

Almased[®]
SYNERGY DIET

Plan de Figura

El Programa de 14 Días

**Especial: Para
Personas con
Diabetes**



Contenido

- 2 Su plan de figura**
Directrices para un cuerpo delgado, incluyendo asesoramiento nutricional y recetas
- 5 Lo que las personas con diabetes necesitan saber**
Nueve reglas para una pérdida de peso saludable
- 9 Así es como funciona: El plan de 14 días a un vistazo**
El Plan de Figura le guía a través de las cuatro fases de la vida con Almased®
- 14 Fase 1: Fase Inicial**
Días 1-3: Restablecer su metabolismo, tres batidos de Almased® por día
- 15 Fase 2: Fase de Reducción**
Dos batidos de Almased® por día más una comida regular: Durante la fase de reducción, el cuerpo quema la grasa.
- 18 Fase 3: Fase de Estabilidad**
Dos comidas más un batido de Almased®: Ahora su metabolismo idealmente está bien estabilizado.
- 20 Fase 4: Fase de la Vida**
Tres comidas deliciosas más un batido de Almased®: la saludable pérdida de peso continúa
- 24 Recetas para todas las fases**
- 31 Editorial**

Su Plan de una vida m

Perder peso sin tener hambre: Sus directrices para un cuerpo delgado con asesoramiento nutricional y recetas. La mejor parte: También funciona para personas con diabetes. Lea más para aprender cómo Almased® funciona. Empezando en la página 5, puede aprender lo que las personas con diabetes tienen que considerar durante la dieta de 14 días.

Perder peso en sólo dos semanas es posible con este plan para la figura ideal que siempre ha querido. El plan le guía a través de las tres fases de pérdida de peso con Almased®, le proporciona un plan de comidas para cada día, y ofrece recetas saludables y deliciosas para mantener el peso en la cuarta fase "Fase de la Vida". ¿Cómo activa su metabolismo y por qué no tiene hambre durante la dieta de Almased®? Aquí están las respuestas a las preguntas más importantes:

Figura: 14 días para más sana

¿Por qué ayuda Almased® a acelerar el metabolismo?

Muchas enfermedades ocurren porque el metabolismo no funciona bien. Una de las causas principales de un metabolismo más lento es hábitos de comer que no son saludables – por lo general, las ingestas de azúcar, sal y grasa son muy altas. Sin embargo, la calidad de nuestra comida es otro problema:

Muchas veces, no hay suficientes nutrientes en la comida que consumimos diariamente. Estos nutrientes son importantes para un metabolismo que funciona bien. Como resultado, un gran número de personas tienen un metabolismo muy lento, lo que puede resultar en la obesidad, la falta de energía y otras enfermedades.

¿Cómo acelera Almased® el metabolismo?

Almased® proporciona al cuerpo los nutrientes óptimos que faltan en una dieta regular. Es un "alimento vital" en el verdadero sentido de la palabra. El polvo, hecho de soya de una alta calidad, el yogur probiótico y la miel rica en enzimas, aporta al cuerpo todos los aminoácidos esenciales. La mezcla de todos los ingredientes crudos conduce un efecto sinérgico. ►



Almased® logra:

- **Metabolismo óptimo con la combinación de sus ingredientes básicos.**
- **Superior proceso de quema de grasa sin perder masa muscular.**
- **Los consumidores de Almased® tienen más energía y fortalecen su sistema inmunológico, así como sus músculos.**
- **Se puede combinar Almased® con todas las otras dietas comunes y ha sido demostrado para aumentar su éxito.**

Los componentes de un ingrediente aumenta el beneficio de los demás. El resultado es un nuevo suplemento dietético innovador: Almased®.

¿Cómo se puede perder peso sin tener hambre mientras se usa Almased®?

La proteína de alta calidad y de fácil digestión asegura una sensación duradera de saciedad: Un sustituto de una comida (alrededor de 260 kcal; 50 g de Almased® en 10-12 onzas de agua con 2 cda de aceite) mantiene plena por cerca de 4 horas porque Almased® reduce el nivel de grelina. La grelina es una hormona del tejido, que se produce en el estómago y controla la sensación de hambre.

¿Por qué se pierde principalmente grasa y no la masa muscular en la dieta Almased®, a diferencia de otras dietas?

Almased® tiene un índice glucémico muy bajo. Este índice mide el efecto de un alimento en el nivel de azúcar en la sangre. Como el nivel de azúcar en la sangre aumenta sólo un poco después de tomar Almased®, el cuerpo libera una cantidad inferior de la insulina. Con los niveles de insulina más bajos, el cuerpo quema más grasa mientras se mantiene la masa muscular.



Empiece el día con más energía

Almased® contiene importantes nutrientes esenciales y fitoquímicos celulares protectores. Aparte de sus otros efectos positivos, Almased® también es compatible con un sueño reparador.



Fortalezca el sistema inmunológico

Almased® proporciona al cuerpo ácido láctico y las bacterias activas del ácido láctico, que tienen un efecto positivo en la flora intestinal y la mucosa intestinal, por lo tanto fortalece el sistema inmunológico.



Sea más productivo

Almased® aumenta el metabolismo y por eso, contribuye a mejorar la renovación celular, más energía y el desempeño más fácil en las tareas diarias.

Las personas con diabetes tienen dificultades perdiendo peso a causa de su alto nivel de insulina. Con Almased® y el "Plan de Figura – el Programa de 14 Días" sí es posible. Lea más para aprender lo que las personas con diabetes necesitan saber.

El Plan de Figura para las personas con diabetes: Todo lo que necesita saber

Casi 24 millones de personas sufren de diabetes en los Estados Unidos - Almased® puede ayudar a la mayoría de ellos a llevar un estilo de vida más saludable.

También los problemas a largo plazo se pueden minimizar si el ejercicio moderado y los buenos hábitos alimenticios siguen siendo parte de la vida diaria después del Programa de 14 Días.

La mayoría de las personas con diabetes tienen diabetes tipo 2.

En este caso, el cuerpo produce insulina, pero las células no reaccionan como deben. Absorban poca glucosa y el nivel del azúcar en la sangre eleva. Como resultado, se produce más insulina para normalizar el nivel del azúcar en la sangre. El alto nivel de insulina aumenta, el almacenamiento de grasa y disminuye la reducción de grasa. Aquí Almased® puede ayudar: Los estudios científicos han mostrado que las personas con diabetes pueden bajar su nivel de insulina

por consumir 50 g de Almased® diariamente además de su dieta regular. Al mismo tiempo, el nivel de leptina mejora, lo que es importante para la regulación del hambre y saciedad en el cerebro. Evidentemente, la dieta funciona y las personas con diabetes pierden peso y mejoran su bienestar general.

