade una taza de crema, una taza de agua y la vainilla. Se mete al congelador. Cuando comience a cuajar, nuevamente se bate con una batidora y se regresa al congelador.

R176

11.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2.8 grs

Fresas con Crema

Ingredientes:

- 4 Tazas de fresas frescas
- 4 Sobres de edulcorante
- 1 Taza de crema

Preparación:

Las fresas se lavan muy bien y se les quita el tallo. A la crema se adiciona el edulcorante y se bate a suavizar; se revuelve muy bien con las fresas previamente picadas.

R177

18 grs de carbohidratos / (8 porciones)

Carbohidratos por porción: 2.2 grs

Helado de Chocolate

Ingredientes:

- 2 Tazas de crema
- 1 Paquete de gelatina sin sabor
- 1 Taza de agua
- 6 Sobres de edulcorante
- 2 Cucharadas grandes de cocoa sin azúcar

Preparación:

Ablandar la gelatina en un poco de agua fría. En un recipiente se pone una taza de crema y una taza de agua a fuego lento bien mezcladas, sin dejar de mover agregar la gelatina, y el edulcorante. No dejar hervir. Se guarda a enfriar y se añade una taza de crema, una taza de agua y la cocoa revolviendo muy bien. Se mete al congelador. Antes de cuajar nuevamente se bate con la batidora y se regresa al congelador.

R178

14 grs de carbohidratos / (18 porciones)

Carbohidratos por porción: 0.7 grs

Bocadillo de Chocolate

Ingredientes:

- 100 Grs. de queso doble crema
- 2 Cucharadas de mantequilla sin sal
- 2 Cucharadas grandes de cocoa sin azúcar
- 5 Sobres de edulcorante

Preparación:

Todos los ingredientes se revuelven muy bien en un tazón. Con una cuchara pequeña se forman bolas, se envuelven en película de plástico y se guardan en el refrigerador.

R179

15 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.7 grs

Tartaleta de Fresas

Ingredientes:

- 2 Tazas de fresas frescas
- 4 Sobres de edulcorante
- 1 Pan MetaliM (R170)
- 1 Cucharada grande de agua
- 2 Cucharadas grandes de crema
- 2 Cucharadas grandes de mantequilla

Preparación:

Las fresas limpias y sin tallo se parten y se ponen en un recipiente a fuego lento, cuando suelte el hervor, se machacan y se retiran del fuego, cuando esté fría se agrega 2 sobres de edulcorante. La mantequilla y 2 sobres de edulcorante se mezclan con la crema muy bien para untarse sobre el pan MetaliM. Enseguida se esparce la compota de fresas y se mete al refrigerador.

R180

8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2 grs

Tartaleta Arcoiris

Ingredientes:

- 1 Sobre de gelatina con edulcorante artificial (el sabor que guste)
- 1 Pan MetaliM (R170)
- 2 Cucharadas grandes de crema
- 2 Cucharadas medianas de mantequilla sin sal
- 2 Sobres de edulcorante

Preparación:

Se prepara la gelatina con una taza menos de agua, cuando esté tibia, se vierte sobre el pan MetaliM, y se mete al refrigerador (la gelatina trasmina el pan y cuaja en la parte de abajo). La crema, la mantequilla y los 2 sobres de edulcorante se baten y se ponen en la superficie del pan base una vez que esté cuajada la gelatina.

R181

9.6 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2.4 grs

Panqué de Chocolate

Ingredientes:

- 1 Pan Eskiny (R169)
- 2 Cucharadas grandes de crema
- 100 Grs. de queso doble crema
- 2 Cucharaditas de cocoa sin azúcar
- 2 Sobres de edulcorante

Preparación:

Se prepara el pan Eskiny R169 y se deja enfriar. La crema y el queso se mezclan hasta que se ablande el queso, se agrega la cocoa y el edulcorante y se revuelve muy bien. Se distribuye sobre el pan especial frío y se mete al refrigerador.

R182

4.4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.1 grs

Pan Francés

Ingredientes:

- 1 Pan Eskiny (R169)
- 2 Cucharadas grandes de mantequilla
- 2 Cucharaditas de canela en polvo
- 1 Sobre de edulcorante

Preparación:

El pan Eskiny (R169) se rebana. En un sartén se derrite la mantequilla. Una a una las rebanadas se fríen en la mantequilla. Se espolvorea la canela mezclada con el edulcorante al servir.

R183

12.2 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3 grs

Compota de Fresa

Ingredientes:

- 4 Tazas de fresas frescas
- 4 Sobres de edulcorante
- 1 Taza de agua
- 1 Cucharada de gelatina de fresa con edulcorante artificial
- 1 Cucharadita de extracto de fresa

Preparación:

Las fresas se lavan muy bien y se les quita el tallo. En un recipiente se ponen a fuego lento machacando a formar una pasta. El agua se pone a hervir y se vierte la gelatina hasta disolver; se deja enfriar; se mete al refrigerador y se saca antes de cuajar. A la pasta de fresas fría se agrega el extracto y el edulcorante se revuelve con la gelatina espesada. Se mete al refrigerador.

R184

12.6 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.1 grs

Panqué de Coco

Ingredientes:

- 1 Pan Eskiny (R169)
- 2 Cucharadas grandes de crema
- 100 Grs. de queso doble crema
- 2 Cucharaditas de cocoa sin azúcar
- 4 Paquetes de edulcorante
- 2 Cucharadas de coco rallado sin azúcar

Preparación:

Se prepara el pan Eskiny (R169) y se deja enfriar. La crema y el queso se mezclan hasta que se ablande el queso, se agrega la cocoa y el edulcorante y se revuelve muy bien. Se distribuye sobre el pan Eskiny frío y se espolvorea el coco encima. Se mete al refrigerador.

R185

10.4 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2.6 grs

Panqué de Crema

Ingredientes:

- 1 Pan Eskiny (R169)
- 2 Cucharadas grandes de crema
- 100 Grs. de queso doble crema
- 2 Sobres de edulcorante
- 1 Cucharadita de extracto de vainilla

Preparación:

Se prepara el pan Eskiny (R169) y se deja enfriar. La crema y el queso se mezclan hasta que se ablande el queso, se agrega la vainilla, el edulcorante y se revuelve muy bien. Se distribuye sobre el pan Eskiny frío y se mete al refrigerador.

R186

22.8 grs de carbohidratos / (6 porciones)

Carbohidratos por porción: 3.8 grs

Sorbete de Limón

Ingredientes:

- 2 Tazas de crema
- 5 Sobres de edulcorante
- 1 Cucharada grande de ralladura de limón
- 4 Cucharadas grandes de jugo de limón

Preparación:

Revuelva la crema con el edulcorante hasta que se disuelva, guárdela en el congelador y cuando apenas comience a endurecer, sáquela y añada la ralladura y el jugo de limón y vuelva a batir. Congele de nuevo por dos horas, sáquela, la vuelve a batir y está lista.

R187

30 grs de carbohidratos / (10 porciones)

Carbohidratos por porción: 3 grs

Pastel de Calabaza

Ingredientes:

- 1 Pan MetaliM (R170)
- 5 Sobres de edulcorante
- 1 Cucharada mediana de jengibre
- 1 Cucharada mediana de canela
- Una pizca de sal
- 1 Cucharadita de nuez moscada
- 1 Cucharadita de corteza de nuez moscada
- 2 Tazas de calabaza cocida (auyama)
- 2 Huevos enteros
- 1 Taza de crema espesa

Preparación:

Mezcle el edulcorante, el jengibre, la canela, la sal, la nuez moscada y la corteza de nuez moscada, añada la calabaza y mezcle todo. Bata los huevos, añada la crema espesa y viértalo en el pan MetaliM y meta al horno por espacio de 20 minutos.

R188

33.4 grs de carbohidratos / (8 porciones)

Carbohidratos por porción: 4.2 grs

267

Tiramisú

Ingredientes:

- 1 Pan Eskiny (R169)
- 2 Huevos
- 1/2 Taza de café instantáneo descafeinado frío
- 2 Cucharadas de extracto de vainilla
- 50 Grs. de queso doble crema
- 50 Grs. de mantequilla
- 2 Cucharadas de crema
- 6 Sobres de edulcorante
- 1 Cucharada de cocoa
- 100 Grs. de almendra
- 2 Cucharadas medianas de Marsala u Oporto

Preparación:

Se rebana el pan Eskiny en ocho porciones cada uno. La taza de café, dos sobres de edulcorante, la vainilla y el vino se incorporan en un recipiente. La almendra se remoja en agua caliente para desprender la piel y se pulveriza o se pica finamente. La mantequilla, la crema, las dos yemas de huevo y el queso se ablandan y se mezclan. Las claras se baten con los dos sobres de edulcorante y se integran a la pasta. Cuatro rebanadas de pan se acomodan en un refractario, se bañan de manera uniforme con el preparado de café (reservando para la otra capa), se esparce una porción de almendras, se agrega la mitad de la pasta y se repite la acción. Por último se distribuye la cocoa. Se guarda en el refrigerador por espacio de cuatro horas, (si el postre se prepara un día antes es mucho mejor).

R189

6 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.5 grs

Gelatina con Crema

Ingredientes:

- 2 Tazas de crema
- 1/2 Sobre de gelatina sin sabor
- 1/2 Sobre de gelatina de cereza con edulcorante artificial
- 2 Tazas de agua
- 2 Sobres de edulcorante

Preparación:

La gelatina de cereza se vierte en una taza de agua hirviendo hasta disolver, se deja enfriar, y se vacía en un molde hasta la mitad y se mete al refrigerador a cuajar. La crema se bate y se agrega el edulcorante. La gelatina sin sabor se ablanda en un poco de agua, la taza de agua se pone a calentar y se agrega la gelatina sin sabor moviendo sin dejar hervir. Se retira del fuego, se enfría y se mezcla con la crema y se vierte sobre la gelatina de cereza hasta llenar el molde. Se mete al refrigerador hasta que cuaje.

R190

14 grs de carbohidratos / (20 porciones)

Carbohidratos por porción: 0.7 grs

Almendrados

Ingredientes:

- 1/2 Taza de almendras
- 1 Taza de coco rallado (sin endulzar)
- 1 Cucharada grande de extracto de vainilla
- 1 1/2 Cucharadas medianas de extracto de almendras
- 4 Sobres de edulcorante
- Una pizca de sal
- 2 Claras de huevo

Preparación:

Precaliente el horno, muele las almendras en la licuadora durante un minuto hasta que tenga la consistencia de la harina (procurar no hacer pasta) En un recipiente ponga el coco y espolvoree la vainilla y el extracto de almendras. Añada las almendras, mezcle, añada el edulcorante y la pizca de sal. Bata las claras de huevo hasta que estén espesas, y mezcle el coco. Deje caer algunas cucharadas en una bandeja de hornear dejando espacio para que se extiendan y cuando tomen un color dorado están listos.

R191

40 grs de carbohidratos / (16 porciones)

Carbohidratos por porción: 2.5 grs

*Pay de Queso con Chocolate***Ingredientes:**

- 400 Grs. de queso crema
- 1 Taza de mantequilla
- 10 Paquetes de edulcorante artificial
- 1 Taza de crema
- 2 Cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 Cucharadita de extracto de almendra
- 1 Cucharadita de café instantáneo descafeinado
- 1 Taza de almendras picadas y tostadas
- 2 Cucharaditas de cocoa sin azúcar

Preparación:

El queso y la mantequilla se baten hasta quedar perfectamente integradas en una pasta cremosa. Se agrega la crema y el edulcorante y se mezclan muy bien. Se añaden los saborizantes, las almendras picadas y la cocoa y se revuelven. En un molde forrado con una servilleta de tela coloque la mezcla y meta al refrigerador durante toda una noche. Sirva en rebanadas.

Si lo(a) invitan a un cumpleaños o reunión ofrezca llevar el postre y prepárelo de las recetas que aquí se muestran. Mucha gente se lo agradecerá, y no corre el riesgo de claudicar. Por la comida no se preocupe porque sin duda encontrará alimentos permitidos.

R192

11 grs de carbohidratos / (10 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.1 grs

Bocadillo de Nuez

Ingredientes:

- 50 Grs. de queso crema
- 3 Sobres de edulcorante
- 30 Grs. de nuez
- 2 Cucharadas grandes de crema
- 1 Cucharada mediana de mantequilla sin sal

Preparación:

Se disuelve el queso con la crema, el edulcorante y la mantequilla, cuando todo esté integrado nuevamente se mete al refrigerador para que endurezca. Se pican las nueces finamente y se ponen en un plato extendido, se toma un poco de la mezcla, se van formando bolitas y se revuelcan en la nuez.

