FRAGMENTO

EL MÉTODO SIN

Pablo Zumaquero

Una completa guía para aprender a comer bien

Editado por:
sinAzucar.org

© 2019 Aquí Está el Pato

FRAGMENTO

QUÉ ES EL MÉTODO SIN

Bienvenidos al maravilloso mundo de aprender a comer bien de una vez por todas.

De eso trata este libro, de llegar a alimentarse y nutrirse de una forma correcta sin irse por los cerros de Úbeda, explicado todo de una forma sencilla, amena y práctica, mezclando textos divertidos y didácticos al mismo tiempo.

Para ello hemos añadido capítulos para prácticamente todas las situaciones que nos podemos encontrar a la hora de mejorar lo que comemos, desde cómo planificar los menús, ir a la compra, leer etiquetas, cómo cocinar estos alimentos y sobrevivir a situaciones concretas (vacaciones, cenas con amigos...).

Luego hemos creado cantidad de recetas saludables para llevar a cabo las recomendaciones, ejemplos concretos, reales, sencillos, baratos, rápidos que haga que comer bien sea un juego de niños. Unas fotos espectaculares hacen que se te caiga la baba y los trucos de preparación te salvan la vida.

No importa si eres paleo, ceto, vegan,... tenemos recetas y menús para todos porque no estamos en contra de ninguna forma de alimentación saludable, nos encanta la libertad de decisión y la igualdad alimentaria.

Así que, sin más preámbulos, os dejamos disfrutar del libro y os deseamos una nueva, feliz y maravillosa vida comiendo de puñetera madre.

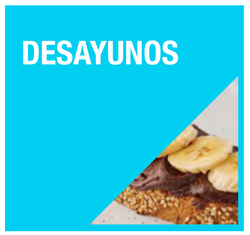
Gracias por vuestra confianza.

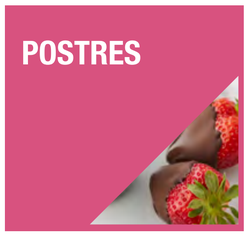
FRAGMENTO

EL MÉTODO SIN

1. ELABORA TU MENÚ
2. GRUPOS ALIMENTARIOS
3. TIPOS DE MENÚS
4. HACIENDO UNA BUENA LISTA DE LA COMPRA
5. CÓMO LEER LAS ETIQUETAS
6. LA COMIDA BASURA
7. ORGANIZAR LA COCINA Y UTENSILIOS INTERESANTES
8. DESAYUNOS, COLACIONES Y POSTRES
9. IDEAS RÁPIDAS CON CONSERVAS, CONGELADOS O BOLSAS
10. SALSAS, ALIÑOS, VINAGRETAS
11. COMER FUERA DE CASA POR TRABAJO, BOCADILLOS Y TUPPER
12. IDEAS SABROSAS PARA OCASIONES ESPECIALES
13. VIDA SOCIAL, QUÉ BEBER Y QUÉ COMER
14. IDEAS PARA NIÑOS
15. IDEAS PARA BAJAR DE PESO
16. OTROS BUENOS HÁBITOS DE VIDA
17. EL AZÚCAR POR ANTONIO RODRÍGUEZ (SINAZUCAR.ORG)
18. EJEMPLOS DE MENÚS

RECETAS





EL MÉTODO SIN

FRAGMENTO

CÓMO HACER TU MENÚ SALUDABLE

No importa qué estilo dietético decidas llevar, te daremos opciones para todos, pero han de cumplir una serie de requisitos para que sean sanos:

1. TODOS LOS PLATOS LLEVARÁN SIEMPRE VERDURAS Y HORTALIZAS

- Si quieres tomar un plato único, la verdura debería ser un ingrediente abundante del mismo como verás a continuación

CONTENIDO OMITIDO EN LA VERSIÓN GRATUITA

FRAGMENTO

ALCACHOFAS SALTEADAS CON JAMÓN Y SETAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 15 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	132 Kcal	
HdC	2 g	6%
Proteínas	13 g	39%
Grasas	8 g	55%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 600 g de alcachofas en conserva (2 botes aproximadamente)
- 100 g de taquitos de jamón serrano
- 200 g de setas o champiñones limpios y troceados
- 1 guindilla pequeña

De tu despensa:

- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Calentar un chorrito de aceite de oliva en una sartén. Añadir la guindilla troceada y marcar las alcachofas partidas por la mitad. Reservar.
2. Saltear en la sartén el jamón serrano durante un minuto.
3. Añadir las setas o champiñones. Cocinar hasta que estén dorados.
4. Incorporar las alcachofas.
5. Añadir sal al gusto y dejar al fuego durante 5 minutos removiendo de vez en cuando.

TRUCOS:

"Para eliminar el exceso de agua de la alcachofa y que no te salte el aceite al cocinarlas, escúrrelas en un colador y sécalas con papel de cocina después de partirlas.
Puedes decorar con cebollino picado".

EL MÉTODO

FRAGMENTO

ARROZ NEGRO CON CHIPIRONES

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 60 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**500 Kcal**	
HdC	73 g ▸	58%
Proteínas	25 g ▸	20%
Grasas	12 g ▸	22%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(2 personas)

- 250 g de chipirones
- 2 tomates en daditos
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 160 g de arroz bomba
- 150 ml de vino blanco
- 650 ml de caldo de pescado
- 2 bolsas de tinta de calamar

De tu despensa:

- Sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Pochar la cebolla y el ajo con el aceite durante 10-12 minutos a fuego lento.
2. Agregar el tomate. Rehogar 10 minutos.
3. Limpiar los chipirones y cortar en trozos. Agregar al sofrito. Añadir una pizca de sal, el vino blanco y cocinar 5 minutos.
4. Incorporar el arroz y rehogar 5 minutos.
5. Cubrir con el caldo de pescado y la tinta. Cocinar durante 18-20 min. Los primeros 5 minutos a fuego fuerte y el resto a fuego suave.
6. Reposar 10 minutos fuera del fuego antes de servir.

TRUCOS:

"Para ahorrar tiempo puedes usar chipirones congelados, que vienen cortados y limpios; el caldo de pescado, lo encontrarás en brik en cualquier supermercado. Ten cuidado con la sal, ya que muchos caldos de pescado pueden ser demasiado sabrosos. Es mejor quedarse corto y añadir la sal al final. Para darle un toque de color, puedes presentar el arroz con cebollino picadito".

EL MÉTODO SIN

¿TIENE BUENA PINTA?

Pues no esperes más
y hazte con el libro completo
en **elMetodoSIN.org**
o pulsando este botón

¡LO QUIERO!

- **18 capítulos** que te darán todas las claves para empezar a comer bien.
- **129 recetas** explicadas de una manera muy sencilla para que no te falten ideas.
- **Menús semanales** de ejemplo adaptados a varios tipos de dieta.

FRAGMENTO

EL MÉTODO SIN

www.elmetodosin.org
contacto@elmetodosin.org

Editado por:

sinAzucar.org

© 2019 Aquí Está el Pato
www.aquiestaelpato.com

Diseño gráfico:

JARA

www.javierjara.es
contacto@javierjara.es