Si Ud. tiene diabetes y quiere empezar un programa de perder peso, ¡por favor consulte con su médico!

Comidas diferentes resultan en diferentes curvas del azúcar en la sangre. Por eso es muy importante medir su nivel de azúcar en la sangre inmediatamente antes de consumir su batido de Almased® y otra vez dos horas después de consumirlo. Cuando sabes su curva del azúcar en la sangre diaria, puede regresar a su manera normal de medirla. Si los niveles del azúcar en la sangre son diferentes que normal, por favor consulte con su

médico sobre cómo proceder con la medicación.

Mida correctamente: Así es como funciona.

Mida su nivel del azúcar en la sangre antes de tomar un batido de Almased® y dos horas después. Idealmente, la medición después de dos horas debe estar entre 120 y 140 mg/dL. Controlar bien sus niveles del azúcar en la sangre hace que sea más fácil ver cómo el medicamento funciona con el cambio de la dieta. Si Ud. tiene que inyectar insulina, calcula la cantidad para una unidad de carbohidratos para 50 g de Almased® mezclado en agua. Para ver cómo se desarrolla el azúcar en la sangre, mida su nivel alrededor de las tres por la mañana. Si al-

gunas medidas son más bajas de lo que esperaba, hable con su médico sobre los medicamentos futuros.

Almased® ayuda a bajar los niveles de colesterol.

Almased® no sólo optimiza el metabolismo de la grasa, también puede bajar el nivel de colesterol. Este efecto ha sido probado por un estudio de un comité experto en los Estados Unidos.

Información competente y asesoramiento por el número gratuito de Almased®

Si tiene preguntas sobre la dieta o si tiene alguna duda, llame a la línea nutricionista a 1-877-256-2733, ext 3 (gratuito). Recibirá asesoramiento competente de profesionales de la salud acerca de la nutrición saludable

Nueve factores que las personas con diabetes deben tener en cuenta

1. Proteína: Las personas con diabetes necesitan consumir un mínimo de 0.8 g de proteína por kg de peso diariamente. Ejemplo: Una persona que pesa 60 kg (=132 libras) necesita consumir $60 \times 0.8 = 48$ g de proteína cada día. Esto equivale a aproximadamente 100 g de Almased®.

2. Carbohidratos: 100 g de carbohidratos por día son suficientes. Deben ser de Almased® y productos de grano entero como arroz, pasta de grano entero o pan de trigo entero. Los carbohidratos de la mayoría de las verduras no tienen que ser contados.

3. Grasa: Tres cucharadas de aceite (canola, oliva, linaza o

nuez son buenas opciones) deben ser parte de la dieta diaria. Son necesarias para muchas funciones del cuerpo por ejemplo la función del cerebro o producción de las membranas celulares y hormonas. No es saludable cortar completamente las grasas saludables de la dieta.

4. Líquidos: Ud. debe tomar un mínimo de 32 onzas de agua mineral (por ejemplo: Gerolsteiner®) por día además de los batidos de Almased®.

5. Nutrientes de plantas: Es importante consumir suficientes nutrientes de plantas para asegurar un metabolismo óptimo. Esto significa que un mínimo de

Así es como se hace:

La historia de Carlton Williams

Tengo 72 años y he tenido diabetes durante seis años. Empecé a usar Almased® hace dos años. En ese momento, mi nivel de glucosa fue 265. Mis niveles de colesterol y triglicéridos eran altos. Mi médico me quería tomar medicación para el colesterol, pero doblé hacia Almased®. Dos años más tarde, he perdido más de 42 libras, mis niveles de colesterol y triglicéridos están en rango normal y mi nivel de azúcar está dentro de los límites normales (99-104). Mi médico me dijo: ¡Felicidades, ahora no necesitas tu medicación para la diabetes! Dependiendo de cómo me siento, yo uso Almased®



Carlton Williams, de Florida, tiene diabetes y ha perdido más de 42 libras con Almased®: "Mi médico me dijo: ¡Felicidades, ahora no necesitas tu medicación para la diabetes!"

una vez al día o a veces hasta tres veces al día. En general, lo tomo por el desayuno. Un batido de Almased® me llena, así que me siento bien para caminar, moverme y tener energía para el día. Trato de caminar en la cinta todos los días para mantenerme activo. Este producto realmente funciona y lo recomendaría a todos.

cinco platos de verduras debe ser parte de su dieta. Un plato es alrededor de una taza de verduras o 8 onzas de jugo de verduras con bajo contenido de sodio o un caldo de verduras hecho en casa. Recomendamos que no consuma fruta hasta que su metabolismo ha sido activado. Se puede ver si su metabolismo ha sido activado por pesarse así como medir su estómago y caderas cada semana. Su metabolismo está activado cuando sus mediciones disminuyen.

6. Equilibrio de ácido-base: Las personas con diabetes son más

propensas a tener un metabolismo ácido que las personas que no tienen diabetes. Durante una dieta, el cuerpo produce de desecho de ácido a un mayor nivel que ralentiza el proceso de quemar grasa. Citratos minerales alcalinos, como magnesio, potasio y citrato de calcio, pueden ayudar a evitar que esto ocurra. Los estudios han mostrado que la mayoría de la población no consume suficientes minerales. Magnesio, potasio y calcio son importantes para el equilibrio de ácido-base en el organismo humano. Por eso, Ud. debe ase-

gurar que su cuerpo recibe una cantidad suficiente de estos minerales. Tome un suplemento si es necesario. Controlar su nivel de pH ayuda a mantener un registro de su equilibrio ácido-base. Para probar el pH de la orina, pruebe la primera orina del día. Normalmente, la primera orina del día es ácido (debajo de 6.8). Si toma un suplemento mineral antes de acostarse, la primera orina del día debe ser más alcalino (encima de 6.8). Recuerde que las medicaciones pueden cambiar el nivel de pH. Hable con su médico para ver si esta prueba es buena para Ud.

7. Flora intestinal: Sólo un intestino que funciona bien garantiza la pérdida de peso óptima. Para apoyar la flora intestinal, es recomendado tomar probióticos que contienen una mezcla de lactobacilos y las bifidobacterias.

8. Nutrientes: Las personas con diabetes tienen un mayor requerimiento. Por eso, sería beneficioso tomar un multi-vitamina

diario y minerales, así como dos o tres cápsulas de omega-3.