R193

13.6 grs de carbohidratos / (8 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.7 grs

Pan con Mermelada

Ingredientes:

- 1 Pan Eskiny (R169)
- 100 Grs. de fresas
- 3 Sobres de edulcorante
- 1 Cucharada de mantequilla

Preparación:

Se lavan las fresas y se machacan. En un sartén se ponen las fresas y se cocinan en su propio jugo, vigilando que no se peguen, (alrededor de cinco minutos). Cuando estén frías se agrega el edulcorante. Se rebana el pan Eskiny, en un recipiente se derrite la mantequilla y se doran por los dos lados, al servirlos se unta la mermelada.

R194

23.2 grs de carbohidratos / (8 porciones)

Carbohidratos por porción: 2.9 grs

Helado de Tres Colores

Ingredientes:

- 3 Tazas de crema
- 2 Cucharaditas de cocoa sin azúcar
- 1 Cucharada mediana de extracto de vainilla
- 2 Tazas de fresas picadas
- 3 Sobres de edulcorante artificial

Preparación:

La crema se bate con la batidora hasta que tenga consistencia, se agregan 3 sobres de edulcorante y se bate un poco más. Se divide por partes iguales en tres recipientes. A uno de ellos se agrega la cocoa y se mezcla bien, se distribuye en un molde y se mete al congelador por quince minutos. Otra parte de crema se mezcla con la vainilla y se pone en el mismo molde al congelador por otros 15 minutos. Por último, una taza de fresas picadas se licúan y se agregan a la otra porción de crema y se repite la operación dejándose en el congelador. La taza sobrante de fresas picadas se licúa y se agregan dos sobres de edulcorante. Se utiliza como adorno al servir.

R194

12 grs de carbohidratos / (8 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.5 grs

Pay de Limón

Ingredientes:

- 1 Pan MetaliM (R170)
- 100 Grs. de queso crema
- 1 Cucharada grande de crema
- 1 Limón y raspadura
- 3 Sobres de edulcorante

Preparación:

El queso crema se disuelve con la crema y el edulcorante, cuando esté totalmente ablandado, se pone la raspadura del limón, se mezcla todo y por último el jugo de la mitad del limón y se esparce en el pan MetaliM, se mete al refrigerador hasta que endurezca la pasta.

R196

88 grs de carbohidratos / (8 porciones)

Carbohidratos por porción: 11 grs

Pudín de Pera

Ingredientes:

- 1 Kg. de peras maduras
- 2 Cucharadas mediana de yogurt bajo en grasa
- 1 Cucharadita de jugo de limón
- 3 Sobres de edulcorante artificial
- 1 Sobre de gelatina sin azúcar
- 1 Taza de agua

Preparación:

Las peras se pelan y se quitan las semillas, los trozos se pasan por la licuadora hasta hacer un puré. El yogurt se bate y se mezcla con el puré de pera, se agrega el edulcorante. La gelatina se reblandece en un poco de agua fría y se pone a fuego lento con el resto de agua hasta disolverse totalmente, mover y no dejar hervir. Se deja enfriar y se mezcla muy bien con la crema de pera. Se coloca en un molde para gelatina y se mete al refrigerador hasta cuajar.

Puede hacer la gelatina en el mismo molde donde la va a cuajar, sólo tiene que disolver el polvo con agua caliente en el mismo recipiente, y con ésto se ahorra la lavada de trastes.

Snacks



R197

0 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0 grs

Alitas de Pollo Mantequilla

Ingredientes:

- 1 Kg. de alas de pollo
- 3 Cucharadas medianas de mantequilla
- Sal

Preparación:

A las alas de pollo se les quita la punta y se parten en dos, las puntas se desechan y el resto se salan y se fríen en la mantequilla a fuego lento en un recipiente hondo hasta que tengan un color dorado.

R198

0 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0 grs

Rollos de Jamón con Pollo

Ingredientes:

- 12 Rebanadas de jamón (cero carbohidratos)
- 1 Pechuga de pollo cocida
- Sal
- Pimienta
- 2 Cucharadas medianas de mayonesa
- 1 Cucharadita de perejil picado

Preparación:

La pechuga previamente cocida se desmenuza, se agrega sal y pimienta al gusto, se vierte la mayonesa y el perejil, se revuelve muy bien. La mezcla sirve para rellenar las rebanadas de jamón haciendo rollos. Se sirven tres rollos por porción.

R199

0 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0 grs

Jamoncinas

Ingredientes:

- 8 Rebanadas de jamón (cero carbohidratos)
- 1 Cucharada grande de perejil en rama
- 8 Rebanadas de queso maduro (cero carbohidratos)

Preparación:

En un sartén con antiadherente previamente calentado, se colocan una a una las rebanadas de jamón, al voltearse se pone una rebanada de queso y se dobla de tal manera que el queso quede en medio del jamón. Se retiran del fuego una vez ablandado el queso. Se sirven dos por porción adornadas con ramitas de perejil.

R200

8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2 grs

Salchichas Rellenas

Ingredientes:

- 8 Salchichas de pavo
- 250. Grs. de queso duro rallado
- 4 Tiras de tocino

Preparación:

Las salchichas se abren por la mitad (procurando que no se desprendan). El queso se parte en tiras. El tocino se corta a lo largo. Se toma una salchicha, se rellena con queso y se amarra con el tocino. Una vez terminadas, se pueden hacer en un sartén, en el horno convencional o en el horno de microondas.

R201

10 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2.5 grs

Salchicha al Gratín

Ingredientes:

- 8 Salchichas de pavo
- 1/2 Col mediana
- Sal y pimienta
- 2 Cucharadas medianas de aceite vegetal
- 200 Grs. de queso maduro rallado

Preparación:

Las salchichas se parten a la mitad, se fríen en el aceite o se cocinan en agua por espacio de diez minutos. La col se rebana para hacer tiras muy delgadas, se condimenta con sal y pimienta y se revuelve con las salchichas e inmediatamente se retira del fuego, se les pone encima el queso y se meten al horno a gratinar.

R202

8 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 2 grs

Alas de Pollo Orientales

Ingredientes:

- Alas de pollo
- Salsa de soya
- 1 Sobre de edulcorante
- 1 Litro de agua

Preparación:

A las alas se les corta la punta y se deshecha. La parte que queda se divide en dos por la coyuntura. En un recipiente con antiadherente, se ponen a dorar. Cuando suelten toda la grasa se tira. Por separado se prepara la salsa de soya con el edulcorante y antes de retirar las alas del fuego verter la mezcla, no dejar de mover unos minutos y retirarlas inmediatamente del fuego.

R203

0 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0 grs

Alas de Pollo a la Diabla

Ingredientes:

Alas de pollo
Salsa picante de botella
Sal

Preparación:

A las alas se les corta la punta y se deshecha. La parte que queda se divide en dos por la coyuntura. En un recipiente con antiadherente se ponen a dorar. Cuando suelten toda la grasa se tira. Por separado se prepara la salsa picante y antes de retirar las alas del fuego verter la salsa al gusto y no dejar de mover unos minutos.

R204

6 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.5 g

Alas de Pollo a la Mostaza

Ingredientes:

Alas de pollo
Mostaza
Aceite vegetal
Sal
Vinagre
Pimienta

Preparación:

A las alas se les corta la punta y se deshecha. La parte que queda se divide en dos por la coyuntura. En un recipiente profundo se pone un poco de aceite y se fríe hasta tener un color dorado. Por separado se prepara la mostaza con vinagre y pimienta y antes de retirar las alas del fuego verter la salsa al gusto y no dejar de mover unos minutos. La ración es de 10 trozos.

R205

0 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0 grs

Alas de Pollo Crujientes

Ingredientes:

Alas de pollo
Aceite vegetal
Sal

Preparación:

A las alas se les corta la punta y se deshecha. La parte que queda se divide en dos por la coyuntura. En un recipiente profundo se pone aceite y se fríen hasta que queden tan crujientes como usted desee.

R206

0 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0 grs

Duritos de Queso

Ingredientes:

Queso maduro rallado

Preparación:

En un sartén con antiadherente a fuego fuerte se distribuye una capa delgada de queso rallado. Con una espátula se va despegando alrededor. Cuando revise la parte de abajo y tenga un color dorado, volteeo unos minutos y sáquelo del sartén. Puede utilizarse también como guarnición de otros platillos y es muy recomendado en cremas, o como galletas de queso.

R207

0 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0 grs

Dedos de Queso

Ingredientes:

Queso maduro
Huevo
Sal y pimienta
Chicharrón de puerco pulverizado
Aceite vegetal

Preparación:

El queso se corta en tiras gruesas de regular tamaño. El huevo se revuelve con la sal y pimienta al gusto. Se mojan los trozos de queso y se pasan por el chicharrón. En un sartén se fríen con un poco de aceite. (Esta acción es rápida antes que se derrita el queso). Se sirven fríos.

R208

6 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.5 grs

Costillas Enchiladas

Ingredientes:

Costillar de puerco
Salsa de chiles secos
Aceite vegetal
Agua
Sal

Preparación:

El costillar se cuece en un recipiente con agua y sal. Cuando la carne está blanda se saca y se cortan las costillas a quedar por piezas. Para hacer la salsa: en agua se cuecen los chiles secos con un diente de ajo y un cuarto de cebolla, una vez cocidos se muelen en la licuadora y se cuelean. Las costillas se mojan en la salsa y se fríen.

R209

6 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 1.5 grs

Costillas Orientales

Ingredientes:

Costillar de puerco
Sal
Salsa de soya
1 Sobre de edulcorante
Agua
Aceite vegetal

Preparación:

El costillar se cuece en un recipiente con agua y sal. Cuando la carne está blanda se saca y se cortan las costillas a quedar por piezas. La salsa de soya se prepara con el edulcorante (1/2 taza de salsa de soya por dos sobres). Se untan con la salsa y se guardan en el refrigerador. Cuando se van a utilizar se fríen en un sartén con un poco de aceite.

R210

0 grs de carbohidratos / (4 porciones)

Carbohidratos por porción: 0 grs

Jamón Relleno

Ingredientes:

Jamón (cero carbohidratos) en rebanadas
Queso duro (cero carbohidratos)
Huevo
Chicharrón pulverizado
Aceite

Preparación:

Se bate el huevo, se toma una raja de jamón, una raja de queso, se dobla y se detiene con un palillo de dientes, se moja en el huevo, se revuelven en el chicharrón pulverizado y se fríen.

Carbohidratos por porción: 2.4 grs

Plato Griego

Ingredientes:

Aceitunas negras
Queso feta
Queso maduro

Preparación:

En un plato se ponen cuadritos de queso maduro acompañados con aceitunas negras. El queso feta se ablanda para que puedan mojarse en él las aceitunas y el queso maduro. Porción: diez aceitunas y dos cucharadas de queso feta.

Si vive solo y no tiene tiempo de cocinar, llene su refrigerador y alacena de carne para asar, pollos rostizados, quesos duros, jamón y salchichas cero carbohidratos, pepinos, tomates, lechuga, pescados ahumados, latas de atún, sardinas, camarones, frascos de salsa y aderezos, mayonesa, mostaza, vinagre... un sinfín de productos cero carbohidratos y de fácil preparación. Recuerde que antes de comprar tiene que analizar la etiqueta de contenido y la tabla nutricional.

COMENTARIOS

y algo más...

Reflexiones para simplificar el trabajo

Anote en el mismo momento los ingredientes que se terminaron, así no olvidará nada en la compra de la semana.

No sienta frustración. Si por alguna razón un día no se cumplió a pie juntillas algún menú, ajuste su cuenta de carbohidratos para compensar.

Invente recetas y anótelas, al poco tiempo dominará el MÉTODO DE ALIMENTACIÓN MULTIDIMENSIONAL (Metalim[™]) y se mantendrá en forma por siempre.

Que nunca falte en su refrigerador gelatina de sabor sin azúcar (cero carbohidratos); le ayudará a saciar la ansiedad.

Los pepinos y rábanos rallados son una variante muy fresca y rápida.

