

Menús especiales

Para “alérgicos”

Este es un menú para “alérgicos” a la cocina. También para los que no tienen tiempo que dedicarle y, en general, para todos aquellos que les gusta comer rico y sano sin tener que medir, contar, ni pesar.

Realizamos el menú siguiendo el Decálogo de Salud del Proyecto Fresneda, con alimentos fijos para un día, que serán:

Un kilo o más de fruta: Lo obtienes comiendo:

Zumo de tres o cuatro naranjas

Plátano: uno

Manzana: una pieza grande

Fresas: de doce a quince unidades, o más

Kiwis: dos piezas

Dátiles (si te gustan): seis u ocho pequeños; si no, repite o incorpora cualquier otra fruta.

Nueces, seis u ocho unidades. Además de nueces puedes elegir almendras o avellanas.

Las frutas, ahora que empiezan las de temporada, puedes cambiarlas por cerezas, albaricoques, melocotones, melón sandía, etc.

Una gran ensalada. Te sugerimos que elijas variedad y cantidad entre las siguientes verduras, pero tú puedes cambiar por las que más te gusten. Procura que tengan distintos colores, será la forma de asegurarte el aporte de diferentes vitaminas.

Puedes incluir acedera, canónigos, cebolla, endibias, lechugas variadas, rabanitos, tomate, zanahoria, semillas de sésamo, etc.

Y si te gustan los sabores agrídulces, pon semillas de goji, frambuesas deshidratadas, alguna fruta, o parte de los dátiles de ese día.

Todas tienen tan pocas calorías y son tan sanas que puedes disfrutarlas a placer. Además, ya sabes, se venden en bolsas cortadas y lavadas. No se puede pedir más.

Y recuerda: “**la ensalada, bien oleada y poco avinagrada**”.

No consumir más de cuatro veces a la semana, alimentos que tengan un contenido en grasas saturadas superior al 3%.

Y aquí viene lo peor. A veces no queda más remedio que ponerse el delantal; aún así, intentaremos que el trabajo sea lo más liviano posible.

Para prepararte un plato de medio día, combina, **uno o varios** alimentos de la lista de la izquierda, con **uno** de la lista de la derecha.

Todos los alimentos de la lista izquierda combinan muy bien entre ellos, son ricos en hidratos de carbono y además, si mezclas legumbres con arroz, obtienes **una excelente proteína vegetal**.

Los alimentos que hemos elegido de origen animal, ninguno supera el 3% de grasa saturada .



a la cocina

Arroz		Bacalao desalado
Garbanzos		Huevo
Lentejas		Jamón "pata negra"
Pasta, macarrones, espaguetis		Gambas
Patatas		Mejillones
Brócoli		Salmón ahumado
Cardos		Almejas
Berenjenas		Bonito en aceite
Alcachofas		Sardinas en aceite
Maiz		Pechuga de pollo
Guisantes		Dorada
Habas de mayo		Salmón fresco
Espárragos		Merluza
Alubias pintas		Anchoas (cuidado con la sal)
Tomates y pimientos		Bonito fresco

Las verduras crudas que hemos seleccionado pueden cocer en *bolsas herméticas*, y sólo necesitas 4 minutos. Una vez cocidas las aliñas con aceite y las acompañas -si quieres, y como te decíamos anteriormente- de algún alimento de la lista de la derecha.

Por descontado que las legumbres y las pastas tienen que pasar por agua de cocción pero congelan muy bien, de forma que solo tendrás que "cocinar" de tarde en tarde y guardar en porciones de 200 gr. aproximadamente.

Y ahora, unas sugerencias. Nombramos sólo los ingredientes principales; tú puedes añadir otros.

Cardos con almejas.- También muy ricos con bacalao. Sacar los cardos del bote y enjuagarlos para quitar la sal; escurrirlos y rehogarlos en una sartén con un poco de aceite y ajos fileteados. Colocar las almejas encima hasta que abran, (doce almejas aproximadamente por persona).

Arroz con pechuga de pollo.- Unas cuatro cucharadas colmadas de arroz cocido -mejor integral-, que ya tenías preparado en el congelador; algo de verdura y un filete de pollo a la plancha.

Arroz frío con huevo cocido y bonito.- Cuatro o cinco cucharadas de arroz cocido frío, un pimiento verde y un tomate crudo picados en cuadraditos; unas aceitunas, bonito y huevo cocido. Todo ello aliñado con aceite y vinagre, admite muy bien una cucharadita de mayonesa. Está, más que rico.

