

N I E V E S   M A R T Í N E Z   S Á N C H E Z

# PLAN DE MENÚS ANTIINFLAMATORIOS PARA 12 SEMANAS

Para bajar de peso  
Para aumentar energía y vitalidad



NIEVES MARTÍNEZ SÁNCHEZ

Instagram: [@nievesdietistanutricionista](#)

Facebook: [Nieves Dietista Nutricionista](#)

Web: [nievesdietistanutricionista.com](#)

Diseño y fotografía: Nieves Martínez Sánchez



## A C E R C A D E M Í

Te puedo ayudar mediante un enfoque integrativo basado en nutrición, psiconeuroinmunoendocrinología (PNI) y naturopatía

Mi vocación por la **nutrición integrativa** y las **terapias naturales** nace desde muy pequeña. Mi madre siempre ha mostrado una profunda pasión por la **alimentación saludable**, las **especias**, las **plantas medicinales**, los **minerales**, la **homeopatía** y la **naturopatía**, y ese interés por el cuidado de la salud de forma natural fue formando parte de mi día a día desde la infancia.

Crecer en este entorno despertó en mí una conciencia temprana sobre la relación directa entre **alimentación**, **estilo de vida** y **salud**, hasta el punto de tener claro que quería dedicarme profesionalmente a la **nutrición humana** y **dietética**. La alimentación no es algo puntual, es algo que practicamos cada día, y por eso tiene un impacto clave en nuestro bienestar físico y emocional.

Además, disfruto enormemente de la **cocina saludable**, la creación de recetas equilibradas y la innovación culinaria desde una visión consciente. El **contacto con la naturaleza** —ya sea montaña, mar o bosque— forma parte esencial de mi forma de entender la salud, el equilibrio y el autocuidado.

Este camino me llevó a iniciar en **2011 el Grado en Nutrición Humana y Dietética**, sentando las bases de mi formación como **dietista nutricionista**. Desde entonces, no he dejado de ampliar conocimientos, especializándome en un enfoque **integrativo, funcional y holístico de la nutrición**.

A día de hoy, mi objetivo como **nutricionista integrativa** y **naturopata** es ayudarte a **mejorar tu estilo de vida**, acompañándote en un proceso realista, personalizado y adaptado a ti, siempre desde una visión global de la salud.



# Trayectoria profesional

*Y siempre en continua formación...*

- **Graduada en nutrición humana y dietética** (2011-2015). Universidad de Alicante.
- **Máster en nutrición, tecnología y seguridad alimentaria** (2015-2016). Universidad de Murcia.
  
- **Certificado de Formación Continua en PsicoNeuroInmunoEndocrinología (PNIE) Avanzada** (Universidad de Almería). Enero 2026-actualidad.
- **Curso Superior Universitario en Nutrición Geriátrica Saludable** (Universidad Católica San Antonio de Murcia. Diciembre 2025)
- **Curso superior universitario en auxiliar de herboristería** (Universidad Católica San Antonio de Murcia. Junio 2025)
- **Curso superior universitario en actualización en Vitamina D** (Universidad Católica San Antonio de Murcia. Junio 2025)
- **Curso superior universitario en dieta baja en fodmaps** (Universidad Católica San Antonio de Murcia. Enero 2025)
- **Curso superior universitario superior en psicología de la alimentación** (Universidad Católica Murcia. Noviembre 2024).
  
- **Postgrado Online en Abordaje integrativo del estrés crónico, sistema nervioso autónomo y eje HPA** (Regenera). Enero 2026-actualidad.
- **Curso "Abordaje psicológico y nutricional de los problemas de alimentación"** (Medicarama. Enero 2026).
- **Curso Universitario de especialización en nutrición en patologías del aparato digestivo** (Medicarama. Enero 2026)
- **Curso de formación online avanzado en Nutrigenética y Nutrigenómica** para profesionales de la Nutrición (Instituto Nutrigenómica. Enero 2026)
- **Curso online en nutrigenómica para profesionales de la nutrición** (Instituto Nutrigenómica. Diciembre 2025)
- **Dieta cetogénica** (Healthy Institute y la AEPNIC -Asociación Española de Psico-Neuro-Inmunología Clínica-. Junio 2025)
- **Curso Universitario de especialización en optimización de la composición corporal**, 1500h. (Febrero, 2024).
- **Curso Diagnosis por la Lengua** (Eudes Universitas. Noviembre 2024).
- **Especialización en embarazo y pediatría** (Abril 2023. Healthy institute y AEPNIC -Asociación española de psiconeuroinmunología clínica-)
- **Curso de menopausia** (Medicarama. Noviembre 2022)
- **Curso "Las 8 reglas de la dietoterapia energética según la MTC"** (octubre 2022)
- **Postgrado online de microbiota** (Regenera. 2022)
- **Formación en "El agua de mar y la terapia marina"** (Instituto de Naturopatía Integrativa y Biorreguladora. Julio 2022)
- **Afecciones de la Unidad funcional gastroduodenal. Diagnóstico y tratamiento desde la psiconeuroinmunología clínica (PNIC)** (Osana Salud Academy. Septiembre 2021).
- **Disfunciones hormonales femeninas. Diagnóstico y tratamiento desde la psiconeuroinmunología clínica (PNIC)** (Osana Salud Academy. Septiembre 2021).
- **Embarazo y lactancia** (Nutritional Coaching SL. Septiembre 2021).
- **Pruebas complementarias en abordaje funcional y psiconeuroinmunología clínica (PNIC)** (Osana Salud Academy. Julio 2021).
- **Nutrición para la enfermedad inflamatoria intestinal** (Medicarama. Noviembre 2020).
- **Técnico en naturopatía** (Naturam Escuela de Naturopatía. Octubre 2020).
- **Experto en cocina crudivegana** (Vegan Food Academy).
- **Curso avanzado en nutrición deportiva** (ICNS. Junio 2019).
- **Curso de dietoterapia en patologías relacionadas con el sistema inmune** (Instituto Roger de Lluria).

# Factores que influyen la pérdida de peso

El estado global de tu salud y la inflamación, son factores determinantes de tu recomposición corporal  
 ¡Cuántas veces he podido comprobar esto en consulta!

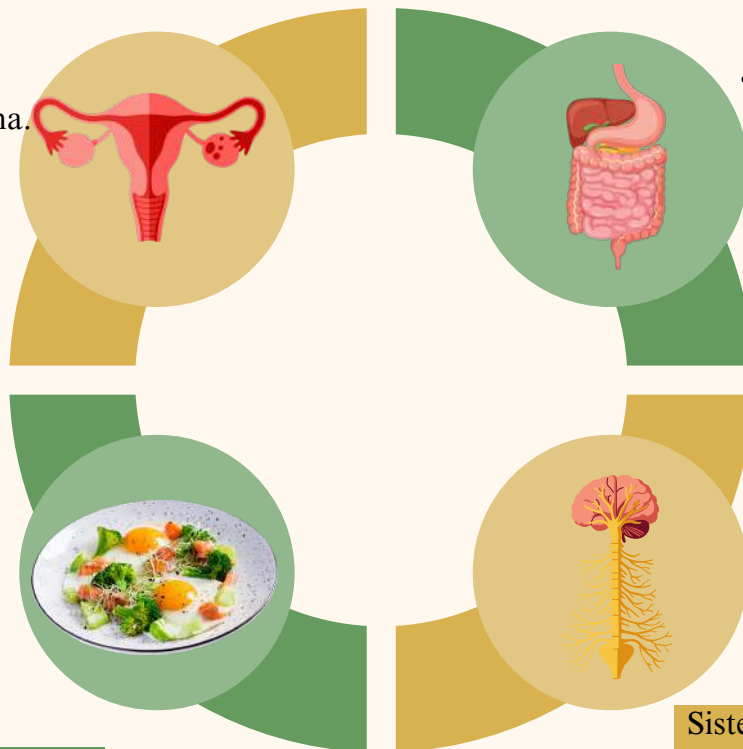
Comer menos no es sinónimo de adelgazar, pero sí de entrar en modo ahorro, agotamiento del sistema nervioso... que al final es la sensación que siempre vemos en consulta de “me engorda hasta el aire”.