TABLA DE CONTENIDO DE CARBOHIDRATOS EN ALGUNOS ALIMENTOS

(Por cada 100 gramos de porción comestible)

Vegetales

ALIMENTO	CARBOHIDRATOS	ALIMENTO	CARBOHIDRATOS
ACEITUNA	1.0	CHILE CASCABEL SECO	37.4
ACELGA	2.9	CHILE CHILACA	7.3
ACHIOTE	55.5	CHILE CHIPOTLE SECO	46.7
AGUACATE	4.8	CHILE CHIPOTLE ADOBADO	4.5
AJO CRUDO	36.1	CHILE GUAJILLO SECO	36.9
(Un diente tiene sólo 0.9 carbohidratos)		(Un chile tiene sólo 3.6 carbohidratos)	
ALCACHOFA	9.4	CHILE JALAPEÑO	5.3
ALFALFA	4.8	CHILE JALAPEÑO EN ESCABECHE	1.8
APIO	1.3	EJOTE	2.4
BERENJENA	5.9	EJOTE EN LATA	28.5
BERRO	2.3	ELOTE	16.7
BETABEL	10.9	ELOTE COCIDO	27.0
BRÓCOLI	4.9	ESPÁRRAGOS	2.0
CAMOTE AMARILLO	28.3	ENDIVIAS	1.5
CAMOTE BLANCO	27.7	EPAZOTE	4.7
CALABAZA DE CASTILLA	7.1	ESPINACA	1.5
CALABAZA AMARILLA	2.6	FLOR DE CALABAZA	2.6
CALABACITA	3.6	FRITURAS DE PAPA	54 o MÁS
CATSUP DE TOMATE	14.8	HABA VERDE	13.0
CEBOLLINES	1.4	HABA COCIDA	20.6
CEBOLLA	6.9	HABA SECA	56.0
CILANTRO	4.7	HIERBABUENA	8.6
COL AGRIA	3.7	HONGOS	DE 3.50 A 6.10
COL BLANCA	4.3	JENGIBRE	4.4
COL DE BRUSELAS	12.9	JUGO DE TOMATE	4.0
COL MORADA	5.1	JUGO DE VERDURAS	4.0
COLIFLOR	4.3	LECHUGA	2.8
COLINABO	4.8	NABO	4.1
CHAMPIÑÓN	4.5	NABO LARGO	3.3
CHAYOTE	8.5	NOPAL	5.5
CHÍCHARO	22.4	NOPAL COCIDO	10.7
CHILE ANCHO SECO	50.3	ORÉGANO	17.6
(Un chile tiene sólo 5 carbohidratos)		PAPA AMARILLA	15.3
CHILE HABANERO	3.6	PAPA BLANCA	18.4

PEPINO	2.4	RÁBANO LARGO	4.3
PEPINILLO	0.5	TÉ DE MANZANILLA	48.5
PEREJIL	10.9	TÉ DE HIERBABUENA	44.4
PIMIENTO	9.1	TOMATE	3.0
PORO	13.1	TOMATE VERDE	3.6
PURÉ DE TOMATE	7.5	VERDOLAGA	4.8
RÁBANO	1.5	ZANAHORIA	12.3

Granos y Leguminosas

ALIMENTO	CARBOHIDRATOS	ALIMENTO	CARBOHIDRATOS
ALMENDRA	23.4	TOSTADA DE MAÍZ	63.4
AJONJOLÍ	13.1	MUFFIN	51.0
ARROZ	80.2	CHIPS DE TORTILLA	69.0
ARROZ CON VERDURAS	78.7	GARBANZO CRUDO	59.6
ARROZ COCIDO BLANCO	16.9	GRANOLA	69.8
ATOLE DE ARROZ	74.7	HARINA DE SOYA	26.8
ATOLE DE MAÍZ	73.4	HARINA DESGRASADA DE SOYA	23.4
CACAHUATE CRUDO	18.4	HARINA INTEGRAL DE SOYA	18.9
CACAHUATE SALADO	18.0	HARINA INTEGRAL DE TRIGO	73.4
CACAHUATE TOSTADO	15.1	HARINA DE TRIGO	80.0
CEREAL INFLADO DE ARROZ	86.8	HARINA DE MAÍZ	70.8
CEREAL INFLADO DE AVENA	79.3	LECHE DE SOYA	51.7
CEREAL DE TRIGO	69.2	LENTEJA	56.5
CEREAL DE MAÍZ	88.6	MAÍZ AMARILLO	69.5
ESPAGUETI-PASTAS	82.0	MAÍZ BLANCO	73.9
FRIJOL BAYO	55.5	NUECES	4.0
FRIJOL DE SOYA	38.4	PALOMITAS DE MAÍZ	11.3
FRIJOL GARBANCILLO	66.3	PAN INTEGRAL DE CENTENO	44.3
FRIJOL NEGRO	55.6	PAN NEGRO DE CENTENO	56.4
FRITURAS DE TRIGO	57.0	PASAS	66.0
FRITURAS DE MAÍZ	50 o MÁS	PIMIENTA NEGRA MOLIDA	54.3
GALLETAS DE TRIGO	67.2	PIÑÓN	21.8
TORTILLA DE MAÍZ	41.2	SEMILLA DE CALABAZA	16.7

Recuerde que la cantidad de carbohidratos mencionada es por cada 100 gr. de alimento.

Frutas

ALIMENTO	CARBOHIDRATOS	ALIMENTO	CARBOHIDRATOS
CEREZA FRESCA	9.6	MANDARINA	11.2
CIRUELA	17.8	MANGO ATAÚLFO	23.3
COCO	4.8	MANGO MANILA	9.4
DÁTIL FRESCO	27.3	MANZANA	13.6
DÁTIL SECO	70.0	MELÓN	6.2
DURAZNO AMARILLO	11.7	MEMBRILLO	12.0
FRESAS FRESCAS	5.2	NARANJA	8.8
GRANADA ROJA	13.7	NÉCTAR DE DURAZNO	14.4
GROSELLA FRESCA	1.1	NÉCTAR DE MANGO	14.7
GUAYABA	10.1	NÉCTAR DE MANZANA	15.1
HIGO FRESCO	11.9	PAPAYA	8.5
HIGO SECO	53.5	PERA	14.6
JÍCAMA	7.8	PIÑA	8.3
JUGO DE MANZANA	12.4	PLÁTANO TABASCO	21.1
JUGO DE NARANJA	10.9	PLÁTANO ROATAN	28.6
JUGO DE PIÑA	11.6	PLÁTANO DOMINICO	24.6
JUGO DE TORONJA	14.1	SANDÍA	3.5
JUGO DE UVA	14.1	TORONJA	7.7
LIMA	4.4	UVA BLANCA	16.1
LIMÓN	8.5	UVA NEGRA	15.5
MAMEY	17.7	ZARZAMORA CONGELADA	51.0

Huevos y Lácteos

ALIMENTO	CARBOHIDRATOS	ALIMENTO	CARBOHIDRATOS
CREMA DE VACA	5.2	QUESO CABRALES	2.8
CREMA CHANTILLY	23.4	QUESO CHÉSTER	6.9
UN HUEVO BLANCO O ROJO	0.6	QUESO CHIHUAHUA	3.6
LECHE DE VACA	6.0	QUESO COTIJA	2.5
LECHE DESCREMADA		QUESO FRESCO	1.9
Y ULTRA/PASTEURIZADA	4.2	QUESO MANCHEGO	2.6
LECHE EN POLVO	38.0	QUESO MOZZARELLA	6.0
LECHE CONDENSADA	56.0	QUESO OAXACA	4.2
QUESO GRUYÈRE	1.5	REQUESON	1.4
QUESO ROQUEFORT	0	YOGURT	DE 12 A 27
QUESO AÑEJO	2.1	YOGURT NATURAL	8.3
QUESO ASADERO	5.2		

Embutidos

ALIMENTO	CARBOHIDRATOS	ALIMENTO	CARBOHIDRATOS
CHORIZO	DE 0 A 8.80	MORTADELA	5.6
JAMON COCIDO	DE 0 A 2.30	SALCHICHA	6.9
JAMON DE PIERNA	1.1	SALCHICHA	
JAMON PERNIL	1.3	FRANKFURT	3.0
JAMON HORNEADO	1.7	TOCINO	0
JAMON SERRANO	0		

286

Carnes

ALIMENTO	CARBOHIDRATOS	ALIMENTO	CARBOHIDRATOS
CARNE DE CERDO	0	HÍGADO DE RES	1.6
CARNE DE CONEJO	0	LENGUA DE RES	0.4
CARNE DE VACUNOS Y BOVINOS	0	MUSLO DE POLLO	0
CODORNIZ	0	NUGGET DE POLLO	2.2
CONSOME EN CUBITOS	0	PECHUGA DE POLLO	0
CONSOME EN POLVO	20.8	PIERNA DE POLLO	0
HÍGADO DE CARNERO	2.8	PATO	0
HÍGADO DE CERDO	1.8	RIÑÓN DE RES	1.8

Pescados y Mariscos

ALIMENTO	CARBOHIDRATOS	ALIMENTO	CARBOHIDRATOS
ATÚN	0	PULPO	0
CAMARÓN	0	SARDINA EN ACEITE	0.9
LANGOSTA	0	SARDINA EN TOMATE	1.9
OSTIÓN	1.1	SARDINA CRUDA	0.6
PESCADOS	0		

Aceites, Mayonesas y Aderezos

ALIMENTO	CARBOHIDRATOS	ALIMENTO	CARBOHIDRATOS
ACEITE DE COCO	14.2	MANTEQUILLA	0
ACEITE DE OLIVA	0	MARGARINA	0
ACEITE VEGETAL	0	MAYONESA CON LIMÓN	6.9
LEVADURA	31.6	MAYONESA SIMPLE	2.2

Dulces y Postres

ALIMENTO	CARBOHIDRATOS	ALIMENTO	CARBOHIDRATOS
AZÚCAR	99.1	GELATINA SIN AZÚCAR	0
BARRA DE CACAHUATE,		GRENETINA	0
COCO, AJONJOLÍ	55.6	HELADO	DE 18 A 24
COCOA	51.1	MELAZA	69.6
CHOCOLATE	84.8	MERMELADAS	DE 53 A 74.30
CHOCOLATE SIN AZÚCAR	36.2	MIEL DE ABEJA	DE 67 A 99
DULCES	DE 87 A 96.90	NIEVE DE LIMÓN	18
FLAN DE CAJA	98.2	NUEZ CON DULCE	48.5
GELATINA DE SABORES	91.5	PALANQUETA	67.2

Recuerde que la cantidad de carbohidratos mencionada es por cada 100 gr. de alimento.

Bebidas y Licores

ALIMENTO	CARBOHIDRATOS	ALIMENTO	CARBOHIDRATOS
AGUA MINERAL	0	GINEBRA	0.40
BEBIDA DE MANGO	11.7	KAHLÚA	64.0
BEBIDA DE PIÑA COLADA	11.2	LICORES	27.6
BEBIDA ENERGÉTICA	22.0	REFRESCOS DE FRUTAS	12.0
BEBIDA HIDRATANTE	7.0	RONES	0
CAFÉ	34.5	TÉ NEGRO	56.8
(Una taza tiene sólo 0.92 carbohidratos)		TÉ DE CANELA	37.8
CAFÉ SOLUBLE	82.9	TEQUILA	0
COCA COLA	11.0	VERMOUTH	10.0
CERVEZA LIGHT	4.6	VINOS	1.1
CERVEZA REGULAR		VINOS DULCES	13.0
(mediana)	13.1	VODKA	0
COGNAC	0.40	WHISKY	0

Recuerde que la cantidad de carbohidratos mencionada es por cada 100 ml. de alimento.

Es importante tomar nota que estas cantidades son por 100 gramos de porción comestible. Estos valores pueden variar dependiendo de la zona del alimento, su variedad, la composición química de la tierra o las nuevas aplicaciones en su producción industrial; sin embargo, la tabla contempla valores internacionales. Para una consulta más amplia se puede visitar la página www.nal.usda.gov del gobierno de los Estados Unidos de Norteamérica.

La más actualizada información sobre la composición alimenticia de algunos productos se puede leer en las etiquetas de presentación. Ahí se indica la cantidad en gramos de carbohidratos que contiene una determinada porción.

Si cuenta con la asesoría de un médico, deberá consultarse qué productos de su región son bajos en carbohidratos o con bajo índice glucémico.

Puesto que la tabla se proporciona en gramos, es recomendable que aquellos alimentos o productos que más se usan en su cocina puedan medirse en tazas o cucharadas, y para ello se deberá hacer de manera física la prueba de la cantidad que corresponde a los 100 gramos.

Algunas tablas de conversión de utilidad en la cocina para preparar recetas

MEDIDAS DE PESO (aproximadas)

<u>Imperial</u>	<u>Métrico</u>
1/4 onza	7 gramos
1/2 onza	14 gramos
1 onza	28 gramos
2 onzas	56 gramos
4 onzas	115 gramos
8 onzas	230 gramos
12 onzas	345 gramos
1 libra (16 onzas)	454 gramos
2.2 libras	1 kilo

MEDIDAS DE VOLUMEN (aproximadas para cocinar)

<u>Imperial</u>			<u>Métrico</u>
1/4 cucharadita	1 ml		
1/2 cucharadita	2 ml		
1 cucharadita	5 ml		
3 cucharaditas	= 1 cucharada	= 1/2 onza	15 ml
2 cucharadas	= 1/8 taza	= 1 onza fluida	30 ml
4 cucharadas	= 1/4 taza	= 2 onzas fluidas	60 ml
6 cucharadas	= 1/3 taza	= 3 onzas fluidas	100 ml
8 cucharadas	= 1/2 taza	= 4 onzas fluidas	125 ml
12 cucharadas	= 3/4 taza	= 6 onzas fluidas	200 ml
16 cucharadas	= 1 taza	= 8 onzas fluidas	1/4 de litro (250 ml)
1 taza	= 1/2 pinta		1/4 de litro (250 ml)
2 tazas	= 1 pinta		1/2 litro (500 ml)
4 tazas	= 1 cuarto		1 litro

MEDIDAS DE LONGITUD (aproximadas)

<u>Imperial</u>	<u>Métrico</u>
1/4 pulgada	6 milímetros
1/2 pulgada	12 milímetros
1 pulgada	2.5 centímetros
1 pie	30 centímetros
39 pulgadas	1 metro
1 yarda	91.4 centímetros

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Se conoce como índice de masa corporal al estado relacionado con la relación músculo-grasa de la persona teniendo como elementos de medición su peso y estatura.