9. Cuerpos cetónicos: Diabetes mal controlada y/o mayor deterioro de la grasa puede crear una acumulación en la sangre de los productos de desecho ácidos llamados cetonas. Altos niveles de cetonas pueden ser dañosos. Parte de la concentración de cetonas puede ser medida en la orina (con ketosticks). La prueba de cetona en la orina le dirá si no tiene cetona o si tiene cetonas huellas, pequeñas, moderadas o una gran cantidad de cetonas presente. No hay problema si la producción de cetonas es pequeña. Pero, si la orina tiene una cantidad de cetonas moderada o grande, Ud. debe incorporar en su dieta más carbohidratos complejos de productos de grano entero. También debe contactar a su médico. Además, es importante consumir muchos alimentos alcalinos para contrarrestar la acumulación de cetonas (vea nº6).

Las personas con diabetes también pueden perder peso con la dieta Almased® Synergy Diet. Sólo 50g de Almased® por día puede bajar el nivel de insulina.



Así Se Hace: El Éxito para Perder Peso

El Plan de Figura le guía a través de todas las 4 fases de la vida con Almased®, incluyendo consejos y recetas.



Información General: Fase Inicial – Día 1 al 3

Durante la fase inicial, su metabolismo vuelve a acelerar el proceso de quemar la grasa.

Tres batidos de Almased® por día, cada uno preparado con agua, leche descremada o leche de soya y dos cdtas de aceite, son ideales. Durante esta fase, Ud. debe tener pocos carbohidratos como sea posible. Pan, arroz, pasta, papas, bebidas azucaradas (refrescos, zumos de fruta, cerveza) y los dulces están prohibidos. Las sopas que se recomiendan en el plan contienen pocos carbohidratos, entonces puede tener de uno o dos platos de sopa por día,

además de los batidos de Almased®. Otros alimentos deben ser evitados. Es importante beber muchos líquidos, ya que el cuerpo desintoxica mucho durante esta fase (de 8 a 12 tazas por día). Esto limpia los productos ácidos que se liberan cuando el cuerpo descompone la grasa. Agua (idealmente rico en minerales), una a dos tazas de café o té sin azúcar son recomendables para tomar. Es ideal para comenzar la Fase Inicial durante un fin de semana.



Tome Almased® en la noche y su metabolismo también va a trabajar durante la noche para ayudarlo a alcanzar su peso ideal. No tiene que acostarse con hambre: Almased®, hecho de soya, yogur y miel, llena por lo que no tendrá hambre.

Información General: Fase de Reducción – Día 4 al 7

Durante la Fase de Reducción, su cuerpo quema la grasa. Es ideal tomar dos batidos de Almased® (desayuno y cena) y una comida regular (almuerzo) por día.

Las recetas para las comidas regulares (comenzando en la página 21) son bajas en carbohidratos, para que el proceso de quemar grasa pueda trabajar a su nivel óptimo. Si tener su comida regular para la cena en lugar del almuerzo se adapta mejor a su estilo de vida, puede cambiarlos. En este caso, Ud. puede tomar Almased® para el desayuno y el almuerzo y comer su comida regular para la cena. Ingerir una baja cantidad de

carbohidratos es importante en la noche, evitando las comidas con una gran cantidad de carbohidratos (pan, papas, arroz, pasta) puede acelerar el proceso de pérdida de peso. Esto se aplica a la cena en todas las fases. Los carbohidratos que se consumen para el almuerzo se procesan más rápidos porque Ud. es más activo durante todo el día. Evitar meriendas ayudará el proceso de quemar grasa. La Fase de Reducción se puede ampliar hasta varias semanas para llegar al peso querido. Es importante que la dieta contenga cantidades suficientes de todos los nutrientes esenciales durante esta fase.





Información General: Fase de Estabilidad – Día 8 al 10

Durante la Fase de Estabilidad, se asegura de que su metabolismo sigue trabajando en un nivel ideal.

Esta fase está destinada a estabilizar el metabolismo en un nivel donde la grasa activamente está quemando. Durante esta fase, Ud. debe tomar un batido de Almased® y comer dos comidas regulares por día. Se puede cambiar el batido para cualquier comida. Por ejemplo, elije una de las sugerencias de desayuno de la Fase de la Vida y tome su batido de Almased® o para el almuerzo o para la cena. Para obtener los mejores resultados, tome Almased® por la noche.



Tres comidas deliciosas y saludables por día más un batido de Almased® – durante la Fase de la Vida, la variedad es la clave.

Información General: La Fase de la Vida – A partir

Tres comidas y un batido de Almased® por día - Viva la vida al máximo.

Durante la Fase de la Vida, Ud. puede comer tres comidas por día. Evite las meriendas. Para mantener el metabolismo activo, 50 g de Almased® (= 1 porción) debe ser tomado diariamente además de una comida. Se puede tomar Almased® con el desayuno, consumir como bebida o agregar a su cereal frío. Durante la Fase de la Vida, el almuerzo y la cena son intercambiables. Tenga en cuenta que las comidas del almuerzo tienen más carbohidratos que las comidas para la cena. Si Ud. quiere continuar perdiendo

peso, debe comer menos porciones de platos acompañados para la cena o evitarlos por completo. No tiene que seguir la orden de las recetas en este folleto. Puede cambiarlos si lo desea o elegir recetas adicionales de la lista al final de este folleto. Si Ud. desea perder más peso, puede prolongar la Fase de Reducción, así como la Fase de Estabilidad. Ud. seguirá perdiendo peso durante la Fase de la Vida, pero la pérdida de peso será más lenta.

Cuando se prepara con agua y 2 cdtas de aceite, un batido de Almased® proporciona aproximadamente 260 calorías (kcal) y aproximadamente 1 porción de carbohidratos. Cuando se





del día 11

prepara con 10 onzas de leche descremada o leche de soya y 2 cdtas de aceite, cada batido proporciona aproximadamente 380 kcal y aproximadamente 2 porciones de carbohidratos. Una porción de carbohidratos se define como una porción de alimento que contiene 15 g de carbohidratos. Las opciones de carbohidratos están dentro de cada receta en este folleto para que las comidas bajas en carbohidratos son fácilmente reconocibles. Cuando las porciones de carbohidratos son más bajas, indica que la comida tiene menos carbohidratos. Las sopas tienen aproximadamente 60 a 100 kcal por taza, el desayuno y las sugerencias de las comidas

tienen entre 400 a 500 kcal, por lo que su consumo calórico total es aproximadamente 1300 kcal por día. El caldo contiene pocos carbohidratos de las verduras, los que no tiene que calcular como porciones de carbohidratos. Las opciones de las comidas tienen entre 1 y 4 porciones de carbohidratos, mientras que Almased® proporciona aproximadamente 1 porción de carbohidratos (si se mezcla sólo con agua). Puede encontrar más información específica para cada receta en las siguientes páginas.

