

ÁNGELA QUINTAS

LAS RECETAS

DE ADELGAZA PARA SIEMPRE



**MENÚS FÁCILES, VARIADOS
Y SALUDABLES**

ÁNGELA QUINTAS

LAS RECETAS DE ADELGAZA PARA SIEMPRE

Menús fáciles, variados
y saludables

NOTA: Las recomendaciones de este libro son generales para personas sin patologías.

Las pautas alimentarias siempre deben ser personalizadas, teniendo en cuenta el estado físico en el que se encuentra cada persona, su entorno, sus hábitos y otras circunstancias.

Los tiempos de preparación y las cantidades necesarias pueden variar.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Ángela Quintas, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Diseño, maquetación, ilustraciones e infografías: © Antònia Arrom / www.dandelina.net

De las fotografías del interior, © Heva Hernández

Primera edición: enero de 2018

Depósito legal: B. 26.602-2017

ISBN: 978-84-08-18055-5

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Gráficas Estella

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

Índice de contenidos

Introducción

De qué va este libro _____ 17

El método

Alíate con tu cuerpo _____ 22

Adelgaza para siempre: planifica tus menús y tus recetas _____ 42

FASE DE BAJADA DE PESO

Fase inicial _____ 49

Fase principal _____ 93

FASE DE MANTENIMIENTO

Mantenimiento 1 _____ 113

Mantenimiento 2 _____ 116

Recetario

SOLO PROTEÍNA

Hamburguesas de merluza _____	122
Langostinos sin humos _____	124
Rollo de carne relleno _____	126
Merluza a la plancha _____	130
Boquerones en vinagre _____	133
Pechuga de pavo a la sal _____	136
Mejillones al vapor _____	138
Pulpo a la plancha _____	140
Dorada a la sal _____	142
Bonito marinado al curry _____	144
Sopa de marisco y pescado _____	147
Tortilla de bacalao _____	150
Huevos rellenos de atún y salmón _____	152
Áspic de pollo escabechado con gelatina _____	156
Brochetas de pescado y marisco _____	158
Merluza al horno con almejas _____	160
Conejo asado a las finas hierbas _____	162
Codornices en escabeche _____	165
Calamares rellenos de merluza y gambas _____	168
Tartare de salmón _____	170
Pollo a la canela _____	172
Steak tartare _____	174
Merluza rellena de gambas _____	176
Albóndigas de tofu con vinagreta de soja _____	178
Filetes de pollo al estilo indio _____	182
Rosbif _____	184
Salpicón de marisco _____	186
Conejo en salsa _____	188

HIDRATOS DE CARBONO DE CARGA GLUCÉMICA BAJA

+ PROTEÍNA

Pollo relleno de espinacas, espárragos verdes y queso batido _	192
Hamburguesas de pollo y espinacas _____	195
Espaguetis de calabacín con langostinos _____	198
Hamburguesas de berenjena y bacalao _____	200
Champiñones rellenos de huevos de codorniz _____	202
Berenjenas a la plancha con jamón de York y queso batido _	205
Ensalada de mejillones, pulpo y gambas _____	208
Brochetas de pollo, champiñón y tomates cherry _____	210
Merluza con verduras _____	213
Sopa miso a mi manera _____	216
Charlota de calabacín y pollo _____	218
Albóndigas de bacalao con avena _____	220
Milhojas de pollo _____	222
Tortilla de calabacín y puerro (o de espinacas y champiñones) _	224
Huevos al plato con pisto y bacalao _____	226
Tortilla de alcachofas y espárragos _____	228
Crema de calabacín, puerros y champiñones _____	230
Solomillo de pavo con mostaza y curry _____	232
Alcachofas rellenas de bacalao con salsa de tomate _____	234
Ensalada fresca de judías verdes _____	238
Lasaña de berenjena y calabacín con bechamel de coliflor _	240
Milhojas de merluza con verduras _____	242
Tortilla de coliflor _____	244
Enrolladas _____	246
Salmón en papillote _____	248
Natillas con gelatina _____	250
Puerros envueltos en lacón _____	252
Brochetas de salmón ahumado, queso y tomates cherry _	254
Polos de gelatina de yogur _____	256

Rollitos de salmón con queso batido, huevas de pescado y eneldo _	258
Rulitos de espárragos y jamón _____	260
Tomates cherry con queso de Burgos _____	262
Chips de verduras y frutas _____	264

HIDRATOS DE CARBONO DE CARGA GLUCÉMICA ALTA EN PEQUEÑA PROPORCIÓN + PROTEÍNA

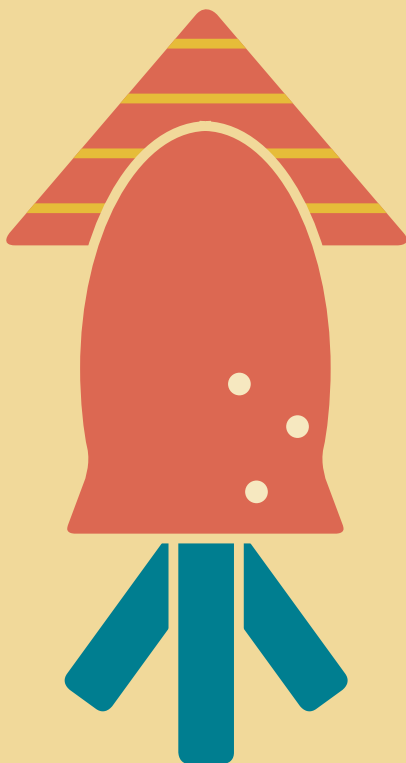
Macedonia de frutas con yogur _____	268
Wraps integrales de verduras y pollo _____	270
Tacos de maíz con ahumados y salsa de yogur _____	272
Tosta de salmón y atún _____	274
Pita de pollo _____	276
Tosta de langostinos, salmón y queso _____	278