La fórmula para calcular el IMC es la siguiente:

IMC = PESO (en kilos) entre ALTURA AL CUADRADO (en metros)

Ejemplo: Una persona que pesa 66 kilogramos y mide 1.56 metros tiene un Índice de Masa Corporal de:

$$1.56 \text{ al cuadrado} = 2.4336$$

$$66 \text{ divididos entre } 2.4336 = 27.12$$

$$\text{IMC} = 27.12$$

El IMC personal debe compararse con la tabla siguiente, para conocer su estado de masa corporal actual.

TABLA DE INDICE DE MASA CORPORAL

Valor Mínimo	Situación Nutricional	Valor Máximo
	Deficiencia nutricional en 3er grado	16
16	Deficiencia nutricional en 2do grado	17
17	Deficiencia nutricional en 1er grado	18,5
18,5	Bajo peso	20
20	Normal	25
25	Sobrepeso	30
30	Obesidad en 1er grado	35
35	Obesidad en 2do grado	40
45	Obesidad en 3er grado	

En nuestro ejemplo con un IMC de 27.12 se indica que la persona tiene sobrepeso.

Tabla de Peso en Función de la Altura y Complejón

El peso óptimo para cada individuo que se indica en la tabla anexa está tomando en cuenta un rango amplio para evitar cualquier tipo de apreciación errónea a la hora de decidir cuántos kilos se deben perder. Su meta debe ser, de preferencia, llegar al nivel superior de tal banda. Y luego bajar un par de kilos más para contar con tal cantidad de kilos de reserva que puede volver a ganar cuando llegue a sobrepasar eventualmente su ración diaria de carbohidratos, y así siempre se mantendrá en un peso excelente. Esta medida es importante desde el punto de vista psicológico porque cuando llegue a tal situación jamás volverá a preocuparse de un exceso esporádico. Una vez que llegue a su límite superior debe volver a bajar ese par de kilos en unos días, sin prisa alguna.

Mujeres

Altura Metros	Peso ideal en Kg.					
	Complejón Delgada		Complejón Mediana		Complejón Robusta	
	Mín.	Máy.	Mín.	Máy.	Mín.	Máy.
1.45	41	44	43	48	46	50
1.48	43	46	44	49	47	51
1.50	45.0	47.2	46.1	50.6	47.2	52.9
1.52	46.2	48.5	47.4	52.0	48.5	54.3
1.54	47.4	49.8	48.6	53.4	49.8	55.7
1.56	48.7	51.1	49.9	54.8	51.1	57.2
1.58	49.9	52.4	51.2	56.2	52.4	58.7
1.60	51.2	53.8	52.5	57.6	53.8	60.2
1.62	52.5	55.1	53.8	59.0	55.1	61.7
1.64	53.8	56.5	55.1	60.5	56.5	63.2

Altura		Peso ideal en Kg.				
Metros	Compleción Delgada		Compleción Mediana		Compleción Robusta	
	1.66	55.1	57.9	56.5	62.0	57.9
1.68	56.4	59.3	57.9	63.5	59.3	66.3
1.70	57.8	60.7	59.2	65.0	60.7	67.9
1.72	59.2	62.1	60.6	66.6	62.1	69.5
1.74	60.6	63.6	62.1	68.1	63.6	71.1
1.76	62.0	65.0	63.5	69.7	65.0	72.8
1.78	63.4	66.5	65.0	71.3	66.5	74.5
1.80	64.8	68.0	66.4	72.9	68.0	76.1
1.82	66.2	69.6	67.9	74.5	69.6	77.8
1.84	67.7	71.1	69.4	76.2	71.1	79.6
1.86	69.2	72.7	70.9	77.8	72.7	81.3
1.88	70.7	74.2	72.5	79.5	74.2	83.1
1.90	72.2	75.8	74.0	81.2	75.8	84.8
1.92	73.7	77.4	75.6	82.9	77.4	86.6
1.94	75.3	79.0	77.2	84.7	79.0	88.4
1.96	76.8	80.7	78.8	86.4	80.7	90.3
1.98	78.4	82.3	80.4	88.2	82.3	92.1
2.00	80.0	84.0	82.0	90.0	84.0	94.0
2.02	81.6	85.7	83.6	91.8	85.7	95.9
2.04	83.2	87.4	85.3	93.6	87.4	97.8

• Mayor de 20 años

Hombres

Altura		Peso ideal en Kg.				
Metros	Compleción Delgada		Compleción Mediana		Compleción Robusta	
	Mín.	Máx.	Mín.	Máx.	Mín.	Máx.
1.50	45.0	50.2	48.4	55.4	50.6	56.2
1.52	46.2	51.5	49.7	56.9	52.0	57.8
1.54	47.4	52.9	51.0	58.4	53.4	59.3
1.56	48.7	54.3	52.3	59.9	54.8	60.8
1.58	49.9	55.7	53.7	61.5	56.2	62.4

Altura		Peso ideal en Kg.					
Metros	Complejión Delgada		Complejión Mediana		Complejión Robusta		
	1.60	51.2	57.1	55.0	63.0	57.6	64.0
1.62	52.5	58.5	56.4	64.6	59.0	65.6	
1.64	53.8	60.0	57.8	66.2	60.5	67.2	
1.66	55.1	61.4	59.2	67.8	62.0	68.9	
1.68	56.4	62.9	60.7	69.5	63.5	70.6	
1.70	57.8	64.4	62.1	71.2	65.0	72.3	
1.72	59.2	66.0	63.6	72.8	66.6	74.0	
1.74	60.6	67.5	65.1	74.5	68.1	75.7	
1.76	62.0	69.1	66.6	76.3	69.7	77.4	
1.78	63.4	70.7	68.1	78.0	71.3	79.2	
1.80	64.8	72.3	69.7	79.8	72.9	81.0	
1.82	66.2	73.9	71.2	81.6	74.5	82.8	
1.84	67.7	75.5	72.8	83.4	76.2	84.6	
1.86	69.2	77.1	74.4	85.2	77.8	86.5	
1.88	70.7	78.8	76.0	87.0	79.5	88.4	
1.90	72.2	80.5	77.6	88.9	81.2	90.3	
1.92	73.7	82.2	79.3	90.8	82.9	92.2	
1.94	75.3	83.9	80.9	92.7	84.7	94.1	
1.96	76.8	85.7	82.6	94.6	86.4	96.0	
1.98	78.4	87.4	84.3	96.5	88.2	98.0	
2.00	80.0	89.2	86.0	98.5	90.0	100.0	
2.02	81.6	91.0	87.7	100.5	91.8	102.0	
2.04	83.2	92.8	89.5	102.5	93.6	104.0	
2.06	84.9	94.6	91.2	104.5	95.5	106.1	
2.08	86.5	96.5	93.0	106.5	97.3	108.0	

• Mayor de 20 años

Recomendaciones finales

■ El Método de Alimentación Multidimensional (MetaliM^{MR}) es para recuperar el peso ideal, para mantenerse en el peso deseado o ambas situaciones. Usted decide.

294

■ El nivel o cantidad de gramos diarios de carbohidratos que se requiere en lo individual depende de varios factores tal como su metabolismo, factores genéticos y el nivel de actividad física que realiza. Si usted entiende este aspecto – no tendrá ningún problema porque al monitorear su comportamiento con la ayuda de su balanza – se podrá dar cuenta finalmente cuál es su margen de tolerancia en cuanto la cantidad de carbohidratos diarios que necesita sin que le afecte. Esto quiere decir que en casos especiales habrá personas que tengan una tolerancia que sobrepase los 100 gramos al día, pero otras tendrán suficiente con 35-50 gramos.

■ Si usted padece de diabetes es recomendable que consulte a su médico especialista respecto a las recetas que va a adoptar con el fin de no poner en riesgo su tratamiento en el renglón de los alimentos que debe consumir. De lo que no hay duda es que su nivel de glucosa va a ser mucho más manejable.

■ Si llega a experimentar algo de estreñimiento es totalmente normal. Esto se debe a que está comiendo seguramente menos fibra de la que está acostumbrado su organismo, porque su flora intestinal tiene deficiencias o porque padece de los que se conoce como Colon Irritable.

Debemos buscar de nuevo el nivel adecuado y todo volverá a la normalidad. Si sufre de tendencia a la constipación, mi sugerencia es que acuda a uno de los complementos con fibras de MetaliM^{MR} que mejor resultado han dado en la eliminación de tal riesgo, incluso cuando se trata de casos cuyo origen sea el padecimiento conocido como colón irritable (*irritable bowel syndrome*). Otra posibilidad es: reforzar y restablecer el equilibrio de su flora intestinal para prevenir la formación de gases a partir de uno de los suplementos nutricionales más efectivos, a base de un ingrediente activo, que se conoce como Lactospore^{MR} (probiótico) y una mezcla de prebióticos. En un 90% de las ocasiones se resuelve con la adición de la adecuada combinación de fibras solubles y no solubles para mantener la movilidad requerida en los intestinos. Los complementos citados y que son ideales para este propósito los puede encontrar en el sitio www.kilitos.com. Y en algunos casos muy, pero muy excepcionales es posible que tenga que recurrir a algunas ayudas extras durante las primeras fases. Me refiero a medicamentos que ayuden a evacuar momentáneamente para resolver situaciones molestas de manera pasajera. Sólo que no abuse de ellos. Una vez que logre su cometido momentáneo, regrese a los complementos naturales que no tienen ninguna contraindicación y que además están desarrollados expresamente pensando en la naturaleza y acción mecánica – biológica – química de MetaliM^{MR}.

■ Si usted tiene antecedentes de diabetes, embarazo, problemas hormonales, enfermedad en los riñones o piedras, si está tomando diuréticos, hemorroides o padece de enfermedad de Crohn, es recomendable que consulte a su médico.

■ Es muy importante que adopte la costumbre de tomar espaciadamente ocho vasos de agua al día como mínimo y si se excede es mucho mejor. Ocho vasos equivalen aproximadamente a dos litros. El agua es parte de la alimentación y también tiene su papel en el espectro de la salud para que las funciones de la nutrición tengan efecto. No sólo se trata de satisfacer la sed.

■ Si usted toma té o café debe saber que pierde agua en la misma proporción y entonces debe tomar la misma cantidad de agua extra para compensar.

■ El método es totalmente válido para jovencitos o niños. La única diferencia es que se recomienda cambiar el complejo vitamínico – mineral por otro especial y que también se encuentra en el mismo Sitio de Internet. Este concentrado multivitamínico-mineral de amplio espectro es ideal para el Método de Alimentación Multidimensional (Metalim^{MR}).

■ Los rábanos, el pepino, la lechuga y la pera son excelentes para acompañar comidas de todo tipo por su bajo contenido de carbohidratos y su bajo índice glucémico. Sólo cuide la cantidad dependiendo de la fase en que se encuentre.

■ Durante las mañanas es preferible evitar las frutas por su alto contenido de fructosa – ya que ello le hará sentir hambre a media mañana al bajar su nivel de azúcar en la sangre. Si no puede prescindir – entonces cómase una manzana o media manzana ya que ésta tiene un bajo índice glucémico, y además fibra.

■ Si va a una fiesta – procure llevar su propio postre de los permitidos como “regalo” y así usted no se verá forzado(a) a quedar fuera a la hora de los postres convencionales.

■ Cuando empiece a bajar de peso, inmediatamente procure platicar de esto a medio mundo porque con ello usted se verá forzado(a) psicológicamente a seguir con el método MetaliM^{MR}, al estar constantemente cuestionado(a) por las personas que lo(a) conocen sobre cómo va su nuevo régimen de dieta.

■ Por las mañanas coma primero los alimentos que sean mayormente proteínas y después los que tengan cualquier porción de carbohidratos con el fin de atenuar el impacto de los mismos en cuanto el índice glucémico global del desayuno. De esta manera el factor glucémico general de todo lo que consuma será menor. Ejemplo: primero coma los huevos y luego la fruta. Y lo mismo puede aplicarse en cualquier otra comida. Ejemplo: primero coma la carne y luego la lechuga.