## Sistema hormonal

- Problemas hormonales.
- Niveles de testosterona.
- Dominancia estrogénica.
- Salud prostática.
- Eje HHA.
- Resistencia a la insulina.
- Salud de la tiroides.
- Cortisol.

## Sistema digestivo

- ¿Cómo está tu intestino - tu 2º cerebro-?
- ¿Cómo está tu tránsito intestinal
- ¿Estás comiendo despacio?



## Alimentación y deporte

- Densidad nutricional. ¿Platos con vida o calorías vacías?
- Ventana de ingesta.
- Masticación.
- Entrenamiento de fuerza.
- Cardio inteligente.
- Recuperación post-entreno.
- Entrenamiento con ritmos circadianos.
- Hidratación celular.

## Sistema nervioso

- Vivir en “piloto automático”.
- SN simpático activo.
- Cortisol sostenido.

## SIN OLVIDARNOS DE:

- Hábitos ancestrales: Sol (Vitamina D), luz roja, grounding, tribu, zona de confort térmica, etc.
- Descanso, calidad e higiene del sueño y ritmos circadianos (ciclos de luz y oscuridad).
- Ayuno fisiológico de 12h.
- Disruptores endocrino: tóxicos ambientales, inflamación de bajo grado, limpieza hepática, etc.

# Pilares de la alimentación antiinflamatoria

- **Reducir gluten.** Apostar por pseudocereales como trigo sarraceno y quinoa.
- **Aportar almidón resistente** en forma de patata, boniato, calabaza. Recuerda que el almidón resistente se consigue de forma muy sencilla: Cocinamos la patata (a poder ser entera y con piel), la dejamos cocinar en la nevera durante toda la noche y al día siguiente nos la comemos fría o la calentamos (muy poco) sin que llegue a superar los 130°C. Con esto conseguimos (entre otros muchos beneficios) reducir la absorción de los hidratos de carbono y un efecto prebiótico (mejorando nuestra microbiota intestinal).
- **Eliminar lácteos de vaca** (más inflamatorios) y consumir lácteos de cabra u oveja en forma de yogur, kéfir o queso.
- **Incorporar proteínas de calidad:** carnes blancas y rojas (Ideal si son ecológicas o de pasto. Actualmente tienes opciones en supermercados como consum, aldi, lidl, carrefour, etc. También en grandes herbolarios como Navarro o Veritas), pescados y mariscos frescos y de temporada, huevos ecológicos.
- **Incorporar grasas saludables** (aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos tostados sin sal, etc.).
- **Incorpora frutos rojos, granada, etc.** por su carácter antiinflamatorio, anticancerígeno, etc.
- **Incorpora también vegetales amargos** (añadidos en los 4 menús) como endivia, rúcula, escarola, etc. Estos alimentos estimulan la secreción de enzimas digestivas por parte de la vesícula biliar y el páncreas, por lo que mejoran la digestión.

*Recuerda que puedes añadir postres saludables como: infusión, fruta (manzana asada, frutos rojos, etc.), 1 onza de chocolate del 85% (como mínimo), yogur/kéfir de cabra u oveja, yogur de coco (marca alpro, envase azul).*

Además de la alimentación antiinflamatoria, por supuesto no podemos tampoco olvidar los pilares básicos de una vida saludable y también antiinflamatoria.

Todo va unido para poder tener una buena salud a nivel física, mental, emocional, digestiva, hormonal, etc.



Aquí te dejo algunos consejos importantes para empezar a practicar:

1. Sol: Vitamina D.
2. Naturaleza.
3. Buenas relaciones.
4. Leer, aprender.
5. Meditar, gestionar estrés, buscar momentos de paz, tranquilidad, etc
6. Ejercicio físico: Combina cardio + fuerza

Queda expresamente prohibida la reproducción total o parcial de este libro digital, ni de cualquiera de sus contenidos, sin el permiso expreso y por escrito de la autora.



# Opciones de desayuno

**El desayuno suele ser una de las peores comidas del día por la cantidad de productos ultraprocesados** que podemos encontrar en los supermercados. Por desgracia, las mañanas suelen ir con prisas y al no disponer de mucho tiempo, uno acaba tomando algo rápido y poco nutritivo, o desayunando de pie, comiendo algo en el trayecto al trabajo, etc.

Los desayunos que encuentro casi siempre en consulta son los típicos basados en tostadas de pan blanco de mala calidad (tipo pan del supermercado) con margarinas, mantequillas de mala calidad o mermeladas, granolas o cereales cargados de azúcar y grasa de palma, galletas, etc. Te han hecho creer durante mucho tiempo que el desayuno compuesto por leche y cereales te va a cargar de energía, pero nada más lejos de la realidad. Hablamos de un desayuno nada nutritivo (por supuesto), nada saciante, que provoca inflamación, picos de glucosa y un largo etcétera.

*¿Cómo hacer un desayuno saludable? El desayuno es una comida más del día, no más o menos importante que cualquier otra. Es importante tener en cuenta que en el caso de que no haya hambre, no se desayuna. Pero sí se decide hacer, ha de incluir alimentos saludables, reales y de temporada. Y si pueden ser ecológicos, todavía mejor.*

Un desayuno ideal estará formado entonces por alimentos que nos aporten fibra, proteína, grasas saludables, vitaminas y minerales. La clave para mantener la saciedad a lo largo de toda la mañana es incluir grasa y proteína, y de esta forma poder llegar a la comida principal. Es muy importante tenerlo en cuenta para evitar picoteos innecesarios durante la mañana y así dejar descansar a nuestro organismo.

## Opciones de desayuno

Puedes tomar bebida como infusión, café de tueste natural, leche o bebida vegetal. Añade una opción de las siguientes:

- Pan de calidad (pan integral con o sin semillas, de masa madre y de cualquier cereal que no sea trigo) con verduras y proteína (huevos camperos o ecológicos, jamón serrano sin aditivos, quesos de cabra u oveja, salmón marinado, etc.).
- Huevo cocido + aguacate + jamón serrano.
- Yogur de cabra/oveja con fruta, frutos secos y semillas.
- Bizcocho de plátano (4 porciones en total, 1 porción por día). El bizcocho se hace únicamente con dos ingredientes (4 plátanos y 4 huevos), los cuales se trituran y se llevan al horno por 40 minutos a 180°C. Cuando esté listo, puedes añadir de manera opcional chocolate por encima junto con almendra troceada y coco troceado (o rallado).