El Plan de Comidas Diarias de Dos Semanas

Las directrices para el peso que siempre ha deseado: Buenas recetas para cada día. Así es como perder peso de forma rápida y saludable. Las recetas del almuerzo y la cena son intercambiables dentro de un día.

Fase Inicial: Día 1 a 3

EL DESAYUNO

- 10-12 onzas de agua (embotellada o filtrada), leche descremada o leche de soya
- 8 cdas de Almased® (50 g)
- 2 cdtas de aceite de canola, oliva o linaza

2 por. de carbo.*
(1 por. de carbo.* si se prepara con agua)

EL ALMUERZO

- 10-12 onzas de agua (embotellada o filtrada), leche descremada o leche de soya
- 8 cdas de Almased® (50 g)
- 2 cdtas de aceite de canola, oliva o linaza

2 por. de carbo.*
(1 por. de carbo.* si se prepara con agua)

LA CENA

- 10-12 onzas de agua (embotellada o filtrada), leche descremada o leche de soya
- 8 cdas de Almased® (50 g)
- 2 cdtas de aceite de canola, oliva o linaza

2 por. de carbo.*
(1 por. de carbo.* si se prepara con agua)

MERIENDA

2 tazas de caldo de verduras (receta en la página 24)

0 por. de carbo.*

CADA NOCHE DE LA DIETA: Tome un suplemento mineral con citrados de magnesio, potasio y calcio para apoyar su equilibrio de ácido-base.

*porciones de carbohidratos





Caldo de verduras por la fase inicial: receta en la página 24

Fase de Reducción: Día 4

EL DESAYUNO

- 10-12 onzas de agua (embotellada o filtrada), leche descremada o leche de soya
- 8 cdas de Almased® (50 g)
- 2 cdtas de aceite de canola, oliva o linaza

2 por. de carbo.
(1 por. de carbo.* si se prepara con agua)*

EL ALMUERZO

1 porción de Salteada de Pollo y Verduras (receta en la página 26)

3 porciones de carbohidratos

LA CENA

- 10-12 onzas de agua (embotellada o filtrada), leche descremada o leche de soya
- 8 cdas de Almased® (50 g)
- 2 cdtas de aceite de canola, oliva o linaza

2 por. de carbo.
(1 por. de carbo.* si se prepara con agua)*

MERIENDA

2 tazas de caldo de verduras (receta en la página 24)

*0 por. de carbo.**

NOTA: Si se siente hambre durante los primeros días, Ud. puede tomar un batido adicional. Se tarda unos diez minutos después de consumir el batido hasta que llega la sensación de saciedad.



Papa al Horno con Salsa de Hierbas y Ensalada

Ingredientes (2 porciones): 6 papitas, 8 onzas de yogur griego sin grasa, 3 onzas de leche baja en grasa, 2 cdas de hierbas frescas, ½ lechuga de hoja roja, 2 cdtas de piñones, 1 cda de aceite de nuez, vinagre balsámico, sal, pimienta

Preparación: Lave las papas, pefore las papas con un tenedor, envuélvalas en papel de aluminio y colóquelas en una bandeja para hornear. Hornee a 390°F durante aproximadamente una hora.

Mezcle el yogur griego con la leche y hierbas, sazone con sal y pimienta al gusto. Corte y abra las papas y cubra uniformemente con la salsa. Lave la lechuga y prepare un aderezo con aceite, vinagre y especias. Espolvoree los piñones sobre la ensalada.

Una porción contiene aproximadamente 400 kcal y 3 porciones de carbohidratos

Fase de Reducción: Día 5

EL DESAYUNO

- 10-12 onzas de agua (embotellada o filtrada), leche descremada o leche de soya
- 8 cdas de Almased® (50 g)
- 2 cdtas de aceite de canola, oliva o linaza

2 por. de carbo.*
(1 por. de carbo.* si se prepara con agua)

EL ALMUERZO

1 porción de Papa al Horno con Salsa de Hierbas y Ensalada (receta superior)

.....
3 porciones de carbohidratos

LA CENA

- 10-12 onzas de agua (embotellada o filtrada), leche descremada o leche de soya
- 8 cdas de Almased® (50 g)
- 2 cdtas de aceite de canola, oliva o linaza

2 por. de carbo.*
(1 por. de carbo.* si se prepara con agua)

MERIENDA

2 tazas de caldo de verduras (receta en la página 24)

0 por. de carbo.*

CADA NOCHE DE LA DIETA: Tome un suplemento mineral con citrados de magnesio, potasio y calcio para apoyar su equilibrio de ácido-base.

*porciones de carbohidratos





Fase de Reducción: Día 6

EL DESAYUNO

- 10-12 onzas de agua (embotellada o filtrada), leche descremada o leche de soya
- 8 cdas de Almased® (50 g)
- 2 cdtas de aceite de canola, oliva o linaza

.....
2 por. de carbo.
(1 por. de carbo.* si se prepara con agua)*

EL ALMUERZO

1 porción de Bacalao Agridulce (receta en la página 27)

.....
4 porciones de carbohidratos

LA CENA

- 10-12 onzas de agua (embotellada o filtrada), leche descremada o leche de soya
- 8 cdas de Almased® (50 g)
- 2 cdtas de aceite de canola, oliva o linaza

.....
2 por. de carbo.
(1 por. de carbo.* si se prepara con agua)*

MERIENDA

2 tazas de caldo de verduras (receta en la página 24)

.....
*0 por. de carbo.**

NOTA: Si se siente hambre durante los primeros días, Ud. puede tomar un batido adicional. Se tarda unos diez minutos después de consumir el batido hasta que llega la sensación de saciedad.



Caballa Ahumada con Verduras

Ingredientes (2 porciones):

2 calabacines, 1 pimiento rojo, 1 pimiento amarillo, 1 cebolla, 2 cdtas de aceite de oliva, 5 onzas de vino blanco, sal, pimienta, albahaca, 2 filetes de caballa ahumada (3.5 onzas cada uno)

Preparación: Corte los calabacines en tiras gruesas de 2 pulgadas, corte los pimientos en tiras y corte la cebolla en cubos.

Caliente el aceite en una sartén y saltee la cebolla. Añada el calabacín y los pimientos y saltee

todo junto. Vierta el vino blanco en la sartén y cocine al vapor las verduras hasta que estén firmes al diente. Sazone con sal, pimienta y albahaca. Ponga las verduras en un plato con los filetes de caballa. Se puede servir esta comida o caliente o fría. Sirva con 2 rebanadas de pan de trigo entero.