■ Cuando sienta que ha quebrantado su ritmo natural de pérdida de peso porque ciertamente ha sucumbido a determinado alimento o alimentos con carbohidratos (o sospecha que ha comido algo con exceso de carbohidratos sin saberlo) que le ha hecho sobrepasar la ración diaria permitida y ello, a su vez, le ha provocado un estancamiento en su peso o incluso le ha hecho subir y ya han transcurrido varios días sin poder retomar el comportamiento descendente, es totalmente recomendable someterse de inmediato a un nuevo tratamiento de choque para rever-

tir cualquier tendencia desagradable de ganancia de peso regresando a la fase uno de 56 horas con puras proteínas. A veces es suficiente 24 ó 48 horas. Aquí debe notar de inmediato una reacción favorable como resultado. Después, retome nuevamente la fase en la que estaba originalmente con la cantidad de gramos de carbohidratos permitida y continúe de manera normal. Si no funciona, siempre existe la opción de consultar gratuitamente a los médicos que soportan el método Metalim^{MR} mediante una llamada sin costo.

IMPORTANTE PARA PERSONAS QUE BAJAN DE PESO

■ **Tono muscular.** Una de las mayores preocupaciones cuando se baja de peso es la reafirmación del tono muscular en zonas críticas como el abdomen, los brazos, el cuello y la cara. Esto se logra muchas veces a través de rutinas extenuantes de ejercicio, sobre todo si la elasticidad de la piel es todavía adecuada dependiendo de las condiciones particulares de la persona en cuestión y la edad. Pero independientemente de las particularidades y el posible ejercicio, existe un compuesto precursor de Hormona del Crecimiento que puede tener un efecto notable en el tono muscular al bajar de peso sin necesidad de ejercicio. Me refiero al Secretagogue. También lo puede encontrar en el sitio electrónico ya mencionado con anterioridad. ¡Se lo recomiendo ampliamente! Además, actúa sobre el sistema inmunológico y tiende a revertir innumerables funciones o estados físicos que se van atenuando o presentando en grado descendente con el paso de los años como la vitalidad, la agudeza mental,

la capacidad de concentración, el deterioro de la piel, el vigor sexual, la salud del cabello y su caída e incluso coadyuva y acelera la misma pérdida de peso ya que revitaliza la armonía de todos los órganos mayores como el hígado, responsable de procesar la glucosa en exceso de la sangre y la conversión de grasa en glucosa cuando se requiere. Existe incluso un libro - reporte totalmente gratis que explica todos sus beneficios en mayor detalle y que se puede adquirir hablando al mismo teléfono de la contraportada de este libro o visitando el sitio www.biojoven.com. Allí conocerá toda la argumentación científica y la explicación de sus virtudes. Afortunadamente, ya está disponible y se recomienda ampliamente para experimentar un mayor grado de bienestar y resultados más rápidos y visibles con el sistema Metalim^{MR} para bajar de peso para siempre.



Preguntas frecuentes y respuestas sobre el método MetaliM^{MR}



Dr. Michael D. White,
Director del Área de Reducción
de Peso y Rejuvenecimiento.
U.M. Cédula Profesional No. 2990436
Registro Estatal No. 6373/04

CONTESTA SUS PREGUNTAS

1.- Yo bajé sólo 2.350 kilos desde que empecé con MetaliM^{MR} hace una semana, ¿es eso normal?

Cada persona pierde peso a un ritmo diferente. Sin embargo, una semana es realmente muy poco tiempo para determinar si el método está funcionando. Es importante acompañar el método con los suplementos indicados de acuerdo a la fase en que se encuentre. Este método es un compromiso de por vida. La gran mayoría de individuos pierde varios kilos desde la primera semana, pero no hay nada de que alarmarse si usted no ha perdido tantos kilos. Tenga paciencia y siga adelante.

2.- ¿Puedo tomar bebidas alcohólicas con este método?

No es esencial que uno se aleje por completo de las bebidas alcohólicas, pero hay que darse cuenta que hay bebidas que contienen grandes cantidades de carbohidratos y otras no tienen en absoluto. Por ejemplo en cada 100 ml de cerveza hay 13 gramos de carbohidratos, vodka 0, ron 0, tequila 0, whisky 0, ¡Kahlúa 64! Se recomienda considerarlo hasta la tercera fase y hacer

uso moderado y en cantidad pequeña de las bebidas que no están cargadas de carbohidratos. Debe cuidar el no hacer cócteles con mezclas de jarabes dulces de frutas, porque entonces sí estamos agregando muchos carbohidratos a nuestro organismo sin necesidad. Puede tomar licores fuertes como whisky, ron, tequila o aguardientes porque no tienen carbohidratos; considere que el alcohol es procesado por su hígado y entonces lo pondrá a trabajar en otras funciones que no son esenciales. A aquellos que ya se encuentran al final de su segunda fase del método no les hará gran daño el tomarse eventualmente un vaso de vino tinto, tequila, ron o cerveza *light*.

3.- ¿Tiene que ver la edad con los efectos de este método?

No. Tiene que ver con el metabolismo y la química particular de cada individuo. El metabolismo puede diferir bastante afectando en alguna dosis el ritmo con que este método hará finalmente su trabajo, pero el resultado es siempre el mismo: bajar de peso hasta llegar al nivel ideal y luego conservarse así para siempre.

4.- ¿Los niños y jovencitos pueden adoptar el método *MetalIM^{MR}*?

Por supuesto. Una alimentación equilibrada y sana es vital para que una persona de cualquier edad dé su máximo rendimiento. Hay niños que pueden estar un poco pasados de peso y deberían adoptar este método con el mismo procedimiento, pero simplemente cambiando el suplemento de vitaminas por el de niños o jovencitos. Y si un niño o joven se mantiene delgado, pero come carbohidratos en exceso, no tenga ninguna duda que sus funciones cerebrales no están siendo desarrolladas al má-

ximo simplemente porque su nutrición no es adecuada. Puede incluso ser hiperactivo y tener periodos de mucha energía aparente (¿y quién no – sobre todo cuando apenas se acaba de comer un tremendo cóctel de carbohidratos como podría ser un chocolate o un plato de cereal con azúcar o una golosina con malvavisco azucarado?) seguido de cambios de humor que parecen inexplicables. Además, está preparando el terreno para un posterior desequilibrio que tarde o temprano se va a presentar irremediablemente si se sigue con ese tipo de alimentación. Tome en cuenta que la adicción a los carbohidratos se desarrolla normalmente de manera gradual y suele iniciarse en la niñez o adolescencia. No hay peor pecado nutricional que pensar que un niño o joven gordito es un ser humano sano y feliz.

5.- Yo soy diabético, ¿puedo adoptar este método?

Definitivamente. Si usted tiene diabetes Tipo II, este método puede ayudarle mucho para normalizar su nivel de azúcar. La mayoría de las personas son capaces incluso de dejar de seguir tomando las medicinas después de un cierto tiempo. Por favor no deje el medicamento por su cuenta. Consulte a su médico. Y si tiene diabetes Tipo I puede ayudar a regular sus niveles de azúcar en la sangre todavía mejor. Siga con las instrucciones que su doctor le dé sobre sus medicamentos. Se le recomienda el chequeo diario de sus niveles de azúcar, porque al empezar a consumir menos carbohidratos puede bajar el nivel de glucosa, y si toma pastillas para bajarla, puede causar que baje demasiado. Si utiliza la insulina también, notará que el método ayuda al cuerpo a usarla mejor. Así que, sólo siga con su tratamiento médico, y cheque frecuentemente como está el azúcar en la sangre,

y esté sensible a los signos de la glucosa baja, el sudor frío, temblor y dolor de cabeza.

6.- ¿Y qué pasa con las calorías en este método?

Las calorías no es lo que más cuenta con MetaliM^{MR} hasta llegar al peso ideal. Lo que verdaderamente cuenta son los gramos de carbohidratos y el Índice Glucémico de cada alimento con carbohidratos que consuma. Usted se debe volver un verdadero detective para identificar la cantidad de los carbohidratos en cada alimento. Su salud y la cantidad de años que viva con calidad será el resultado directo de su lealtad a este método. Procure siempre consumir alimentos de bajo índice glucémico.

7.- ¿Puedo tomar leche con este método?

Sí, pero hasta que se encuentre en la cuarta fase, y aún así se debe consumir con moderación. Lo que puede utilizar es crema y disfrutar de un delicioso café descafeinado con crema.

8.- ¿Debo consumir los suplementos recomendados por el Método MetaliM^{MR} para siempre?

No. Y la explicación es la siguiente: MetaliM^{MR} es un método de alimentación que está enfocado en una nutrición correcta para lograr un equilibrio nutricional y metabólico que deriva en la pérdida natural de peso y, sobre todo, una buena salud. Los suplementos alimenticios mencionados en el método sirven como contrapeso ideal y necesario para lograr un balance nutricional adecuado, y evitar así problemas de salud que se presentarían irremediablemente en caso de no cuidar la ingestión del espectro completo de la alimentación. Tome en cuenta que en las primeras fases del método predominan las

proteínas en la alimentación y es absolutamente indispensable complementar la alimentación con vitaminas, minerales, micro nutrientes, antioxidantes y fibras, mismas que se proporcionan al organismo mediante los suplementos alimenticios recomendados y que han sido desarrollados de manera especial para Metalim^{MR}.

304

A medida que se va incrementando la cantidad de carbohidratos en la secuencia progresiva de las cuatro fases del método - es inevitable que se vayan adicionando micro nutrientes en los alimentos permitidos (aún con carbohidratos), y en esa secuencia se puede aminorar el consumo de los suplementos. Esto sucede normalmente en la cuarta fase de mantenimiento del método. Sin embargo, debo de resaltar que hay infinidad de personas que deciden continuar con el consumo de algunos de ellos por la sensación de bienestar que producen. Y la razón es muy sencilla: nadie es científico o tiene una mente tan calculadora para llevar la cuenta diariamente de los nutrientes exactos que está consumiendo para tener una nutrición adecuada, así que lo más inteligente es apoyarse con suplementos confiables tanto en la categoría de las vitaminas – minerales como los antioxidantes y los apoyos para mantener la actividad óptima de los intestinos y su flora bacteriana.

9.- Mi médico dice que no es bueno, ¿qué me dice usted acerca del Método?

Sin querer ofender a su médico, le digo que mientras se acompaña el método con los suplementos recomendados, no hay riesgos de causar problemas de salud. Yo, siendo médico tuve, al principio, la sensación que no servía, hasta que lo probé. En 2 semanas perdí 4 kilos y

más de 2 pulgadas de la cintura, además de sentirme más activo y hasta estar más feliz día a día. Y yo bajé esa cantidad de peso porque realmente no tenía más de cuatro kilos de sobrepeso. ¿Sabe lo mejor? Además, como todo lo que quiero de carnes, mariscos, etc. y no sufro nada de hambre como sucede con otros sistemas. Y si su doctor desea llamarme para platicar de médico a médico, con mucho gusto me puede llamar al teléfono 01 662 289 0831 en la ciudad de Hermosillo, México y del extranjero marque 52 662 289 0831.

10.- Tengo hipertensión, ¿el Método me conviene?

Bueno, con la hipertensión, sólo tiene que cuidar la sal en sus comidas, y evitar en lo posible el exceso de grasas de origen animal cuando llegue a la tercera fase del Método, pues si la consume en exceso habrá una ligera tendencia de hipertensión, o sea, alta presión arterial.

11.- Llevo muchos años tratando de bajar sin éxito, ¿de veras sirve el Método?

Sí sirve, en algunos casos hay personas que bajan poco a poco, pero la tendencia siempre es bajar. Así que aunque conozca a alguien que dice que en dos semanas han perdido tantos kilos y usted sólo ha perdido medio kilo, es porque su metabolismo es más lento. La manera en que su cuerpo quema las grasas es más lento, y por eso pierde menos peso. El punto no es cuánto se pierde, sino si se pierde. Al seguir el método, poco a poco empieza a perder peso. Primero más rápido y en la tercera y cuarta fase es más lento. No tiene que sentir el desánimo, como cuando va en su automóvil y le rebasa un conductor más veloz en la carretera. Usted también va a llegar a su destino, no se desanime.

12.- Soy alérgico a varios alimentos sugeridos en el libro, ¿me sirve el Método?

Bien, las alergias son cosa seria. Sin embargo, en el libro y en el método hay las suficientes recetas de distintos contenidos como para escoger sabiamente infinidad de ellas, evitando los alimentos que le pueden causar una mala reacción.

13.- Vengo de una familia muy gorda, mis abuelos lo fueron, y mis padres son gordos, y todos mis hermanos y hermanas también lo son, ¿es posible bajar de peso con este Método?

Muy buena pregunta. Salvo raras enfermedades que causan la obesidad, el sobrepeso en las familias se debe más que otra cosa a sus costumbres en la alimentación. Hay síndromes que causan obesidad, pero no inducen cambios en la energía, o cambios en el manejo de azúcar, o cambios en la presión sanguínea. Fíjese usted cuales han sido sus gustos, y es muy probable que su familia se haya hecho adicta a consumir grandes cantidades de alimentos con carbohidratos.