Queda expresamente prohibida la reproducción total o parcial de este libro digital, ni de cualquiera de sus contenidos, sin el permiso expreso y por escrito de la autora.



# Opciones de almuerzo y merienda

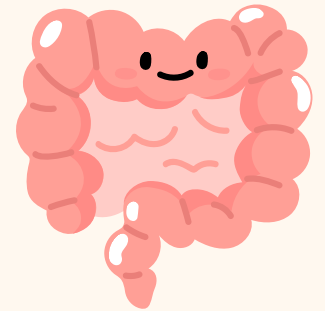
Como podrás comprobar a lo largo de las diferentes páginas, no hago referencia al almuerzo y merienda.

Tienes que tener en cuenta que lo ideal no es hacer 5 comidas al día tal y como te han contado. Te cuento el por qué:

**Necesitamos descanso digestivo, ya que es clave para activar un sistema de limpieza denominado complejo motor migratorio.** Este complejo actúa como si fuese un camión de la basura digestivo, es decir, son movimientos de limpieza y vaciado que ocurren en nuestro estómago e intestino delgado cuando no comemos. Se activa por tanto cuando la digestión y absorción van terminando y el intestino está completamente vacío. Suele ser entre 2-3 horas después de haber comido.



El objetivo por tanto de este complejo motor migratorio (CMM) es limpiar el tracto digestivo de restos de comida, bacterias y otros microbios, impulsando este contenido hacia el intestino delgado y luego hacia el colon. Y de esta forma evitar un sobrecrecimiento de bacterias y otros microbios en el intestino delgado.



Además, es muy importante añadir:

- Descanso digestivo nocturno.
- Ayuno de 12 horas entre la cena y el desayuno.

No obstante, si necesitas merendar, te dejo algunas opciones:

## Opciones de almuerzo y merienda

Añade una opción:

- Fruta con frutos secos tostados sin sal (30g).
- Manzana asada con canela de Ceylán y frutos secos.
- Palitos de pepino y zanahoria con guacamole o hummus.
- Yogur natural con mermelada de frutos rojos o cualquier otra fruta + frutos secos (30g) [la mermelada se hace triturando fruta + semillas de chía, dejando reposar 30 minutos].
- Batido de plátano con leche (o bebida vegetal) y cacao.
- Yogur natural, yogur griego o yogur vegetal de coco (Alpro, envase azul) con fruta y frutos secos tostados sin sal.
- Barritas saludables: marca nakd, el almendro o natruly [Están en carrefour, alcampo o consum (solo las dos primeras)]
- Proteína: huevo cocido con jamón serrano.



# Menú semanal 1

	COMIDA	CENA
<b>L</b>	Alcachofas hervidas (Añade por encima ajos laminados, sal y aove) + salmón a la plancha	Revuelto de dos huevos con calabacín y cebolla Yogur natural de cabra con nueces (3 unidades) y manzana (asada o en compota)
<b>M</b>	Crema de calabaza (calabaza, cebolla y patata) con semillas por encima + ternera a la plancha	Ensalada de escarola, zanahoria rallada, queso de cabra y aguacate + langostinos cocidos
<b>M</b>	Ensalada de canónigos con aguacate y semillas Sardinas a la plancha con ajo y perejil	Asado de verduras (pimiento, cebolla y berenjena) con alcaparras, huevo cocido y ventresca
<b>J</b>	Acelgas hervidas (y salteadas con dientes de ajo) Secreto ibérico a la plancha	Crema de alcachofas (alcachofas, cebolla y patata) + mejillones al vapor
<b>V</b>	Ensalada de rúcula, naranja y nueces Merluza al vapor (o airfryer) con aove, ajo y perejil	Ensalada de escarola, alcachofas, alcaparras, salmón marinado y queso fresco de cabra
<b>S</b>	Alcachofas a la plancha con dientes de ajo y jamón serrano + tortilla francesa (2 huevos) rellena de queso, cebolla y orégano	Rollos de verduras y pollo (receta adjunta)
<b>D</b>	Dorada al horno con champiñones, brócoli y tomates cherry	Crema de calabacín, cebolla y patata Solomillo de pavo a la plancha



## Menú semanal 2

	COMIDA	CENA
L	Ensalada de pimientos asados con aguacate, aceitunas y queso fresco de cabra + Sepia a la plancha	Menestra de verduras (libre elección) 2 hamburguesas de pollo
M	Ensalada de endivias con queso fresco y anchoas Tortilla de patatas con cebolla y calabacín [Las patatas hechas al vapor o hervidas]	Bacalao al horno con tomate, cebolla y dientes de ajo
M	Ensalada de escarola, tomates cherry, aceitunas y anchoas + boquerón a la plancha	Revuelto de dos huevos con espárragos trigueros, ajos tiernos y gambitas
J	Pavo al horno (o airfryer) con manzana, brócoli, cebolla y piñones	Coliflor hervida y salteada con ajos y jamón serrano + 2 huevos a la plancha
V	Conejo al horno con cebolla, zanahoria y tomates cherry	Lasaña de berenjena [Láminas de berenjena con “sofrito de tomate y cebolla” y atún] con queso por encima
S	Palitos de zanahoria, pepino y apio con hummus de garbanzos (receta adjunta) o guacamole Marisco a la plancha (libre elección: mejillones, almejas, berberechos, gambón, etc.)	Pan de zanahoria (receta adjunta)
D	Ensalada de escarola, queso fresco de cabra y alcaparras + paella (libre elección)	Pinchos de pollo (o cerdo) con verduras



## Menú semanal 3

	COMIDA	CENA
L	Ensalada de escarola, zanahoria, cebolla, aceitunas y huevo cocido + Lubina a la plancha	Judías verdes hervidas y salteadas con dientes de ajo y jamón serrano + queso fresco de cabra con orégano
M	Brócoli a la plancha con semillas de sésamo por encima + tortilla francesa de dos huevos rellena de queso tierno y ventresca	Ensalada de mezcla de lechuga con peras y jamón + muslitos de pollo con especias (en airfryer u horno)
M	Alcachofas al vapor con patata cocida Gambón a la plancha	Ensalada de pimientos asados con alcaparras, queso fresco de cabra, huevo cocido y anchoas
J	Caballa a la plancha con ensalada de tomate, alcachofas y aceitunas	Rodajas de calabacín con tomate por encima, jamón de pavo (de buena calidad, sin aditivos), huevos de codorniz y queso tierno de cabra (En airfryer o horno)
V	Ensalada de escarola, tomates cherry y alcaparra Pechuga de pollo rellena de queso tierno de cabra	Ensalada de pera, rúcula y nueces Atún a la plancha
S	Pasta de lentejas rojas con tomate, cebolla y ternera	Champiñones rellenos de huevo y jamón serrano (o jamón de pavo o panceta)
D	Trucha al horno con cebolla, setas, guisantes, zanahoria, dientes de ajo y piñones	Salteado de pollo con cebolla, champiñones, curry y crema de coco (4 cucharadas soperas)