Una porción contiene aproximadamente 450 kcal y 2 porciones de carbohidratos

Fase de Reducción: Día 7

EL DESAYUNO

- 10-12 onzas de agua (embotellada o filtrada), leche descremada o leche de soya
- 8 cdas de Almased® (50 g)
- 2 cdtas de aceite de canola, oliva o linaza

2 por. de carbo.*
(1 por. de carbo.* si se prepara con agua)

EL ALMUERZO

1 porción de Chili con Carne (receta en la página 26)

.....
4 porciones de carbohidratos

LA CENA

Igual que el desayuno

MERIENDA

2 tazas de caldo de verduras (receta en la página 24)

0 por. de carbo.*

Fase de Estabilidad:

EL DESAYUNO

- 10-12 onzas de agua (embotellada o filtrada), leche descremada o leche de soya
- 8 cdas de Almased® (50 g)
- 2 cdtas de aceite de canola, oliva o linaza

2 por. de carbo.*
(1 por. de carbo.* si se prepara con agua)

*porciones de carbohidratos





Día 8

Fase de Estabilidad: Día 9

EL ALMUERZO

1 porción de Cazuela de Pasta y Espinacas (receta en la página 29)

.....
4 porciones de carbohidratos

LA CENA

1 porción de Caba-
lla Ahumada con
Verduras (receta
superior)

.....
2 porciones de carbohidratos

EL DESAYUNO

- 10-12 onzas de agua (embotellada o filtrada), leche descremada o leche de soya
- 8 cdas de Almased® (50 g)
- 2 cdtas de aceite de canola, oliva o linaza

.....
2 por. de carbo.
(1 por. de carbo.* si se prepara con agua)*

EL ALMUERZO

1 porción de Tiras de Pavo al Estilo Chino (receta en la página 30)

.....
4 porciones de carbohidratos

LA CENA

1 porción de Ensalada de Queso con Uvas y Nueces (receta en la página 27)

.....
*2 por. de carbo.**

CADA NOCHE DE LA DIETA: Tome un suplemento mineral con citrados de magnesio, potasio y calcio para apoyar su equilibrio de ácido-base.



Ensalada de Endibia y Frutas con Pechuga de Pollode Pollo

Ingredientes (2 porciones): 1 endibia, ½ pomelo, 1 naranja, 1 manzana, 1 tallo de puerro, 2 cdas de nueces picadas, 4 cdas de yogur sin grasa, 2 cdas de crema baja en grasa, 2 cdas de jugo de naranja, 2 filetes de pechuga de pollo (3.5 onzas cada uno), 2 cdtas de aceite de canola, sal y pimienta

Preparación: Corte las pechugas de pollo en tiras y fría en aceite hasta que estén crujientes. Añada las nueces y saltee brevemente. Corte la endibia en tiras de media-

pulgada, corte el pomelo y la naranja en cubitos, ralle la manzana y corte el puerro en rodajas. Mezcle todos los ingredientes juntos. Mezcle el yogur, la crema, el jugo de naranja, el vinagre, sal y pimienta y vierta el aderezo sobre la ensalada. Disponga en un plato con las tiras de pollo. Sirva con 2 rebanadas de tostado de pan de trigo entero.

Una porción contiene aproximadamente 500 kcal y 4 porciones de carbohidratos

Fase de Estabilidad: Día 10

Fase de la Vida: Día

EL DESAYUNO

- 1 rebanada de pan de trigo entero
- 1 rebanada de jamón
- 1 huevo estrellado
- 1 tomate
- 1 taza de leche descremada o leche de soya con
- 3 cdas de Almased®

3 por. de carbo.*

EL ALMUERZO

1 porción de Salmón con Col Rizada al Curry (receta en la página 28)

2 por. de carbo.*

LA CENA

- 10-12 onzas de agua (embotellada o filtrada), leche descremada o leche de soya
- 8 cdas de Almased® (50 g)
- 2 cdtas de aceite de canola, oliva o linaza

2 por. de carbo.*
(1 por. de carbo.* si se prepara con agua)

EL DESAYUNO

- 2 tostados de pan de trigo entero
- 2 onzas de salmón ahumado
- 1 cda de rábano picante
- ½ taza de rodajas de pepino
- Eneldo, sal
- 5 onzas de yogur sin grasa con
- 1 manzana rallada y
- 3 cdas de Almased®

4 porciones de carbohidratos

*porciones de carbohidratos





11 Fase de la Vida: Día 12

EL ALMUERZO

1 porción de Ensalada de Endibia y Frutas con Pechuga de Polla (receta superior)

4 por. de carbo.*

LA CENA

1 porción de Pasta con Queso de Soya y Habichuelas Verdes (receta en la página 31)

3 porciones de carbohidratos

EL DESAYUNO

Pudín de Sémola con Pasas

- 8 onzas de leche baja en grasa, caliente con
- ½ onza de sémola
- 3 cdas de Almased®, añadido cuando frío con
- 2 cdas de nueces picadas
- 3 pasas
- Stevia® al gusto

3.5 por. de carbo.*

EL ALMUERZO

1 porción de Berenjenas Rellenas con Piñones (receta en la página 25)

4 por. de carbo.*

LA CENA

1 porción de Filete de Salmón con Verduras (receta en la página 28)

1.5 por. de carbo.*

CADA NOCHE DE LA DIETA: Tome un suplemento mineral con citrados de magnesio, potasio y calcio para apoyar su equilibrio de ácido-base.



Filetes de Cerdo con Pimientos

Ingredientes (2 porciones):

9 onzas de filete de cerdo, 2 cebollas, 1 diente de ajo, 2 pimientos rojos y 2 amarillos, 2 cdtas de aceite de canola, sal, pimienta, pimentón, pimienta de cayena, orégano, tomillo

Preparación: Corte los filetes en rodajas de ½ pulgar, corte las cebollas y pimientos rojos y amarillos. Caliente el aceite en una sartén, fría los filetes de ambos lados, sáquelos de la sartén y manténgalos calientes. Saltee

el ajo y las cebollas en el aceite restante, añada los pimientos y cocine durante unos 15 minutos. Sazone al gusto. Añada sal y hierbas a los filetes y póngalos encima de los vegetales. Cocine durante unos 5 minutos más. Sirva con 4 papas pequeñas.