HIDRATOS DE CARBONO DE CARGA GLUCÉMICA ALTA + PROTEÍNA

Calamares con risotto negro _____	282
Lentejas con arroz y verduras _____	284
Potaje de bacalao y huevo _____	288
Arroz con verduras, pollo y curry _____	292
Ensalada de arroz integral, atún y langostinos _____	294
Fideuá de marisco _____	296
Pasta integral con salmón, langostinos y espárragos verdes _____	298
Arroz al horno con conejo _____	300
Hamburguesas de mijo y garbanzos con curry _____	304
Arroz caldoso _____	306
Bacalao con arroz y patata _____	308
Fideos de arroz con verduras y ternera _____	310

SALSAS Y CALDOS

Bechamel de coliflor _____	314
Salsa de yogur con cebollino y ajo _____	316
Salsa tártara _____	318
Salsa de tomate ligera _____	320
Caldo de pescado _____	322
Salsa de queso batido con mostaza de Dijon _____	324
Bechamel de calabacín _____	326







Introducción ►



De qué va este libro

Este libro es, por encima de todo, una obra de gratitud. La que tengo con las miles de personas que habéis seguido con aplicación *Adelgaza para siempre*, convirtiéndolo en un éxito editorial que me llena de alegría y me hace pensar que el esfuerzo de divulgación ha merecido la pena. Pero también gratitud con quienes me escucháis en la radio, en mi consulta o en las redes sociales.

Porque a través de vosotros —especialmente en la consulta, mi verdadero laboratorio, donde os veo la cara— he recibido desde el principio una petición en forma de pregunta: *¿no tienes apuntes de recetas para orientarme sobre cómo cocinar lo que puedo comer y no morir de aburrimiento?* El libro que tienes en tus manos es la respuesta.

Partimos de que lo que se trata es de adelgazar, pero también de aprender a comer de otra manera, de forma sana. Cuando se empieza una dieta siempre hay unos momentos de euforia, los primeros, en los que estamos muy animados y nos sentimos seguros de llegar al objetivo. Si en los días que tenemos que hacer, por ejemplo, los *menús de proteína (baja en grasa) con hidratos de carbono* no se nos ocurre más que un filete a la plancha con ensalada, cuando llevemos cuatro días comiendo lo mismo acabaremos abandonando la dieta por aburrimiento. Yo también la dejaría. Por eso, para evitarlo, aquí encontrarás:

Más de 90 recetas fáciles y deliciosas

para poner en práctica la dieta. Porque he puesto mucho empeño y cariño en que apetezca comerlas más allá de las fases de bajada de peso.

Una explicación resumida del método ***Adelgaza para siempre***

que te ayudará a descubrir qué ocurre en tu cuerpo cuando ingieres los distintos tipos de alimentos y cómo combinarlos para obtener el mayor potencial de cada uno ellos. Además de adelgazar, aprenderás a alimentarte y a comer con aprovechamiento.

Menús semanales

hechos con las 90 recetas, para que puedas seguir paso a paso las distintas fases de la dieta sin complicarte la vida y de forma organizada.

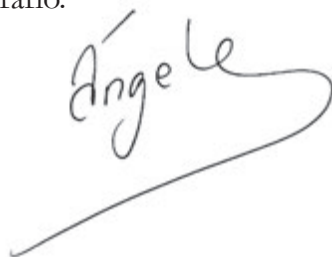
Respuestas a tus dudas de una vez por todas:

después de más de quince años de dedicación a la nutrición, he comprobado que hay muchas preguntas que se repiten cuando nos ponemos a dieta. Aquí encontrarás las respuestas a todas ellas.

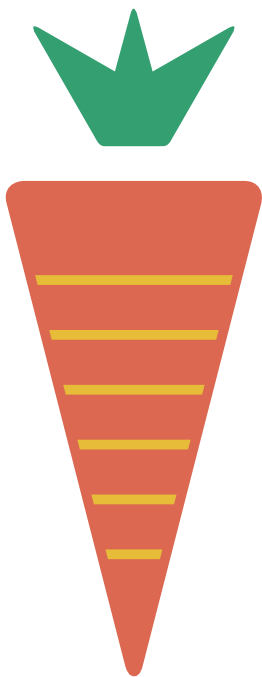
Recetas cocinadas para el libro:

todas las fotos son de platos reales cocinados siguiendo rigurosamente las recetas. He puesto mucho empeño en elaboraciones fáciles, con ingredientes de mercado que puedes encontrar en cualquier lugar.

El resultado es un libro perfecto para todas las personas que quieren adelgazar pero no saben cómo empezar, o que se aburren en el camino y tiran la toalla antes de lograrlo.

A handwritten signature in black ink that reads "Ángele" with a long, sweeping underline.

¡Anímate!
Sigue las recetas
para aprender a
cocinar y a comer y
¡adelgaza para
siempre!







El método ►