# Menú semanal 4

	COMIDA	CENA
L	Pollo al horno con alcachofas, dientes de ajo, cebolla y patata	Frittata (trocea en daditos muchas verduras y hornea, retira, mezcla con huevos, añade medallón de queso de cabra y hornea hasta cuajar)
M	Guiso de alubias con verduras y bacalao	Libritos de calabacín (láminas de calabacín hechas a la plancha y rellenas de jamón serrano y queso tierno de cabra)
M	Calamar a la plancha con hervido de alcachofas	Setas a la plancha con ajo y piñones Tortilla francesa de dos huevos con ventresca
J	Ensalada verde con aguacate, semillas, tomates cherry, rabanitos y pollo (previamente hecho a la plancha)	Ensalada de tomate, cebolla, alcachofas, aceitunas, huevo y capellán
V	Sardinas a la plancha con ensalada de tomate, cebolla, pepino, queso fresco de cabra y aceitunas	Hígado de cordero a la plancha con setas, cebolla y pimientos de Padrón
S	Palitos de patata al horno con cebolla, dos huevos por encima, jamón serrano y dientes de ajo	Ensalada de lechuga, manzana, aguacate, queso parmesano y pollo (hecho a la plancha y troceado)
D	Carrilleras en salsa o al horno con zanahoria, guisantes, cebolla y setas	Guisantes salteados con dientes de ajo, jamón serrano y huevos por encima



# Menú semanal 5

	COMIDA	CENA
L	Trucha con verduras a la plancha (setas, espárragos, cebolla, etc.) y patata (Almidón resistente)	Revuelto de dos huevos con champiñones y ajos tiernos + jamón serrano sin aditivos
M	Ensalada completa de hoja verde, manzana, nueces (3 unid), quinoa (40g) y pavo troceado (hecho previamente a la plancha)	Judías verdes hervidas y salteadas con langostinos (Según tamaño: de 8 a 12 unidades)
M	Bacalao al horno (o Air Fryer) con pimiento rojo, pimiento verde y tomates cherry	Ensalada de endivias con queso roquefort de oveja + tortilla de dos huevos con setas
J	Muslo de pavo (Al horno, Air Fryer o plancha) al horno con zanahoria, guisantes, cebolla y setas	Ensalada de escarola, piña, salmón marinado y queso fresco de cabra
V	Guiso de garbanzos con verduras y merluza	Hamburguesa de ternera con verduras a la plancha (alcachofas y espárragos)
S	Caballa (Al horno, Air Fryer o plancha) con alcachofas, cebolla, piñones y dientes de ajo	Magdalenas de calabacín
D	Solomillo de pavo al horno relleno (con cortes) de rodajas de tomate y queso mozzarella de búfala, acompañado de patata o boniato	Sepia a la plancha con espárragos y pimientos troceados



## Menú semanal 6

	COMIDA	CENA
L	Guiso de ternera con zanahoria, cebolla, champiñones y guisantes	Coliarroz (Coliflor cruda, triturada y salteada con dientes de ajo) con dos huevos a la plancha y jamón serrano
M	Calamar a la plancha con alcachofas y boniato (almidón resistente)	Ensalada de tomate, queso fresco de cabra y sardinillas (en vidrio)
M	Crema de calabacín, puerro y zanahoria Dorada a la plancha	Crema de alcachofas, patata y cebolla, con 2 huevos cocidos y semillas (lino, sésamo, etc.)
J	Pasta de trigo sarraceno (40g) con cebolla, champiñones y pollo	Parrillada de verduras Mejillones al vapor
V	Salmonetes a la plancha con pimientos de padrón y alcachofas	Ensalada de endivias, zanahoria, tomates cherry, espárragos, aguacate, huevo cocido, ventresca y queso fresco de cabra
S	Ensalada de endivias con aguacate Pulpo a la plancha con patata prebiótica	Pisto de verduras con dos huevos por encima (hechos a la plancha)
D	Ensalada de escarola con granada Paella (Libre elección)	Alitas y muslitos de pollo al horno con especias, tomates cherry, cebolla y brócoli



# Menú semanal 7

	COMIDA	CENA
L	Ensalada de rúcula, pera y granada Calamar a la plancha	Alcachofas y champiñón a la plancha Tortilla francesa (2 huevos) rellena de atún
M	Coles de Bruselas hervidas y salteadas con dientes de ajo y jamón serrano Muslo y contramuslo de pollo a la plancha	Lubina a la plancha con calabacín y espárragos
M	Lentejas con verduras Marisco (mejillones al vapor o gambones o langostinos)	Revuelto de dos huevos con calabacín y cebolla + yogur natural con manzana asada
J	Conejo al horno (o Air Fryer) con guisantes, champiñones, pimientos y tomates cherry	Coliflor hervida y rehogada con pimentón dulce + salmón a la plancha
V	Guiso de alubias con verduras, merluza y langostinos	Ensalada de escarola, rabanitos, queso fresco de cabra, ventresca, huevo cocido y aceitunas
S	Palitos de patata al horno (bastoncitos) con cebolla, pimientos de padrón, jamón serrano (sin aditivos) y dos huevos por encima	Hamburguesa de pollo (2 unidades) con ensalada de alcachofas, rabanitos, alcaparras y aceitunas
D	Bacaladillas al horno con cebolla, setas, calabacín, zanahoria, dientes de ajo y piñones	Pizza con base de coliflor y por encima añadir verduras y queso de cabra



## Menú semanal 8

	COMIDA	CENA
L	Crema de calabaza, puerro y zanahoria con semillas por encima + lubina a la plancha	Láminas de berenjena con rodajas de tomate, atún y queso de cabra
M	Lasaña de calabacín [Láminas de calabacín rellenas de salteado de cebolla, champiñón y pollo; y por encima añadir queso tierno de cabra]	Ensalada de endivias, mango y aguacate Sepia a la plancha
M	Cocido (Garbanzos con pollo, apio, puerro, zanahoria y yemas)	Alcachofas y calabacín a la plancha Rejo al vapor con pimentón dulce
J	Pasta de lentejas rojas con cebolla, champiñones, pimiento verde, gambitas y huevo cocido	Pisto de verduras con dos huevos por encima
V	Lomos de dorada al horno con cebolla, manzana y patata	Alitas y muslitos de pollo al horno con tomates cherry, alcachofas y piñones
S	Chuletas de cordero a la plancha con ensalada de endivias, remolacha, espárragos, zanahoria y aceitunas	Fajitas de lechuga rellenas de aguacate, mango y langostinos troceados
D	Boquerones a la plancha con ensalada de escarola, tomate, cebolla y aceitunas	Revuelto de dos huevos con champiñones y ajos tiernos



# Menú semanal 9

	COMIDA	CENA
L	Ensalada de garbanzos (en conserva, ecológicos) con canónigos, mango, aguacate y langostinos (o gambones)	Champiñones rellenos de huevos de codorniz (10 unidades; o 2 huevos de gallina) y jamón serrano sin aditivos
M	Muslo y contramuslo de pollo al horno con pimientos, cebolla, dientes de ajo y piñones	Ensalada de tomate, queso mozzarella de búfala, aceitunas negras y anchoas
M	Calamar a la plancha con espárragos trigueros y setas Manzana asada con canela	Salteado de pollo con pimiento rojo, pimiento verde y cebolla
J	Calabacín relleno de cebolla, champiñón, piñones, ventresca y queso tierno de cabra Yogur de coco (Alpro, envase azul) con arándanos	Palitos de zanahoria y pepino con guacamole + mejillones al vapor
V	Boquerones a la plancha con pimientos de padrón + Piña	Ensalada de pimientos asados con huevo cocido, queso fresco de cabra y jamón serrano sin aditivos
S	Pollo al horno con setas, cebollas y patata	Revuelto de dos huevos con espárragos trigueros, ajos tiernos y gambitas
D	Pulpo a la plancha con patata cocida y verduras	Salteado de pollo con setas, cebolla y leche de coco (opcional)