Una porción contiene aproximadamente 400 kcal y 2 porciones de carbohidratos

Fase de la Vida: Día 13

EL DESAYUNO

- 1 rebanada de pan de trigo entero
- 1 rebanada de jamón
- 1 huevo estrellado
- 1 tomate
- 1 taza de leche descremada o leche de soya con
- 3 cdtas de Almased®

.....
3 por. de carbo.*

EL ALMUERZO

1 porción de Filete de Cerdo con Pimientos (receta superior)

.....
2 por. de carbo.*

LA CENA

1 porción de Queso Mozzarella con Tomate y Espinacas (receta en la página 28)

.....
2.5 por. de carbo.*

Fase de la Vida: Día

EL DESAYUNO

Muesli del otoño:

- 3 cdtas muesli con fruta
- 2 cdtas de avellanas picadas
- 3.5 onzas de uvas
- 5 onzas de yogur sin grasa con
- 3 cdtas de Almased®

.....
4 por. de carbo.*

*porciones de carbohidratos





EL ALMUERZO

1 porción de Pimientos Rellenos con Champiñones y Queso Feta (receta en la página 29)

2.5 por. de carbo.*

LA CENA

1 porción de Platija en una Salsa de Mostaza con Ensalada (receta en la página 30)

2 por. de carbo.*

Evite tomar bebidas/cervezas antes de la cena, aunque sean sin alcohol, ya que contienen compuestos amargos que aumentan su apetito.

Tome de 10 a 12 vasos de líquidos bajos en calorías, durante el día, preferiblemente agua, té (de frutas, hierbas, o verde) o el café.

Beba líquidos entre las comidas, no mientras que está comiendo. Beber mientras está comiendo lleve un aumento más rápido en los niveles de azúcar en la sangre, lo que demora el proceso de quemar grasa.

Coma tres comidas principales por día. Si no lo hace, su metabolismo cambia al modo de ahorro de energía.

Coma una ensalada antes de su plato principal. Si se prepara la ensalada de su mismo, asegúrese de elegir aderezos o bajo de azúcar o sin azúcar. Si Ud. va a un restaurante a comer, pida el aderezo separado y úselo con moderación.



» **Prepare salsas de puré de verduras** con caldo de verduras y yogur o crema agria. Este método utiliza menos grasa y carbohidratos. Si Ud. prepara una comida con alto contenido de carbohidratos (pasta, papas, arroz), asegúrese en usar menos grasa.

Coma muchas verduras.

Evite cenas congeladas. Por lo general, contienen mucho azúcar, harina blanca y grasa saturada, y proporcionan al cuerpo pocos nutrientes.

Límite carbohidratos de "acción rápida":

Pan, Bollería, Cereales

- Pan blanco
- Rollos
- Baguette
- Croissant
- Waffles
- Cereales azúcares

Azúcar y Dulces

- Glucosa
- Maltosa (azúcar de malta)
- Maltodextrina (molécula de azúcar de gran tamaño que se absorbe rápidamente)
- Almidón de maíz

Granos, Pasta, Papas

- Papas al horno
- Papas al microondas
- Papas fritas
- Papas ralladas
- Arroz instantáneo
- Almidón de maíz, hervido
- Arroz blanco

Bebidas con alto contenido de carbohidratos

- Refrescos
- Limonada

Recetas de

Sopas para la Fase Principal

Sopa/Caldo de Verduras

Ingredientes (aproximadamente 8 tazas de sopa):

1 cda de aceite de oliva, 1 cebolla, 1.5 libras de verduras (por ejemplo 1 tallo de puerro, 2 zanahorias, 1 apio, ½ cabeza de coliflor, 2 manojos de brócoli), sal y pimienta, hierbas frescas. Se puede utilizar o verduras frescas o verduras congeladas.

Preparación: Lave y corte las verduras. Caliente el aceite en una olla grande y saltee las verduras durante unos minutos. Agregue 8 tazas de agua y cocine a fuego lento durante 45 minutos. Para el caldo de verduras, cole las piezas sólidas. Sazone con hierbas frescas, pimienta y un poco de sal.

0 porciones de carbohidratos para el caldo

1 porción de carbohidratos para la sopa

Almased®

Recetas saludables y deliciosas para todas las fases de la dieta Almased®: ¡Disfrute!
TODAS LAS RECETAS SIRVEN 2 PERSONAS.



Comidas para el Almuerzo o la Cena

Berenjenas Rellenas con Piñones

Ingredientes (2 porciones):

2.5 onzas de arroz de trigo entero, 2 filetes de pechuga de pollo (3.5 onzas cada uno), 1 berenjena grande, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 3.5 onzas de cubitos de tomates enlatados, 1 pimiento rojo, 1 chile, 8 onzas de caldo de verduras, 2 cdas de piñones, 1 limón, 1 cda de aceite de oliva, sal, pimienta, orégano, perejil

Preparación: Corte la berenjena por la mitad y saque la pulpa. Corte la pulpa en cubitos y rocíe con jugo de limón. Pique la cebolla, el ajo, el chile y el perejil finamente y corte en cubitos el pimiento. Caliente el aceite en la sartén y saltee brevemente la mezcla de cebolla, ajo, chile y perejil. Añada los tomates, los cubitos de berenjena y pimiento y sazone con sal, pimienta y orégano. Cubra y cocine durante unos 5 minutos. Corte la pechuga de pollo en cubos y añada a las

Ratatouille

Ingredientes (aproximadamente 8 porciones):

1 cda de aceite de oliva, 3 cebollas, 2 calabacines, 1 berenjena, 3 pimientos (rojo, amarillo y verde), 4 tomates, 2 tazas salsa de tomate, sal y pimienta, orégano, un poco de vinagre, una pizca de azúcar

Preparación: Lave y corte las verduras. Caliente el aceite en una olla y saltee las cebollas durante unos minutos. Agregue las verduras y saltee unos minutos más. Agregue 2 tazas de agua, la salsa de tomate y orégano. Baje el fuego y deje a cocinar a fuego lento durante aproximadamente 20 minutos. Sazone con sal, pimienta, vinagre y azúcar.
1.5 porciones de carbohidratos



*Salteada de Pollo
y Verduras*



verduras. Vierta la mitad del caldo de verduras y lleve a ebullición rápidamente. Llene las mitades de berenjena con la mezcla. Brinde los piñones brevemente y espolvoree sobre las berenjenas rellenas. Ponga las berenjenas en una cazuela bien engrasada. Añada el caldo restante y hornee a 390°F durante unos 15-20 minutos. Sirva con arroz de trigo entero cocido según las instrucciones.

Una porción contiene aproximadamente 480 kcal y 4 porciones de carbohidratos

Chili con Carne

Ingredientes (2 porciones):

6 onzas de carne molida baja en grasa, 2 cdtas de aceite de oliva, 1 cebolla, 1 chile pequeño, 1 diente de ajo, 1 pimiento verde, 14 onzas de tomates peleados enlatados, 2 cdas de pasta de tomate, 6 onzas de maíz enlatado, 6 onzas de frijoles colorados enlatados, 4 onzas de caldo de verduras, sal, paprika, polvo de chile

Preparación: Caliente el aceite en una olla y fríe la carne molida durante unos 10 minutos hasta que se vuelva quebradiza y marrón.