14.- No puedo tomar pastillas, no me pasan, ¿qué me recomienda?

Con el accesorio Corta Pastillas se pueden cortar los suplementos en pedacitos y así pasarlos sin problema.

15.- Trabajo en una panadería y no puedo dejar de comer panecillos, y nos regalan de lo no vendido a veces para llevar a casa, ¿cómo voy a hacer el Método?

Muy bien. Hay que saber, que el objetivo del método es que el cuerpo deje de ser un quemador de las calorías y se convierta en un organismo quemador de grasa.

Llevar el método, tal y como está dicho, le quita a la gente las ganas de comer todo lo que ve, y, especialmente los carbohidratos, es decir, todo aquello que contiene harina, féculas, almidones o azúcares, y aunque tarda unos cuantos días en alcanzar este efecto, al llegar a ese punto, puede caminar alrededor del pan y no tendrá absolutamente nada de antojo para comerlo. Si de veras desea adelgazar para siempre, entonces debe seguir fielmente el método de acuerdo al libro y se llevará una gran sorpresa porque su vida cambiará.

16.- Sufro de depresión, y eso me hace comer, y luego me hace sentir mal, y busco comer nieve, pasteles, tortas, y chocolates, ¿cómo voy a llevar este método cuando el cuerpo me pide locamente algo dulce?

Bien, pues para los que sufren así, dése cuenta que el libro tiene una gran cantidad de recetas demasiado ricas y sanos postres también. Además, al iniciar el método, uno come hasta 5 veces al día, y su cuerpo no siente tanta hambre al comer así. A lo mejor le es difícil pero al hacer el esfuerzo, se puede lograr controlar el peso, que puede ser una de las varias razones por las cuales usted se deprime con facilidad.

17.- Mi esposo(a) está gorda y es difícil cocinar para los dos diferentes cosas, ¿qué debo hacer si a mí me interesa el método, pero no a mi cónyuge?

Bueno, a lo mejor existe una falta de comunicación entre ustedes dos. Muy poca gente obesa es realmente feliz con su peso y su apariencia. Lo que pasa es que usualmente han tratado sin éxito de perder peso, y luego se resignan al estar gordos, y pretenden ser felices para dejar de pensar tanto en cuanto pesan. Creen que

están en una cárcel de la cual no hay salida, y muchos parecen estar muy felices por fuera. Lo que hay que hacer es lo siguiente. De lo que comen, para usted, elimine poco a poco lo que el libro dice que no debe de consumir, y tome sus suplementos indicados en el método Metalim^{MR}. Después, de vez en cuando, presente a su marido o esposo un platillo de las ricas recetas en el libro. Cuando vea, que se come muy bien, y vea que usted ha perdido unos cuantos kilitos, creo que va a pensar diferente, porque usted se va a convertir en un ejemplo. No se le ocurra, por favor, utilizar ninguna palabra ofensiva. Recuerde que hay demasiados sistemas que no funcionan, y es muy común que alguien no crea en un método. Y además, recuerde que los carbohidratos crean adicción.

18.- Tengo problemas de tiroides, ¿puedo utilizar el método sin problemas?

Mientras toma el tratamiento médico, sea para aumentar o disminuir la actividad de la glándula tiroides, y los niveles de la hormona estén en el rango normal, el método sí le sirve. No servirá mientras está en un estado de descontrol hormonal. El método no es medicamento, sólo ayuda al cuerpo que no tiene bloqueos como cuando se tienen los síntomas del hipertiroidismo. Primero se controla el problema tiroideo y luego se utiliza el método.

19.- ¿Debo de tener algún cuidado especial con mi salud antes de iniciar el método?

Sólo una cosa. Si antes realizaba mucho ejercicio, hay que disminuirlo un poco, ya que al adoptar el método puede causar pérdida de la masa muscular, debido a

que al no haber consumo de carbohidratos, se busca la masa muscular. Fuera de esto, no hay otra cosa que le deba de importar antes de iniciar el método. Cuando ya empiece a bajar de peso de manera irreversible, pruebe el equipo Bounzy y se sentirá increíblemente revitalizado. Es una forma de ejercicio completo y sencillo para todas las edades.

20.- ¿Qué pasa si no bajo de peso tan rápido como otras personas?

Son varias cosas. Primero si es usted mujer y no baja tan rápido como el hombre es porque el hombre quema más rápido la grasa, y lo natural para la mujer es tener más grasa que el hombre. También hay que notar que las pérdidas representan un porcentaje del peso total. Alguien que pesa los 100 kilos y pierde 1% pierde 10 kilos, si usted pesa los 78 y pierde el MISMO 1% sólo pierde casi los 8 kilos. Y no somos todos iguales, algunos pierden sólo el 0.5% de su peso por semana. Lo importante no es qué tan rápido se baja, sino observar una disminución continua, aunque sea lenta.

21.- Yo estoy en la etapa de la menopausia, ¿qué cuidado especial debo de tener?

Ninguna atención especial; notará que la mujer con menopausia busca comer más, por los cambios hormonales que existen, y por lo general, la mujer con esta condición es una mujer madura. Al adoptar el método, también sería conveniente iniciar algún control hormonal, pregunte a su médico, y con eso, el manejo que sugiere el método le ayudará a que su cuerpo no suba de peso tanto, y así pueda mantenerse en forma.

22.- Yo siempre he estado pasado de peso, ¿por qué debo de creer que este método sí funciona?

La razón número uno para tener sobrepeso es comer mucho. Nadie sube de peso sin comer en exceso y especialmente carbohidratos. Alguien que no come se muere. El que come demasiado engorda. Y de lo que uno come, lo principal que hace que el cuerpo almacene grandes cantidades de grasas son los carbohidratos que incluye los azúcares en pan, pasteles, tortillas, harinas, refrescos y hasta arroz blanco y la papa. Consumir estos alimentos en gran cantidad está bien si uno realiza demasiado trabajo físico para quemar la energía excedente. Lo triste es que uno come como para ser un atleta de alto rendimiento, y en realidad lleva una vida más o menos sedentaria. Este método, le enseña al cuerpo a quemar la grasa al no proveerle de energía fácil, y que no quema los músculos, porque con esta nueva alimentación consumirá proteína en cantidad suficiente.

23.- Yo tengo problema de estreñimiento, ¿qué debo de hacer para no empeorar cuando inicie el método?

Debe consumir una mayor cantidad de fibras, pero procure que sea una combinación inteligente de fibras solubles e insolubles porque cada una produce distinto efecto, y su mezcla adecuada hace maravillas. MetaliM^{MR} tiene también un suplemento ideal de fibra. También consuma al menos 10 vasos de agua. De esta manera, usted ayudará a su sistema digestivo.

24.- Yo tengo menos de 15 años, ¿debo de tener algún cuidado especial con el método?

No. Los mismos. Sólo trate de consumir suplementos desarrollados para su edad.

25.- Yo tengo alto el colesterol malo, ¿también puedo comer grasa desde el inicio?

En el método, la grasa y proteína que se consume se quema. El método tiene algunos alimentos ricos en grasa animal, pero como no hay carbohidratos en lo que uno consume, el cuerpo trabaja con la grasa y no la almacena, y no sube su nivel de colesterol. De todas formas, sería mejor idea analizar periódicamente sus niveles de colesterol en la sangre mientras esté con el método, para asegurarse usted mismo que no suben sus niveles del colesterol. Si uno provee al cuerpo la energía necesaria en la forma más fácil - es decir, en forma de carbohidratos, y al mismo tiempo se consume también grasa, entonces se quema la energía fácil y se almacena la grasa. Sin energía fácil, se quema la grasa. En el 99% de los casos, lo usual es que su nivel de colesterol malo se reduzca a sus niveles normales en un plazo breve, que, en promedio, no es mayor a un mes, si lleva el método adecuadamente.

26.- A mí me gusta mucho el chocolate, ¿lo debo de dejar?

Vale la pena notar, que muchas veces es lo que se agrega al chocolate lo que lo hace tan malo para bajar de peso. Las azúcares le dan al chocolate un índice glucémico alto, es decir, hace que el chocolate agregue una gran cantidad de azúcar a la sangre al consumirlo. Hay chocolate sin azúcar (con endulzante artificial), y

de esta forma se evita el problema. Comprenda que al llevar el método dan unas ganas locas de comer todo aquello que nos gustaba antes por la adicción a los carbohidratos, pero al transformar el metabolismo en los primeros 10 - 20 días - automáticamente se deja de tener un gran deseo de consumir chocolate. Hay que aguantar sólo unos días y se dará cuenta que sus ganas disminuyen sin darse cuenta y eso pasa seguido incluso en las primeras 40 - 72 horas de iniciar el método.

27.- ¿Qué hago si tengo una reunión social y me dan comida con carbohidratos?

El truco está en consumir sólo aquello que sea mayormente proteína: todo tipo de carnes, un poco de verdura o ensalada sin aderezo (excepto vinagre o aceite de oliva y limón). Y esto hay en cualquier tipo de platillo. Sólo hay que cuidar que las carnes no sean empanizadas y cuidar de no acompañarlas con arroz, papas o cualquier otro tipo de fécula, harina, almidón o postre con azúcar que no sea artificial.

28.- ¿Este método es igual que la dieta del Doctor Atkins?

La dieta Atkins es distinta. MetaliM^{MR} ha sido mejorado sensiblemente. El enfoque está mucho más actualizado y es muy diferente. Por eso con MetaliM^{MR} - los resultados son mucho mejores, más duraderos, rápidos, y sin peligro de desnutrición. MetaliM^{MR} es la combinación de los descubrimientos científicos y métodos individuales de más de 35 doctores, especialistas en esta corriente ligada al consumo moderado de carbohidratos. El método MetaliM^{MR} no es una dieta y la de Atkins sí. MetaliM^{MR} es para toda la vida.

29.- A mí me gusta mucho el café, ¿qué puedo hacer para que el método me funcione?

Hay argumentos sobre si el café sirve para bajar, o hace subir o causa poco cambio en el peso. El método sugiere el uso del tipo descafeinado. Realmente lo que uno tiene que hacer, es primero no tomar su café con azúcar (sólo con edulcorante artificial y crema si se desea). Recomendación: Probar con café descafeinado diez o quince días, y luego con el cafeinado por un periodo igual y ver qué pasa. Personalmente, he tomado el tipo cafeinado y he bajado bien de peso, sin estorbo ninguno. Todos somos diferentes y cada quien tiene que probar qué es lo que le cae bien a su organismo.

30.- No tengo tiempo para comer ni para preparar comidas, tengo mucho trabajo y me cuesta mucho trabajo seguir un régimen para bajar de peso, ¿qué me recomienda?

Muchas personas están en su misma situación. Este sistema es el más fácil de llevar porque sus requerimientos son poco exigentes.

Alimentación: Usted no necesita preparar nada. Basta con que se haga de suficientes provisiones básicas para una semana o dos cada vez que vaya al supermercado o tienda, prestando atención a algunos de los alimentos permitidos y procure tener a la mano algunos de ellos ya que son muy fáciles de tener en la oficina o en cualquier lugar. Ejemplo: carne seca, chicharrón de puerco, latas de salchichas, latas de sardina, spam, jamón endiablado, etcétera, y de esa manera los puede consumir cuando sienta hambre. Y si tiene refrigerador en su oficina puede tener carnes frías, queso maduro,

gelatinas con edulcorante artificial, etcétera. Usted debe tener la conciencia de que MetaliM^{MR} es sumamente sencillo de usar y que sus resultados son infalibles, pero debe darse cuenta que si no sigue el método no pasará absolutamente nada y lo más seguro es que usted se esté auto sabotando. Recuerde que la salud es vital y no tardará en tener un trastorno serio si no recapacita. No hay nada más cómodo que MetaliM^{MR}, y eso le debe de servir de aliciente. Usted no es la única persona con esta situación en su vida, pero la inmensa mayoría ha decidido seguir el método por su gran versatilidad. ¡Usted tiene la palabra! Estamos para ayudarle.

31.- Quiero adelgazar con urgencia, pero siento una gran preocupación porque he visto cómo otras personas que bajan de peso terminan con piel que les cuelga en la cara y en otras partes del cuerpo, y eso me desanima mucho, ¿qué opina sobre esto?