## Menú semanal 10

	COMIDA	CENA
L	Berenjena rellena de tomate, cebolla, ternera y queso tierno de cabra	Tortilla francesa de dos huevos con espinacas, cebolla y ventresca
M	Palitos de patata (1 unidad mediana) al horno con dos huevos por encima, pimientos de padrón y jamón serrano	Palitos de zanahoria y pepino con guacamole + gambón a la plancha
M	Guiso de garbanzos con verduras (al gusto), merluza y almejas	Revuelto de dos huevos con champiñones y jamón serrano sin aditivos
J	Solomillo de pavo al horno relleno de rodajas de tomate y queso mozzarella de búfala	Dorada a la plancha con judías hervidas
V	Ensalada de escarola con granada y queso roquefort de oveja + sepia a la plancha	Tortilla de coliflor
S	Conejo al horno con pimientos, cebolla, dientes de ajo y piñones	Rollo de calabacín relleno de salmón marinado y queso tierno de cabra
D	Sardinas a la plancha con ensalada de endivias, remolacha, espárragos en conserva y zanahoria rallada Yogur de cabra (Alpro, envase azul) con frutos rojos	Alitas y muslitos de pollo con pimiento rojo, pimiento verde y cebolla



# Menú semanal 11

	COMIDA	CENA
L	Guiso de pescado (rape con almejas y gambitas) con verduras	Cogollos de lechuga rellenos de patata cocida, zanahoria rallada, pimiento rojo asado, aguacate, huevo cocido y caballa desmigada
M	Cordero al horno con cebolla y setas	Crema de calabaza, zanahoria y puerro, con semillas por encima + Gambones a la plancha
M	Ensalada de lentejas (En conserva, ecológicas) con mango, aguacate y pollo	Salmón a la plancha con pimientos de padrón a la plancha
J	Lubina al horno con champiñones, cebolla, piñones y dientes de ajo	Crema de calabacín, cebolla y patata Muslo y contramuslo de pollo a la plancha
V	Guiso de alubias con verduras (judías, setas, tomate, cebolla), bacalao y gambitas	Crepes de espinacas
S	Calamar a la plancha con espárragos trigueros, ajos tiernos y pimientos de padrón	Tortilla de col repollo
D	Ensalada de rúcula con queso curado de oveja + tortilla de patatas con cebolla	Ensalada de hoja verde, tomates secos, aguacate y pollo troceado



# Menú semanal 12

	COMIDA	CENA
<b>L</b>	Pollo en salsa con guisantes, zanahoria, setas y cebolla	Ensalada de escarola, mandarina, medallón de queso de cabra y almendra troceada
<b>M</b>	Codillo al horno con coles de Bruselas, ajo y calabaza	Pimiento verde asado con aceitunas negras y caballa
<b>M</b>	Guiso de alubias con verduras y muslos de pollo	Ensalada verde con melocotón a la plancha y queso burrata
<b>J</b>	Salmón al horno con brócoli, setas y patata	Revuelto de dos huevos con calabacín y cebolla + yogur de cabra con manzana asada y nueces (2 unidades)
<b>V</b>	Pasta de lentejas rojas con cebolla, champiñones, pimiento rojo, pimiento verde y pollo	Verduras asadas (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla) con huevo cocido, capellán y aceitunas
<b>S</b>	Palitos de zanahoria y pepino con hummus de garbanzos + calamar a la plancha	Ensalada de escarola, pepino, tomates cherry, aguacate y ventresca + Dorada a la plancha
<b>D</b>	Ensalada de tomate con cebolla en vinagre, alcaparras y anchoas Paella de pescado y marisco	Espirales de calabacín con tomates secos, ajo y pollo





# Rollos de verdura rellenos

## Ingredientes:

Para 2 personas:

- 6 obleas de arroz.
- 1 repollo pequeño.
- 4 zanahorias pequeñas.
- 400g de pechuga de pollo.
- 2 cucharadas de salsa tamari.
- Semillas de sésamo tostadas.

## Preparación

1. En una sartén pon aceite de oliva virgen extra.
2. Trocea las verduras y saltéalas.
3. Trocea el pollo e incorpora a la sartén, junto con las verduras.
4. Añade salsa tamari.
5. Humedece las obleas de arroz durante 10 segundos y déjalas sobre un paño húmedo. Añade los ingredientes y ciérralas.
6. Disponlas sobre un plato y añade semillas de sésamo tostadas.

Queda expresamente prohibida la reproducción total o parcial de este libro digital, ni de cualquiera de sus contenidos, sin el permiso expreso y por escrito de la autora.





# Pan de zanahoria

## Ingredientes (1 pers)

- 150g de zanahoria
- 2 huevos
- 25g de harina integral

Relleno:

Puedes usar diferentes combinaciones.

- Salmón marinado y rúcula
- Tomate, lechuga y queso tierno de cabra
- Jamón serrano y queso tierno de cabra

## Preparación

1. Tritura zanahoria, huevo y harina
2. Unta un molde con aceite y añade la mezcla. Cocina en airfryer por 10 minutos a 200°C
3. Deja enfriar y rellena





# Hummus de garbanzos

## Ingredientes (1 pers)

- 150 g de garbanzos (en conserva) [O cualquier otra legumbre]
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de tahini (pasta de sésamo) o dos cucharadas de semillas de sésamo tostadas
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza agua

## Preparación

1. Tritura todos los ingredientes hasta obtener una crema homogénea. Si prefieres que el hummus quede menos denso, añade un poco más de agua.
2. A la misma mezcla puedes añadir verdura.

Ideas: pimientos del piquillo, remolacha cocida, alcachofas en conserva, zanahoria, escalivada, etc.