Sazone con sal y paprika y póngala en una olla grande. Corte la cebolla y corte el pimiento verde en trozos. Pique finamente el chile y el ajo. Rehogue todo ligeramente en la grasa para freír y añada a la carne con los tomates, la pasta de tomate y el caldo. Cubra y cocine durante unos 15 minutos a fuego lento. Lave los frijoles y añádalos con el maíz a la olla. Continúe a cocinar durante unos minutos más a fuego medio. Sazone con sal, paprika y polvo de chile. Sirva con ½ baguette de trigo entero o 2 rollos de trigo entero.

Una porción contiene aproximadamente 500 kcal y 4 porciones de carbohidratos

Salteada de Pollo y Verduras

Ingredientes (2 porciones): 9 onzas de pechuga de pollo, 2 cdtas de aceite de canola, 1 tallo de puerro, 7 onzas de champiñones, 1 pimiento rojo y 1 pimiento amarillo, 8 onzas de caldo de verduras, 2 cdas de crema agria, sal, pimienta, paprika, mejorana

Preparación: Pique el pollo. Corte el puerro por la mitad y entonces en trozos de 1 pulgar. Corte el pimiento en trozos y los champiñones



*Bacalao
Agridulce*



*Ensalada de
Queso con Uvas
y Nueces*

por la mitad. Caliente el aceite en una sartén y dore la carne de pollo. Sazone el pollo, sáquelo de la sartén y manténgalo caliente. Saltee el pimiento, puerro y champiñones en la grasa para freír y añada el caldo de verduras. Sazone con mejorana y cocine durante unos 15 minutos. Añada el pollo a las verduras y cocine durante unos 5 minutos más. Al final, añada la crema agria y sazone con sal, pimienta, paprika y mejorana. Sirva con 2.5 onzas de pasta de trigo entero, cocida al diente.

Una porción contiene aproximadamente 420 kcal y 3 porciones de carbohidratos

Bacalao Agridulce

Ingredientes (2 porciones): 4 cdas de salsa de soya, ½ cda de semillas de hinojo, 1 limón, 14 onzas de bacalao (fresco o congelado), 7 onzas de champiñones de ostiones, 1 tallo de puerro, 2 zanahorias, 3.5 onzas de jugo de verduras, 2 cdas de salsa de chile dulce, 1 cda de semillas de sésamo, sal y cebollino

Preparación: Mezcle la salsa de soya, semillas de hinojo y jugo de limón y espolvoree sobre los filetes

de pescado. Corte los champiñones, puerro y zanahorias. Lleve a ebullición el jugo de verduras y salsa de chile. Añada los champiñones y verduras y entonces el pescado y el adobo. Sazone con sal, cubra y cocine durante unos 8 minutos. Sirva el pescado encima de las verduras y espolvoree con las semillas de sésamo y cebollino. Prepare aproximadamente 2.5 onzas de arroz de trigo entero según las instrucciones para comer con la comida.

Una porción contiene aproximadamente 470 kcal y 4 porciones de carbohidratos

Ensalada de Queso con Uvas y Nueces

Ingredientes (2 porciones): 2 cdas de vinagre balsámico, 2 cdas de jugo de manzana, 2 cdtas de aceite de nuez, 1 manojo de cebollino, sal, pimienta, ½ cebolla, 3.5 onzas de queso cheddar, 3 onzas de uvas, 10 mitades de nuez

Preparación: Mezcle juntos el vinagre, jugo, aceite, un poco de agua, cebollino picado, sal y pimienta. Corte la cebolla y corte el queso en rebanadas. Corte las uvas por la



Salmón con Col Rizada al Curry



mitad, saque las semillas, y pique bien las nueces. Mezcle todo junto y vierta el aderezo encima de la ensalada. Sirva con 2 rebanadas pequeñas de pan de centeno.

Una porción contiene aproximadamente 450 kcal y 2 porciones de carbohidratos

Salmón con Col Rizada al Curry

Ingredientes (2 porciones):

14 onzas de col rizada, 4 cdas de crema baja en grasa, 10.5 onzas de filete de salmón (sin piel), 2 cdtas de aceite de canola, eneldo, 1 limón en rodajas, 2 onzas de leche descremada, curry, nuez moscada, sal y pimienta

Preparación: Lave la col rizada y corte en tiras. Cocínela en agua salada hirviendo hasta que la col rizada esté tierna. Lleve a ebullición la crema y la leche. Reduzca a la mitad del líquido y entonces añada la col rizada y sazone con curry, nuez moscada, sal y pimienta. Caliente el aceite y fría el filete de salmón durante unos 2-3 minutos a fuego medio (cada lado). Sazone con sal, pimienta y espolvoree con eneldo. Sirva

con rodajas de limón encima, y 4 papas pequeñas hervidas al lado. *Una porción contiene aproximadamente 500 kcal y 2 porciones de carbohidratos*

Filete de Salmón con Verduras

Ingredientes (2 porciones):

2 onzas de tocino, 2 calabacines, 2 zanahorias, 2 filetes de salmón (5 onzas cada uno), jugo de limón, sal, pimienta

Preparación: Fría el tocino en una sartén. Corte los calabacines y las zanahorias en trozos pequeños. Saque el tocino de la sartén y cocine al vapor las verduras en la grasa del tocino. Sazone los filetes de salmón y espolvoréelos con el jugo de limón. Ponga los filetes en papel de pergamino y ponga las verduras encima del pescado. Levante los bordes del papel y envuélvalos para que forme un paquete. Ponga el paquete en una bandeja para hornear y hornee a 350-390°F durante unos 20 minutos. Sirva con 2 tostados de pan de trigo entero. *Una porción contiene aproximadamente 470 kcal y 1.5 porciones de carbohidratos*



*Queso
Mozzarella
con Tomate
y Espinacas*



*Cazuela de
Pasta y Espinacas*

Queso Mozzarella con Tomate y Espinacas

Ingredientes (2 porciones):

4.5 onzas de queso mozzarella, 2 tomates, 3 cdtas de aceite de oliva, 7 onzas de tiernas de espinacas, 1 cda de piñones, 1 onza de queso parmesano rallado, sal, pimienta, vinagre balsámico, mostaza

Preparación: Corte el queso mozzarella y los tomates en rebanadas y póngalos en un plato. Sazone con sal y pimienta y espolvoree con el vinagre balsámico y 2 cdtas de aceite. Lave las espinacas y prepare un aderezo de vinagre, un poco de agua, 1 cda de aceite, 1 cda de mostaza y especias.