Menús especiales

Patatas cocidas al vapor con salmón ahumado. - Una o dos patatas medianas por persona, y dos o tres lonchas finas de salmón ahumado.

Brócoli al vapor , patatas y mejillones. - Pues más de lo mismo, fácil, fácil, fácil y sano, sano, sano.

El brócoli y las patatas cocidos y aliñados con aceite y ajos.

Los mejillones al vapor y un buen chorro de limón.

Berenjenas con huevo cocido . -Lavas y partes las berenjenas en rodajas, sin quitarle la piel. Cuatro minutos de cocción y listas para recibir un buen aceite virgen. El huevo, acompañando, también en rodajas.

Macarrones o espaguetis con gambas. - La pasta puedes prepararla de antemano, incluso conservada en congelador ya rehogada con aceite y ajo. Incorporar unas gambas cocidas es coser y cantar.

Pisto manchego con bonito fresco. Tomate, cebolla, ajo, pimiento verde, calabacín, berenjena y aceite.

Un día, con tiempo, prepara una buena cantidad y congela en porciones pequeñas o conserva al vacío. Es muy socorrido para acompañar arroz o alguna proteína.



Gazpacho. Tomates muy maduros, pimiento verde, un diente de ajo, pan, aceite, vinagre, sal y agua. Trituras y, si no te gusta encontrar grumos, cuela. Total diez minutos como mucho.

Y, para días de frío.

Alubias pintas, lentejas, garbanzos, guisantes (o lo que se te ocurra) con arroz. Además de ser platos sabrosos, contienen proteína de origen vegetal, (ese día no tienes que añadir ninguna otra). Van muy bien en purés para cenas.

Así podríamos seguir hasta el infinito: lentejas, guisantes, alcachofas, habas de mayo, etc.; con jamón o con huevo. También lentejas con verduras y arroz, fabes con almejas, garbanzos con bacalao, macarrones con gambas, con sardinas en aceite, garbanzos fritos con ajo y en ensalada, etc.

Menús especiales

En cuanto a cantidades no queremos agobiarte. Confiamos en tu sentido común, ya que, por mucho que te guste el jamón de pata negra, tampoco es para que comas un cuarto de kilo de una vez: primero por la salud y, segundo, porque no hay bolsillo que lo resista.

No obstante, y *sólo en el caso de que quieras perder unos kilos*, ahí van algunas indicaciones y un menú tipo.

Potajes de legumbres y otros guisos: 2 “garcilladas”.

Arroz en paella o guisado con verduras: 5 ó 6 cucharadas “soperas” colmadas.

Guisantes: también unas cucharadas.

Patatas al vapor: 1 o 2 medianas.

Brócoli, coliflor, col china u otras hortalizas: la cantidad que te apetezca.

En principio parece poco, pero date cuenta que la ensalada inicial tiene un gran poder saciante.

Un menú tipo, de unas 1.400 calorías, tendría la siguiente composición.

Zumo de tres o cuatro naranjas,

Fresas (12 o más)

Yogurt descremado

Plátano

Nueces

Gran ensalada aliñada

Brócoli al vapor (si quieres también una patata)

Salmón ahumado (dos o tres lonchas finitas)

Una rebanada de pan de trigo “ecológico” (en

Carrefour)

Fruta

Fresas

Infusión

Yogurt o un buen vaso de leche

Muesli, una o dos cucharadas, con **cereales integrales**. Si no te gustan, recuerda que los puedes enriquecer con frutos del bosque deshidratados, plátano, nueces etc.

Se nos olvidaban los dátiles: los comes cuando quieras, todos de una vez o a lo largo del día, en esos momentos tontos en que no sabes qué llevarte a la boca.



Advertencia: Este orden no es inamovible, siempre que tomes los alimentos indicados en el Decálogo (señalados en rojo), puedes alterarlo en función de lo que te apetezca en cada momento.

Recuerda: Este menú tiene unas 1.400 calorías, y está equilibrado en grasas, proteínas e hidratos de carbono así como en vitaminas B12, C, A y minerales Fe, K, Na, etc. Con él perderás peso, pero si tu problema no es ese, puedes hacer una cena más calórica incorporando una tortilla de espárragos, o una ración de queso fresco con miel; o aumentando al medio día la ingesta de legumbres y hortalizas.

Y finalmente: Si te das cuenta, hemos abusado de *congelador* y de *bolsitas herméticas*. No es lo más indicado, pero es que estos consejos, como decíamos al principio, van destinados especialmente a quienes, por un motivo u otro, no pueden dedicar tiempo a la cocina.

Buen provecho.