# Champiñones rellenos

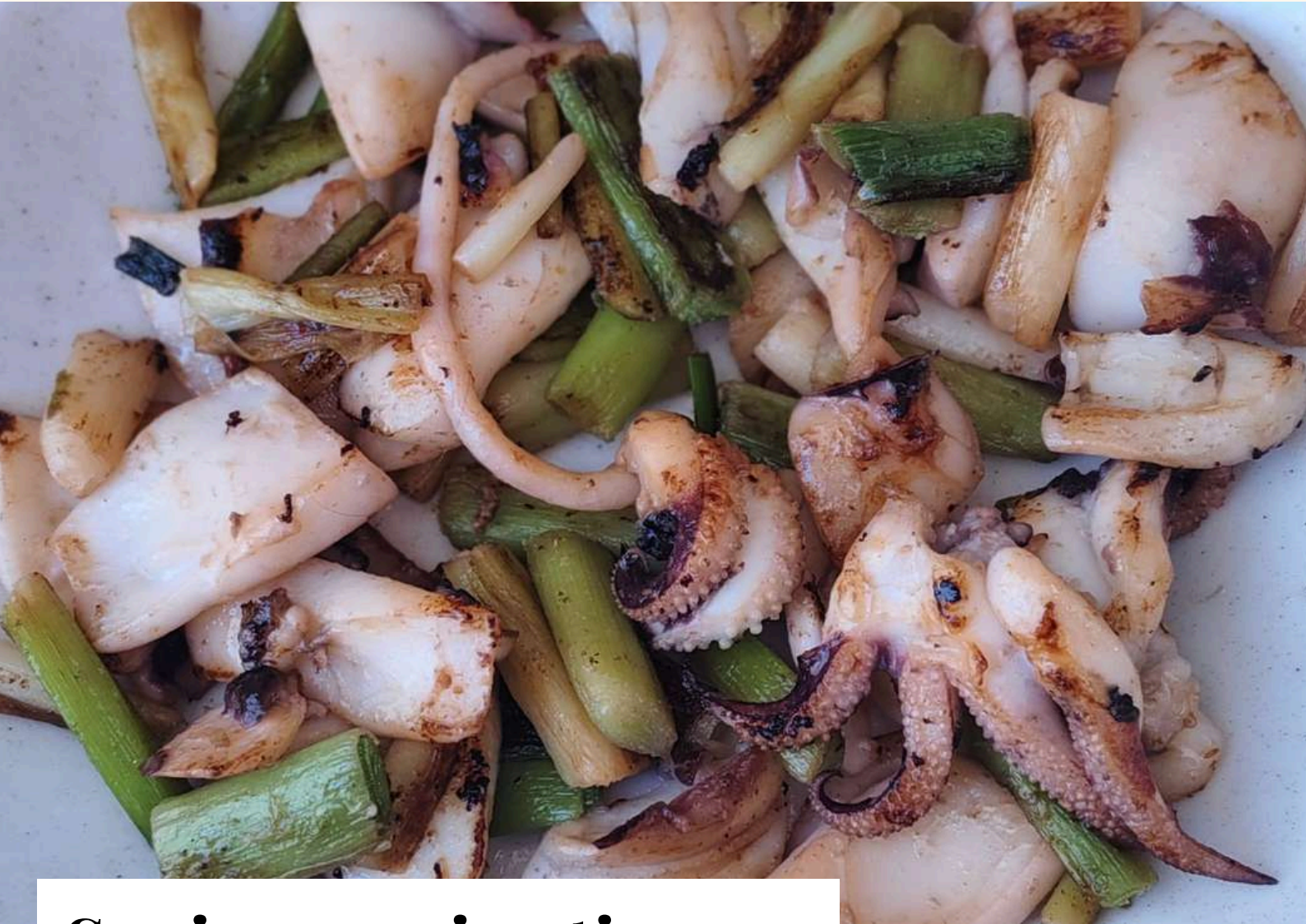
## Ingredientes (1 pers)

- 3 cabezas de champiñón
- 3 huevos
- Jamón serrano sin aditivos, jamón de pavo de alto porcentaje o panceta ecológica (en la foto)

## Preparación

1. Vacía los champiñones
2. Rellena con el huevo y llévalos a la airfryer por 12 minutos a 200°C
3. Cuando falten dos minutos añade el jamón





# Sepia con ajos tiernos

## Ingredientes (1 pers)

- 1 sepia
- Ajos tiernos

Relleno:

Puedes usar diferentes combinaciones.

- Salmón marinado y rúcula
- Tomate, lechuga y queso tierno de cabra
- Jamón serrano y queso tierno de cabra

## Preparación

1. Tritura zanahoria, huevo y harina
2. Unta un molde con aceite y añade la mezcla. Cocina en airfryer por 10 minutos a 200°C
3. Deja enfriar y rellena





# Láminas de berenjena

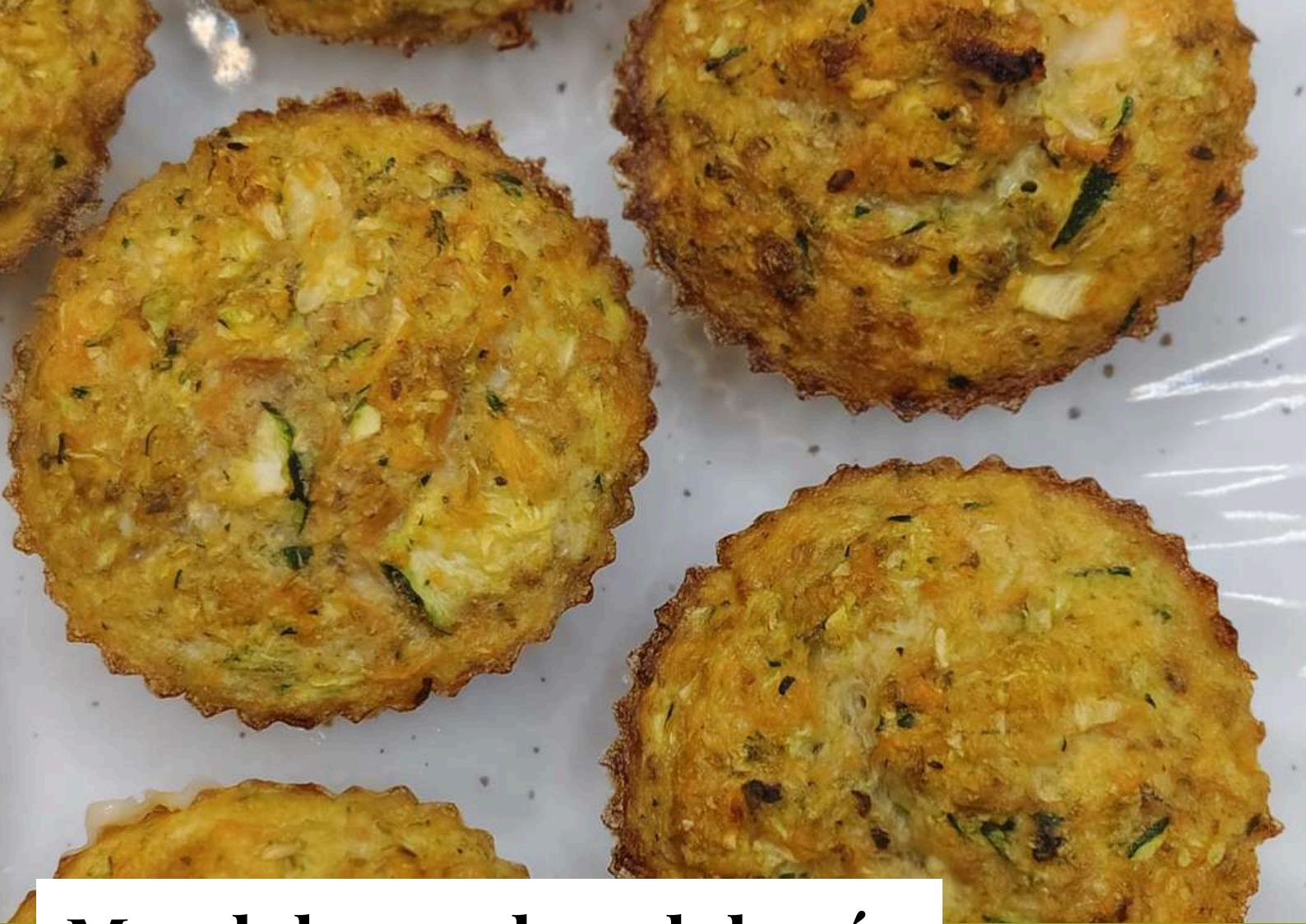
## Ingredientes (1 pers)