Hay tres razones por las cuales puede suceder algo de lo que usted dice: 1.- Usted no consume suficientes proteínas cuando adelgaza (las proteínas son las que reconstruyen las células de los músculos y la piel), 2.- Tiene tanto exceso de peso por tanto tiempo que es imposible que no exista aunque sea una cierta porción de piel que no alcanza a reacomodarse, y entonces se presenta una ligera cantidad de piel que tiende a sobrar, 3.- La edad que tiene es más de 60 - 65 años y por lo tanto la elasticidad de la piel ha perdido ya algunas de sus propiedades de la juventud. En el primer caso - usted evitará cualquier efecto de esta naturaleza con este método porque su alimentación es rica en proteínas a diferencia de otros sistemas. En cuanto al segundo y tercer caso - al llevar el método MetaliM^{MR}, reducirá de manera dramática el efecto, porque someterá

a su organismo a un régimen intenso de nutrición a base de proteínas, y ello significa que su piel y sus músculos se revitalizarán, y de esa manera recuperará gran parte de su elasticidad. Y aunque exista una pequeña posibilidad en esta dirección, por favor no permita que la vanidad le gane y sacrifique su salud. ¡La salud tiene prioridad! Lo demás tiene muchas soluciones.

32.- Yo empecé el método MetaliM^{MR}, y a veces tengo calambres en las piernas, especialmente en las noches o en la mañana temprano, ¿qué debo hacer para evitarlo?

Esto se debe casi siempre a una deficiencia de minerales, particularmente potasio, calcio y magnesio. Recuerde que la insulina le ordena al organismo que retenga agua y sal (sodio). Y cuando su nivel de insulina baja, especialmente durante la primera semana o cuando se encuentra consumiendo muy baja cantidad de carbohidratos, los riñones liberan ese exceso de sodio - y usted empieza a perder una buena cantidad de agua. Esto resulta normalmente también en una pérdida de potasio, y uno de los síntomas de este efecto son precisamente los calambres (y también algo de fatiga). Si llegara a suceder esto - la recomendación es muy sencilla: tomar uno o dos suplementos de potasio de 99 miligramos con cada comida hasta que desaparezca. Un refuerzo de magnesio es también una buena idea. Estos suplementos se pueden adquirir en casi cualquier farmacia o tienda naturista.

33.- ¿Por qué funciona el método MetaliM^{MR}?

Porque está desarrollado para establecer un vacío entre el exceso de carbohidratos que normalmente se consumen y lo estrictamente necesario. El consumo de proteínas es altamente recomendado (con las recetas del libro desarrolla-

do como soporte) para restablecer el metabolismo y nutrir a las células que normalmente carecen del suficiente aporte proteínico. La primera parte está enfocada en forzar al organismo a que una “parte importante” de reservas de grasa del tejido adiposo se canalice como fuente de energía obligando al organismo en general a reducir sus reservas acumuladas de grasa que están depositadas en distintas partes del cuerpo en forma de sobrepeso. La pérdida de peso con salud está garantizada con el complemento cuidadoso de vitaminas, minerales, fibras, antioxidantes y restablecedores de la flora bacteriana en el intestino. En la segunda parte, cuando ya se llega al peso deseado, se nivelan los consumos de carbohidratos, de proteínas, de grasas y demás nutrientes a su nivel adecuado estableciendo un patrón de alimentación muy bien balanceado, y que asegura que el exceso de peso no volverá jamás.

34.- ¿Qué tan rápido se pierde peso con MetaliM^{MR}?

Las mujeres pueden llegar a perder desde 1.5 a 5 kilos por semana (hay quien baja mucho más rápido, dependiendo del exceso de peso y el metabolismo individual) al inicio y luego se reduce el ritmo gradualmente, pero siempre es descendente. En los hombres es un poco más rápido. Es conveniente hacerse un examen médico general antes de iniciar cualquier régimen alimenticio para bajar de peso. Acuda a las consultas gratis de nuestra organización o hágalo por teléfono, Internet o acuda a su propio médico.

35.- ¿Es seguro el método MetaliM^{MR}?

MetaliM^{MR} fue desarrollado en base a las observaciones de los médicos más serios del planeta en materia de pérdida de peso (ver la bibliografía al final del libro). A

la fecha, se ha aplicado a muchos miles de pacientes en muchos países y no ha habido un solo caso de deterioro de salud o de fracaso en el objetivo de bajar de peso y tener mayor salud.

36.- ¿Qué vegetales puedo comer después de la primera fase?

En general todos los vegetales verdes: coliflor, aguacate, lechuga, repollo, brócoli, espinacas, nopales, calabazas, tomates (maduros o verdes), espárragos, chícharos, betabel y todos los vegetales que no contengan almidón o harina en su composición.

37.- ¿Qué es la Cetosis?

El método MetaliM^{MR} induce lo que se conoce como Cetosis, es decir, la liberación de ácidos grasos libres que son convertidos por el hígado en 1) energía y 2) en la expulsión de grasa por medio de la transpiración, la orina y el aliento. Un estado “suave” de Cetosis acelera la pérdida de peso y también contribuye a que no se presenten sensaciones súbitas de hambre, y ello sin afectar el nivel de energía. Los suplementos alimenticios ayudan a que todo este proceso se desarrolle con un altísimo margen de salud y seguridad.

38.- ¿En cuánto tiempo se produce la Cetosis?

En el 90% de las personas se presenta en un periodo que no excede las primeras 72 horas, siempre y cuando se hayan suprimido, casi de manera total, los carbohidratos de la alimentación. Con MetaliM^{MR} se sugiere una primera etapa de 56 horas, y ello garantiza que más del 90% de las personas entren en tal estado. Si usted quiere estar totalmente seguro, le sugiero que

prolongue esa primera fase a las 72 horas en lugar de 56 horas. Este estado de Cetosis es parte de la transformación y el proceso que se desarrolla como parte del método MetalIM^{MR}.

39.- ¿Se requiere consultar a un doctor?

Se recomienda consultar a un doctor antes de iniciar el método. Lo ideal es practicar un examen general y prueba de sangre para revisar todas las variables relevantes. Recuerde que usted puede consultar a los doctores de la organización totalmente GRATIS, ya sea de manera personal, por Internet o vía telefónica.

40.- ¿Qué exámenes de laboratorio se recomiendan?

Si su médico cree conveniente algunos exámenes de laboratorio, entonces quizá debe incluir: examen de sangre, un panel químico, un perfil de lípidos, un panel tiroideo y un análisis de orina. Y si tiene más de 40 años, es recomendable un examen para diagnosticar problemas cardiacos.

41.- ¿Qué tan seguido debo visitar a mi médico?

Lo ideal es cada semana hasta completar cuando menos el primer mes, cuando menos por teléfono, para revisar su evolución en la pérdida de peso (si puede hacer una visita personal - ¡hágalo con nuestros médicos!). Cada mes, en la primera y segunda fase se recomienda un examen de sangre, un perfil químico que revise su nivel de electrolitos, el azúcar de la sangre, etc. Posteriormente, cada tres meses. Si usted tiene diabetes o una enfermedad cardiaca, hágalo cada mes.

42.- ¿Puedo adoptar el método MetaliM^{MR} si estoy tomando medicamentos?

Si. La gran mayoría de los medicamentos para condiciones crónicas tal como depresión, problemas hormonales, etc. deben continuar sin cambios. Recuerde que este es un método de alimentación. No debe suspender ningún medicamento que esté tomando a menos que su doctor se lo indique. Si está embarazada o está lactando, pase directamente a la fase cuatro del método hasta que deje la lactancia y entonces retome el método desde la primera fase. Si tiene problemas con su hígado o sus riñones pase directamente a la fase cuatro. Si está tomando más de 20 mg de Prednisone al día, no adopte este método.

43.- ¿Qué me puede decir de medicamentos para la presión sanguínea?

Es posible que su médico deba ajustar la dosis de su medicamento. Observe estos síntomas que pueden indicar que la dosis debe ser revisada: fatiga, sentirse débil o exhausto, piernas y brazos débiles, dolor de cabeza, o sentirse cansado después de varias semanas de sentirse muy bien.

Razones de posible estancamiento de peso

Y PARA AQUELLOS QUE EMPEZARON A BAJAR Y LUEGO LLEGO EL MOMENTO EN QUE SE ESTABILIZARON Y NO SABEN POR QUÉ:

320

Hay personas que parecen tener cierta resistencia biológica a perder peso con este método, pero casi siempre hay una razón. Veamos algunas de las causas más comunes:

Primero, uno debe entender qué significa realmente un estancamiento en tanto pérdida de peso. Si usted ha permanecido sin cambios por cuatro semanas o más, siguiendo el método al pie de la letra, habría que empezar a pensar en dicha posibilidad. Y esto quiere decir que no se han registrado cambios ni en peso ni en reducción de medidas. Si eso es a lo que se refiere, entonces sí estamos hablando de un estancamiento. Y si ya han pasado cuatro semanas, pero usted sí ha perdido centímetros, pero no kilos, entonces no hay estancamiento todavía. ¡Sea paciente!

Antes de que se alarme y haga cambios al método o se atreva a lo imperdonable: ¡renunciar!, es importante revisar lo que está comiendo, cuándo y cuánto está comiendo.

Usted necesita ser brutalmente honesto consigo mismo. ¿Se está engañando solo aunque sea un poquito? ¿Toma nota de cada uno de los gramos de carbohidratos que entran a su boca? ¿Está seguro? Para

aquellos que verdaderamente tienen un metabolismo que se resiste, incluso una pequeña diferencia en carbohidratos puede causar un estancamiento en la pérdida de peso. Por eso es importante que lleve una especie de diario registrando lo que come, al menos por dos semanas. Puede sorprenderse de la cantidad que finalmente está consumiendo.

Si está seguro que no se está engañando y está tomando en consideración, incluso aquellos carbohidratos “escondidos”, como por ejemplo los que se encuentran en la carne de hígado, huevos (0.6 carbohidratos por cada huevo), etcétera, entonces analice su consumo de agua. ¿Está tomando cuando menos 8 vasos de agua al día de manera espaciada? ¿Sabía usted que es recomendable tomar incluso más de los ocho vasos y hay quienes llegan hasta doce vasos convencionales porque ello les significa innumerables beneficios? Y no quiero decir café, té, soda de dieta, o cualquier otro líquido que no contribuya a hidratarlo y desintoxicar su organismo. Usted puede tomar otros líquidos, pero recuerde que no cuentan en su consumo, porque si tienen cafeína tiene que descontar dicha cantidad del total de agua que haya consumido en el día ya que su efecto es diurético.

Elementos con carbohidratos “escondidos” que dan “cuerpo” a algunos alimentos

Sea cauto con estos elementos que suelen encontrarse en endulzantes artificiales, combinaciones de fibra, bebidas de frutas sin azúcar, gelatinas sin azúcar y otros productos que vienen en forma de polvo. Este elemento “de relleno” comúnmente es maltodextrina, dextrosa,

o sólidos de jarabe de maíz, todos ellos elaborados mediante la manipulación del almidón. Todos estos aditivos son carbohidratos y deben ser añadidos a la cuenta. De hecho, estos tres elementos tienen el mismo Índice Glucémico que la glucosa.

Si usted está consumiendo menos de 20 gramos de carbohidratos al día, está tomando suficiente agua, no se está engañando a sí mismo y está contando hasta aquellos gramos que están medio “escondidos”, entonces está bien. En este caso hay que buscar en otro lado la causa del problema.

Hay algunos alimentos que pueden interferir y también algunos ingredientes “peligrosos”. Algunos individuos son incluso alérgicos a los aditivos y otros simplemente se quedan estancados en su peso. Estos son algunos ejemplos:

- Ácido cítrico (sodas de dieta y algunos postres dietéticos)
- Aspartamo (refrescos de dieta)
- Queso fresco
- Sal
- Nueces, cacahuates, almendras
- Cafeína
- Alcohol de azúcar y derivados (sorbitol, malitol, etc.)
- Queso Cottage
- Bebidas alcohólicas
- Goma de mascar sin azúcar
- Jarabe o pastillas para la tos
- Dulces herbales
- Medicinas con azúcar para disfrazar el mal sabor

Elimine o limite severamente uno por uno de estos ejemplos por un mínimo de una semana y observe el resultado. Si empieza a perder de peso de nuevo, entonces quiere decir que ha encontrado al culpable.

El papel de las calorías

Las calorías no son determinantes con este método, pero sí puede llegar el momento en que haya tal exceso que sí tengan impacto en su objetivo al llegar a cierto peso. Una regla para determinar cuántas calorías diarias son permisibles para mantener el peso actual es la siguiente:

$$\text{Calorías} = \text{su peso en kilos} \times 2.3 \times 10$$

Y para saber cuántas calorías quema mediante la actividad física, valórese en la siguiente escala:

- Si es totalmente sedentario, califíquese con un 3.
- Si es moderadamente activo, califíquese con un 5.
- Si es muy activo, califíquese con un 7.

El número que eligió, multiplíquelo por 100 y súmelo al resultado de la fórmula de arriba. Por ejemplo, si usted pesa 80 kilos, ello quiere decir que usted consume en reposo 1,840 calorías. Pero si es sedentario, agregue 300 (esto es, 3 veces 100) a 1,840 para obtener un total de 2,140 calorías por día. Tenga presente que es un cálculo aproximado, y las cifras para los hombres y mujeres difieren pues los hombres tienden a tener músculos más activos y demandantes de energía. Para bajar de peso reduzca la cantidad diaria ligeramente. Por ejemplo, 200 calorías. Si desea bajar más rápido reduzca 300 calorías, pero no vaya más lejos de esta can-

tividad. Y a medida que baja de peso recuerde que va a necesitar cada vez menos calorías. Esta es la razón por la cual el descenso se vuelve más difícil cuando se está más cerca del peso ideal.