Vierta el aderezo sobre la ensalada y espolvoree con los piñones y el queso parmesano. Sirva con 2 rebanadas de pan de trigo entero.

Una porción contiene aproximadamente 430 kcal y 1.5 porciones de carbohidratos

Cazuela de Pasta y Espinacas

Ingredientes (2 porciones): 4 onzas de pasta de trigo entero, 3.5 onzas de champiñones, 1 cebolla, 2 cdtas de aceite de canola, 14 onzas de

espinacas (frescas o congeladas), 2 cdtas de crema baja en grasa, 2 tomates, 2 cdtas de crema agria baja en grasa, 1 huevo, 3.5 onzas de leche descremada, 4 cdtas de queso amarillo cheddar rallado, sal, pimienta, nuez moscada

Preparación: Cocine la pasta durante unos 8 minutos. Corte los champiñones en rodajas y corte los tomates y la cebolla en trozos. Caliente el aceite y saltee la cebolla. Añada las espinacas para descongelar. Sazone con sal, pimienta y nuez moscada y vierta la crema en la sartén. Mezcle la crema agria con el huevo y la leche y sazone bien. Engrase con aceite una cacerola y añada la pasta, champiñones, tomates y espinacas. Vierta la salsa en la parte superior y espolvoree el queso encima de todo. Cubra con lámina de aluminio y hornee a 375°F durante unos 50 minutos.

Una porción contiene aproximadamente 500 kcal y 4 porciones de carbohidratos

Pimientos Rellenos con Champiñones y Queso Feta

Ingredientes (2 porciones): 4 pimientos verdes, 1 cebolla, 8.5 onzas de champiñones, 2 cdtas de aceite



*Tiras de Pavo
al Estilo Chino*



de oliva, 7 onzas de queso feta, sal, pimienta, salsa de soya

Preparación: Corte los pimientos por la mitad, quite las tapas y las semillas. Escalde en agua hirviendo durante unos 5 minutos. Corte la cebolla en trozos y los champiñones por la mitad. Caliente el aceite en una sartén y saltee las cebollas hasta que estén transparentes. Añada los champiñones y saltee durante unos 5 minutos. Corte el queso en trozos y mézclelo con los champiñones. Sazone con sal, pimienta y salsa de soya. Llene los pimientos con las verduras salteadas y hornee a 350°F durante unos 20 minutos. Sirva con 2 tostados de pan de trigo entero.

Una porción contiene aproximadamente 460 kcal y 2.5 porciones de carbohidratos

Tiras de Pavo al Estilo Chino

Ingredientes (2 porciones):

10.5 onzas de pechuga de pavo, 2 cdas de salsa de soya, 1 cda de jerez o vino blanco (o como alternativa, ½ cda de vinagre de vino

blanco), 2 zanahorias, 2 pimientos rojos, 2 rebanadas de piña, 3.5 onzas de brotes de soya, 2 cdtas de aceite de canola, sal, pimienta, salsa de chile

Preparación: Corte la pechuga de pavo en tiras finas y vierta la salsa de soya y jerez sobre el pavo. Marine durante 1 hora, dando vuelta una o dos veces. Corte las zanahorias en tiras finas y los pimientos y la piña en trozos pequeños. Lave los brotes de soya con agua frío. Caliente el aceite en una olla y dore el pavo. Saque el pavo y añada los pimientos y las zanahorias a la grasa para freír. Saltéelos y añada un poco de agua para cocinar al vapor las verduras durante unos 10 minutos. Añada los brotes de soya, piña, pavo y el adobo restante y cocine durante unos 5 minutos más. Sazone con salsa de soya, un poco de jugo de piña, sal, pimienta y salsa de chile. Sirva con 2.5 onzas de arroz de trigo entero, cocido según las instrucciones.

Una porción contiene aproximadamente 430 kcal y 4 porciones de carbohidratos



Platija en una Salsa de Mostaza con Ensalada

Pasta con Queso de Soya y Habichuelas Verdes



Platija en una Salsa de Mostaza con Ensalada

Ingredientes (2 porciones):

10.5 onzas de filetes de platija, jugo de limón, 1 cda de crema de queso, 2 cdtas de mantequilla (sin sal), 2 onzas de vino blanco, 3.5 onzas de caldo de pollo, 1.5 onzas de crema, alcaparras, mostaza, eneldo, ½ lechuga (por ejemplo, lechuga de hoja verde), 1 cda de aceite de nuez, vinagre balsámico

Preparación: Lave los filetes de platija y sazónelos con jugo de limón, sal y pimienta. Unte la crema de queso sobre los filetes, enrólloselos y ciérrelos con palillos de dientes. Lleve a ebullición la mantequilla, el vino, el caldo de pollo, la crema y las alcaparras en una sartén y añada los "rollos de pescado". Cocine con la tapa puesta y a fuego lento durante unos 10 minutos. Saque el pescado de la sartén y manténgalo caliente. Mezcle la mostaza en la salsa y sazone con sal, pimienta y eneldo. Lave la lechuga y prepare un aderezo de agua, aceite, vinagre y hierbas, si desea. Sirva con 2.5 onzas de arroz de trigo entero cocido según las instrucciones.

Una porción contiene aproximadamente 420 kcal y 2 porciones de carbohidratos

Pasta con Queso de Soya y Habichuelas Verdes

Ingredientes (2 porciones):

2.5 onzas de pasta de trigo entero, 12 onzas de habichuelas verdes (frescas), 1 cebolla, 7 onzas de tomates chiquitos, 7 onzas de queso de soya firme, 2 cdtas de aceite de oliva, 1.5 onzas de queso parmesano rallado, sal, pimienta, albahaca y perejil al sabor

Preparación: Hierva las habichuelas verdes en un poco de agua salada y cole. Corte la cebolla en trozos, corte los tomates por la mitad y corte el queso de soya en cubos. Caliente el aceite en una sartén y saltee las cebollas hasta que estén transparentes. Añada el queso de soya, las habichuelas verdes y los tomates y sazone con sal, pimienta y albahaca. Espolvoree con perejil picado y el queso parmesano rallado. Cocine la pasta al dente según las instrucciones.

Una porción contiene aproximadamente 420 kcal y 3 porciones de carbohidratos

¿Tiene más preguntas sobre Almased®? Encuentre las respuestas en nuestro sitio:
www.almased.com



*...simplemente
porque funciona*

Editorial Almased USA, Inc., 2861 34th Street South, St. Petersburg, FL 33711
Para más información, llame gratis al número
1-877-ALMASED (1-877-256-2733)
o visite www.almased.com