- 1 berenjena mediana
- 1 tomate maduro
- 30g de queso rallado emmental (o cualquier otro queso que contenga buenos ingredientes) o 1 bola de queso mozzarella de búfala
- Atún (en vidrio, 80g) o jamón de pavo sin aditivos (3 lonchas)
- Especias (ajo en polvo, pimienta negra, orégano, etc.)
- AOVE (Aceite de oliva virgen extra)

## Preparación

1. Corta la berenjena en 4 láminas
2. Incorpórala al horno y cocina durante 10 minutos. A continuación añade aceite y rodajas de tomate por encima y vuelve a hornear.
3. Cuando lleven unos 20 minutos, incorpora atún y queso por encima y hornea 5 minutos más.
4. Añade ajo en polvo como toque final





# Magdalenas de calabacín

## Ingredientes (12 unid)

- 1 calabacín
- 3 zanahorias
- 5 huevos
- 50g de queso tierno
- Aceite de oliva virgen extra, sal y especias al gusto

## Preparación

1. Trocea el calabacín y la zanahoria.
2. Incorpora los 5 huevos batidos y mezcla bien. Añade queso tierno de cabra troceado y mezcla de nuevo.
3. Hornea a 180°C durante 35 minutos.





# Pizza con base de coliflor

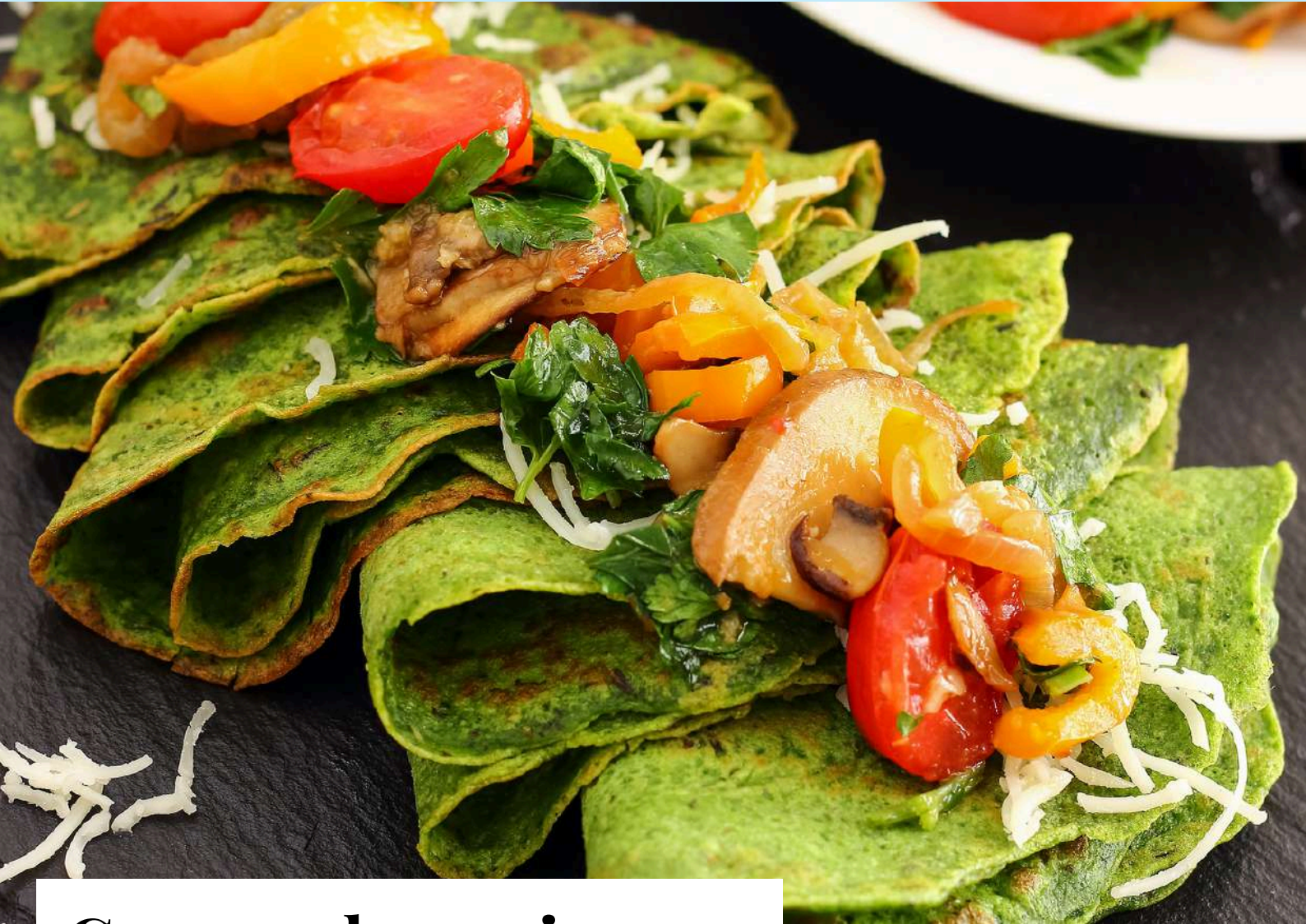
## Ingredientes (1 persona)

- 1/2 coliflor
- 2 huevos
- Especias: orégano, pimienta, etc.
- Tomate, cebolla, pimiento, queso de cabra

## Preparación

1. Limpia, quita los tallos y ralla la masa, con ayuda de un rallador o en la picadora.
2. Retira el agua.
3. En un bol mezcla con los huevos.
4. Extiende sobre un papel vegetal y hornea hasta que esté lista. Pon temperatura de 180°C.
5. Retira del horno, coloca los ingredientes y vuelve a hornear.





# Crepes de espinacas

## Ingredientes (2 personas)

- 50 gramos de espinacas frescas
- 3 huevos

## Preparación

1. Tritura las espinacas con los huevos
2. Vierte la mezcla en una sartén y cuaja las tortillas
3. Rellena de jamón serrano sin aditivos y queso tierno de cabra





# Rollo de calabacín

## Ingredientes (2 personas)

- 2 huevos
- 1/2 calabacín
- 1 zanahoria
- Jamón serrano o salmón marinado
- Queso de cabra



## Preparación

1. Rallar el calabacín (se puede dejar la piel) y la zanahoria pelada, con un rallador.
2. Envolver las verduras ralladas en papel absorbente para quitar en lo posible, el exceso de agua. Batir los huevos, añadir las verduras ralladas y sal.
3. Extender sobre un papel vegetal dejándolo lo más fino posible, sin que haya huecos. Meter al horno durante veinte minutos a 180 grados, hasta que lo veamos doradito.
4. Sacar del horno, dar la vuelta, quitar el papel, rellenar con jamón serrano o salmón marinado y el queso. Enrollar con cuidado de que no se rompa. Hornear unos minutos más hasta que el queso se haya derretido. Se puede tomar caliente o frío.



# Gofres de plátano

## Ingredientes:

Para la masa:

- 2 plátanos.
- 4 huevos camperos o ecológicos.

Cobertura:

- Pera
- Kiwi
- 4 onzas de chocolate del 85%

## Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Tritura dos plátanos y 4 huevos e introduce al horno durante 20 minutos.
3. Corta en láminas la fruta (pera y kiwi) y derrite el chocolate.
4. Incorpora encima del gofre la fruta y el chocolate.
5. Acompaña tu desayuno de tu bebida favorita (infusión, café, leche, bebida vegetal, etc.)