Los Suplementos Alimenticios Equilibradores de la Nutrición

Una de las razones más frecuentes del estancamiento es pasar por alto el consumo de los suplementos alimenticios que van en paralelo con este método. Los micronutrientes actúan de tal forma que reducen considerablemente las “ganas de comer carbohidratos”. Otros le ayudan a utilizar su glucosa más eficientemente sin aumentar sus niveles de insulina. Y otros crean una sensación de saciedad que disminuye el apetito.

Problemas de Tiroides

Algunas personas tienen problemas de Tiroides y ello dificulta en grado extremo la pérdida de peso. Si este es el caso habría que considerar un tratamiento hormonal.

Mito Relativo a Mujeres

Hay quien piensa que el periodo menstrual afecta el descenso de peso. Esto no es cierto. Lo que sí puede afectar es el estado de ánimo y orillar a la persona a cometer un “pecadillo” consumiendo algún antojo con carbohidratos para provocar una inyección de Serotonina – la hormona del placer que a su vez es suministrada por el cerebro cuando hay un incremento súbito de insulina en la sangre.

Pruebe un Día sin Carbohidratos

De vez en cuando pruebe algo totalmente distinto. Por ejemplo sométase de nuevo a un día completo con cero carbohidratos y por otro lado consumiendo 1,000 – 1,200 calorías de proteínas y grasa. Y esto puede ser más de 24 horas seguidas si incluye una noche antes y una después. Tome una cucharada de aceite de oliva cada cuatro horas. O no coma absolutamente nada, excepto su ración de agua recomendada. Sí, es drástico, pero es sólo un día. ¡Vale la pena si recupera su tendencia de pérdida de peso!

La Peor Dieta

Probablemente la peor dieta que existe es la recomendada por la USDA, y que tiene que ver con la restricción pura de calorías y ejercicio moderado. Esta dieta se enfoca en un alto nivel de carbohidratos y un nivel moderado de grasa. Conclusión: si usted está pasado de peso tendrá muchas dificultades para mejorar su situación actual con este tipo de dieta. Y lo más importante: no contribuye significativamente a reducir los niveles de colesterol, y puede incluso provocar que su nivel de “mal colesterol” se incremente.

IMPORTANTE: Si usted no baja de peso con la velocidad prevista o simplemente se “detiene” en su peso, no se complique: debe disminuir su consumo de carbohidratos.

Bibliografia

Low Carb Diets: Easy & Healthy Weight Loss Programs That Really Work. Susan Somerset Webb.
Publisher: Low Carb Styles Inc. (March 10, 2000)

Easy Low Carb Living: Simple & Practical Low Carb Lifestyle Advice. Patricia Haakonson, Harv Haakonson. *Publisher:* Trafford (May 2002)

Low Carb Italian Cooking. Francis Anthony.
Publisher: M. Evans Co. (September 2003)

Low Carb Ice Cream, Drinks, Desserts-Baking Low Carb III. Diana Lee. *Publisher:* Morris Cookbooks (May 1, 2002)

Living Low-Carb: The Complete Guide to Long-Term Low-Carb Dieting. Fran McCullough, Frances Monson, McCullough.
Publisher: Little Brown & Co. (June 2000)

The Glucose Revolution Life Plan. Jennie Brand Miller, Kaye Foster-Powell, Johanna Burani.
Publisher: Marlowe & Company (May 10, 2001)

Protein Power: The High-Protein / Low Carbohydrate Way to Lose Weight, Feel Fit, and Boost Your Health-in Just Weeks. Michael R. Eades, Mary Dan Eades (Contributor).
Publisher: Bantam Books, Reprint Edition (December 1997)

The Schwarzbein Principle: The Truth About Losing Weight, Being Healthy, and Feeling Younger. Diana Schwarzbein, Nancy Deville.
Publisher: Health Communications (May 1999)

Blood Sugar Blues: Overcoming the Hidden Dangers of Insulin Resistance. Miryam Ehrlich Williamson, R. Paul St. Amand M.D.
Publisher: Walker & Co. (October 2001)

Síndrome X: The Complete Nutritional Program to Prevent and Reverse Insulin Resistance. Burton Berkson (Autor), Jack Challem (Autor).
Publisher: John Willey & Sons, 1st. Edition (January 15, 2001)

The Insulin-Resistance Diet: How to Turn Off Your Body's Fat-Making Machine. Cheryle R. Hart M.D., Mary Day Grossman R.D.
Publisher: McGraw Hill / Contemporary Books (February 11, 2001)

Good Carbs, Bad Carbs: An Indispensable Guide To Eating the Right Carbs for Losing Weight and Optimum Health. Johanna Burani, Linda Rao.
Publisher: Marlow & Company (January 9, 2002)

The Glucose Revolution Pocket Guide to Sugar and Energy. Jennie Brand-Miller, Kaye Foster-Powell, Thomas M.S. Wolever. *Publisher:* Marlowe & Company, 1st. Edition (January 15, 2000)

The Glucose Revolution Pocket Guide to Sports Nutrition. Helen O'Connor (Editor), Thomas M.S. Wolever, Stephen Colagiuri, Jennie Brand Miller
Publisher: Marlowe & Company (March 2000)

Dr. Atkins' Three-Book Package: New Diet Revolution; New Diet Cookbook; New Carb Gram Counter. Robert C. Atkins. *Publisher:* M. Evans & Co. Inc. Package Edition (January 2002)

Sugar Busters for Kids. Samuel S. Andrews (Editor), Morrison C. Vetea, H. Leighton Steward, Luis A. Balart. *Publisher:* Ballantine Books (August 21, 2001)

The 30-Day Low-Carb Diet Solution. Michael R. Eades (Autor), Mary Dan Eades (Autor).
Publisher: John Willey & Sons (November 21, 2002)

Life Without Bread: How a Low-Carbohydrate Diet Can Save Your Life. Christian B. Allan, Wolfgang Lutz. *Publisher:* McGraw Hill / Contemporary Books (July 2000)

500 Low-Carb Recipes: 500 Recipes from Snacks to Dessert, That the Whole Family Will Love. Dana Carpender. *Publisher:* Fair Winds Press (October 2002)

Earl Mindell's Vitamin Bible for the 21st Century. Earl Mindell (Preface), Hester Mundis. *Publisher:* Warner Books, Reissue Edition (May 1999)

The Carbohydrate Addict's Diet: The Lifelong Solution to Yo-Yo Dieting. Dr. Rachael F. Heller, Dr. Richard F. Heller. *Publisher:* New American Library, Reprint Edition (1999)

The Secret to Low Carb Success!: How to Get the Most Out of Your Low Carbohydrate Diet. Laura Richard. *Publisher:* Kensington Pub Corp. (Mass Market) (January 2002)

Thin for Good: The One low-Carb Diet That Will Finally Work for You. Fred Pescatore (Autor). *Publisher:* John Willey & Sons, 1st. Edition (December 11, 2000)

Feed Your Kids Well: How to Help Your Child Lose Weight and Get Healthy. Fred Pescatore, Robert Atkins. *Publisher:* John Willey & Sons (December 1999)

Carbohydrate Addict's Program for Success: Taking Charge of Your Life and Your Weight (Companion Workbook). Dr. Rachale Heller, Rachale F., Dr. Heller, Dr. Richard F. Heller, Richard Ferdinand Heller (Contributor). *Publisher:* Dutton Books, Reprint Edition (March 1993)

The Glucose Revolution Pocket Guide to the Top 100 Low Glycemic Foods. Kaye Foster-Powell, Jennie Brand-Miller, Thomas Wolever. *Publisher:* Marlowe & Company (June 2003)



The New Glucose Revolution: The Authoritative Guide to the Glycemic Index—the Dietary Solution for Lifelong Health. Jennie Brand-Miller, Thomas M.S. Wolever, Kaye Foster-Powell, Stephen Colagiuri. *Publisher:* Marlowe & Co, 2nd, Edition (December 10, 2002)

Low-Carb Dieting for Dummies. Catherine B. Chauncey (Autor). *Publisher:* For Dummies (November 2003)

Neanderthin: Eat like a Caveman to Achieve a Lean, Strong, Healthy Body. Ray V. Audette, Troy Gilchrist, Raymond V. Audette, Michael Eades. *Publisher:* St. Martin's Press (November 1999)

The Paleo Diet: Lose Weight and Get Healthy by Eating the Food you Were Designed to Eat. Loren Cordain (Autor). *Publisher:* John Willey & Sons, 1st. Edition (December 7, 2001)

“G/O Diet, G/O Diet Jr. (for Children)”. Jack M. Goldbert, Ph.D. and Karen O'Mara. *Publisher:* Go Corporation, D.O. 1999

The Ketogenic Diet: A Complete Guide for the Dieter and Practitioner. Lyle McDonald. *Publisher:* Morris 1999

Earl Mindells Diet Bible: Cut the Carbs & Lose Fat. Earl Mindell. *Publisher:* Fair Winds Press (March 2003)

Carbohydrate-Addicted Kids: Help Your Child or Teen Break Free of Junk Food and Sugar Cravings—for Life! Richard Heller (Autor), Rachale F. Heller (Autor), Dr. Rachale F. Heller, Dr. Richard F. Heller. *Publisher:* HarperCollins (September 1998)

The Good Carb Cookbook: Secrets of Eating Low on the Glycemic Index. Sandra Woodruff.
Publisher: Avery Penguin Putnam (January 11, 2001)

Eat, Drink and Be Healthy. Walter C. Willet, M.D.
Publisher: Free Press, codeveloped with The Harvard School of Public Health (2001)

The Zone, A Dietary Road Map. Barry Sears.
Regan Books, An Imprint of HarperCollins, Nueva York. 1995

Libro Gratis

**COMO INICIAR SU PROPIO NEGOCIO
DESDE SU CASA EN 10 DIAS O MENOS**



Usted conocerá una alternativa infalible para que sus sueños de libertad financiera se conviertan en una realidad



www.10dias.com

01(662) 289 0881

MEXICO

Todos los Derechos Reservados®
Corporativo Reyval Copyright©
Prohibida la reproducción total o parcial.

El Sistema Para Bajar de Peso que Está en Boca de Todos

"Siento como si estuviera soñando. Me veo y casi no puedo creer que haya bajado más de 12 kilos en tan poco tiempo y sin dejar de comer. Traté tantas veces de perder peso con tantos programas y la verdad es que siempre terminé más gorda. MetalIM^{MR} es distinto y el único que me convence porque son muchos los doctores de tanto prestigio que lo respaldan con argumentos serios".

-Lic. Elisa Montemayor, Economista

Rubén

Reynaga

es un auténtico explorador del conocimiento y una autoridad respetada en cada obra que publica. Ha escrito numerosos libros sobre negocios. Y es multifacético porque lo mismo dirige una serie de empresas exitosas, abre oficinas en diversos países, dicta conferencias, es consejero de organizaciones transnacionales, y por si fuera poco también ha sido Rector de una prestigiada Universidad. Hace dos lustros incursionó en el tema de la alimentación y la nutrición por necesidad. Se propuso analizar con extremo detalle y espíritu crítico las numerosas corrientes relativas al control de peso. Su salud dependía de ello. Sabía que era vital regresar a su peso óptimo porque de lo contrario las consecuencias serían desastrosas. Y después de haber probado innumerables sistemas, terminó desarrollando el suyo propio permitiéndole bajar más de 20 kilos en un tiempo récord. Su energía es otra vez la de antes. Me consta que trabaja más de 14 horas diarias y parece infatigable.

El fantasma de los riesgos cardíacos se ha alejado y su salud es óptima. Su talla bajó de 38 a 32 en menos de 50 días y así se ha conservado por más de dos años.

Ha bautizado a su programa como Método de Alimentación Multidimensional (MetalIM^{MR}) y se ha convertido en un éxito rotundo porque realmente funciona. En este momento hay miles de personas que ya han bajado de peso sin esfuerzo con este enfoque. Lo más sorprendente es que no se deja de comer, no hay conteo de calorías, no hay necesidad de ejercicio y no hay efectos secundarios – y una vez que se llega al peso ideal es para siempre.

Y esto no es lo mejor: si usted adopta este método – ya está calificada(o) para ganar dinero extra simplemente platicando cómo le hizo para bajar de peso. ¿No es extraordinario?

-Dr. Richard Estrada, M. D.



7502003201345

Más detalles en www.kilitos.com o llamando al teléfono
01 (662) 289 0842 (México) 52 (662) 289 0842 (Fuera de México)
Estados Unidos 1 800 616 5000