Puedes añadir como cobertura lo que más te apetezca: crema de almendras, fruta, chocolate, mermelada de fruta (fruta + chía)





# Galletas de plátano y almendra

## Ingredientes:

- 3 plátanos maduros (360g)
- Almendra molida (300g)
- 100g de chocolate en chips o troceados

## Preparación

1. Chafa con ayuda de un tenedor los plátanos hasta que estén puré.
2. Ve agregando poco a poco la almendra y mezclando.
3. Añade los trocitos de chocolate.
4. Da forma y hornea a 180° durante unos 35 minutos.



Estas galletas te van a sorprender, y le puedes añadir por encima canela, coco rallado o semillas varias



# Croissant de yuca

## Ingredientes:

- 1 yuca
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 40g de mantequilla de pasto
- 150g de chocolate del 72%

## Preparación

1. Corta la yuca en trozos
2. Cocina al vapor la yuca durante 30 minutos
3. Retira el nervio de dentro
4. Chafa con ayuda de un tenedor, añade dos cucharadas de aceite de coco y tritura con la picadora hasta obtener una masa homogénea
5. Deja reposar 30 minutos en el frigorífico
6. Mientras, añade 40g de mantequilla y 150g de chocolate del 72% y cocina al baño María.
7. Extiende con ayuda de un rodillo la masa, corta en forma de triángulos y añade el chocolate (la mezcla anterior) en el lado más grande del triángulo (es decir, la base) y enrolla haciendo unos pliegues en la parte baja
8. Cocina al horno durante 20 minutos





# Biscocho solo 2 ingredientes

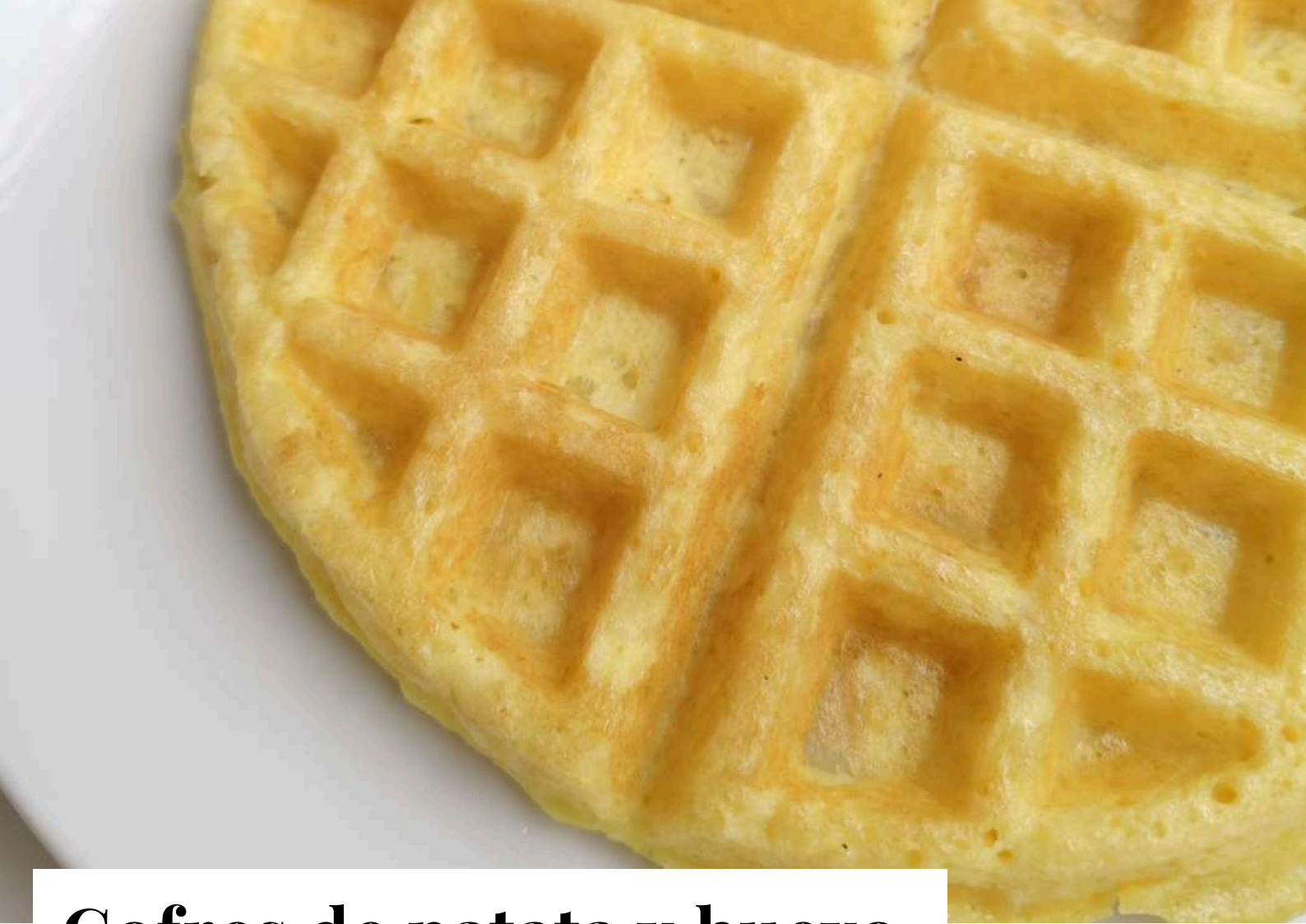
## Ingredientes:

- 4 plátanos maduros
- 4 huevos
- 4 onzas de chocolate
- Coco laminado

## Preparación

1. Tritura plátanos y huevos
2. Hornea a 180°C durante 45 minutos
3. Retira del horno e incorpora por encima las onzas de chocolate, y con ayuda de una cuchara ve extendiendo. A continuación añade coco por encima





# Gofres de patata y huevo

## Ingredientes:

- 180g de patata cocida
- 2 huevos

## Preparación

1. Tritura la patata e incorpora los huevos
2. Añade en una gofrera (la mía de cecotec, con revestimiento cerámico) y cocina durante 4-5 minutos. Si es horno, será más tiempo.
3. También lo puedes hacer en la sartén en versión tortita



Puedes añadirle por encima tomate, aguacate e incorporar proteína como jamón serrano sin aditivos, caballa, etc.



# Pan de trigo sarraceno y remolacha

## Ingredientes:

- 500g de harina de trigo sarraceno integral
- 6 cucharadas soperas de semillas variadas tostadas.
- 3 cucharadas de especias (mezcla de sal marina, orégano, ajo, etc.)
- 3 cucharadas soperas de aove
- 2 cucharadas soperas de remolacha en polvo (marca Sura Vitasan)
- 20g de psyllium
- 650 ml de agua

## Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes, deja fermentar unos 30 minutos.
2. Incorpora semillas por encima.
3. Al horno a 180°C durante 45 minutos o 1 hora.



NIEVES MARTÍNEZ SÁNCHEZ

Instagram: [@nievesdietistanutricionista](#)

Facebook: [Nieves Dietista Nutricionista](#)

Web: [nievesdietistanutricionista.com](#)

Diseño y fotografía: Nieves Martínez Sánchez

