SUSHI PARA UNA VIDA SANA

FOTOGRAFÍAS DE LISA LINDER

POR
MAKIKO SANO

LIBROS CÚPULA

もくじ

Contenido

7 Cómo adelgazar con sushi

19 *Lo básico*
Sushi infalible

29 *Los rollos*
Sushi rápido y fácil

41 *Nigiri*
El sushi original

49 *Conos, gunkan y fiestas*
Sushi para compartir

71 Sopas y ensaladas
— *además, secretos del enérgico desayuno japonés*

93 *Los mejores bentos*
Lo último en comida para llevar

109 Sushi para impresionar

125 Índice

寿司スリム法

Cómo adelgazar con sushi

Bendita indulgencia

Adelgaza con gusto

La comida japonesa es saludable, deliciosa, buena para ti y te ayuda a perder peso. En Japón el qué, el cómo y el cuándo comen las mujeres está anclado en la tradición, y en los preciados ingredientes básicos: arroz, miso, wasabi, pescado, té y algas, que son las cosechas tradicionales de nuestra isla. Todos ellos tienen increíbles beneficios para tu cuerpo.

Las recetas de sushi, sopas, ensaladas y cajas bento que encontrarás en este libro no sólo son el último grito en alimentos, sino también la comida rápida perfecta si estás muy ocupado... y aprenderás lo fácil que es hacerlos.

Y aunque la gente en Occidente puede ver la expresión «dieta saludable» con temor, dándole las connotaciones de carencia y abstinencia, nuestro estilo de alimentación saludable tiene que ver con lo que yo llamo Bendita Indulgencia. La comida japonesa está repleta de experiencias sensoriales de las que normalmente te sientes privado en una «dieta» occidental. Comemos primero con los ojos: la comida es muy atractiva. Después vienen el contacto, la sensación y la textura y, finalmente, el exquisito sabor.

La cultura japonesa de la delgadez

En Japón, se nos enseña desde muy temprana edad lo que es bueno para nuestros cuerpos. Es parte de nuestra cultura consumir alimentos saludables que nos ayudan a mantener una figura esbelta y a mejorar nuestra apariencia.

A diferencia del enfoque occidental de desentenderse del problema del sobrepeso, las japonesas escudriñan abiertamente las figuras de los demás y no dudarán en decirlo si alguien ha ganado unos cuantos kilos. De hecho, se ha establecido que el tamaño máximo de la cintura de una mujer de más de cuarenta años debe ser de 90 cm. Algunos restaurantes de Tokio tienen básculas en cada mesa, y otros sirven comidas de 500 calorías.

Es probable que no haya restaurantes japoneses que cuenten las calorías en Occidente (¡aún!), pero este libro hará el trabajo por ti. En cada uno de los deliciosos platos se han contado las calorías, y nuestro dietista ha ideado un plan de dieta que te mostrará cómo, al incluir una sola comida japonesa al día en tu dieta, puedes perder una cantidad notable de peso cada semana, o simplemente mantener tu peso ideal. Por lo tanto, si quieres darte el gusto de estar más sano, más delgado, más radiante, prueba esta dieta.

Comida japonesa: Los hechos y tu figura

A muchos japoneses se les enseña a comer hasta que están satisfechos al 80 %, y esta podría ser una razón de sus esbeltas figuras. En la última clasificación mundial de obesidad, Japón obtuvo el segundo porcentaje más bajo, con apenas el 3,9 %, comparado con el preocupante 33,8 % de Estados Unidos.

La ingesta media diaria de calorías en Japón es de 2,754 kcal, en comparación con las 3,825 kcal de EE. UU.

El contenido de Omega-3 por la alta prevalencia del pescado en la dieta, junto con la relativamente pequeña cantidad de carne que se consume en Japón se cree que pueden ser la explicación de los bajos niveles de problemas cardiovasculares en el país.

Dicen que en la variedad está el gusto. El japonés medio toma alrededor de 100 variedades de alimentos por semana, en comparación con los 30 en promedio en la dieta británica, o los 45 de la dieta mediterránea.

Los resultados de un estudio realizado a finales de 2011 indicaron que la dieta japonesa tradicional puede ayudar a controlar la diabetes mellitus tipo 2.

Cuando entiendes todo lo que ofrece esta cocina, la única pregunta sobre este nuevo estilo de alimentación es: ¿por qué no lo hice antes?

Durante muchos años, los investigadores han sido conscientes de los beneficios para la salud y la longevidad extrema gracias a la dieta japonesa, especialmente la ya legendaria alimentación en Okinawa, donde sus habitantes viven regularmente hasta los cien años (y un estudio concluyó que un habitante de Okinawa tenía 6,5 veces menos probabilidades de morir de cáncer de mama).

Siete razones por las que la dieta japonesa te ayudará a perder peso

1 Control de las porciones

Por la manera en que se presentan, con tres o cuatro platos, las comidas japonesas dan la impresión de ser más grandes de lo que son. Al menos uno de los platos será bajo en calorías. En la cocina Occidental, el estilo es usar un plato grande repleto de comida. Un típico plato de sushi contiene unas 300 calorías. El promedio en un plato de comida en occidente puede ser de 500 calorías más que éste.

2 Palillos

Disminuir el ritmo al comer le permite a tu cerebro advertir cuándo te sientes satisfecho. La manera apresurada de comer en Occidente a menudo significa comer en exceso antes de notarlo siquiera. Los japoneses nos damos cuenta más facilmente de cuándo estamos llenos porque usamos palillos, que es una manera de tomarnos más tiempo para comer. Dedica al menos 20 minutos a consumir cada comida, pues de este modo el estómago tiene tiempo para sentirse pleno.

3 Modificar el consumo de productos lácteos y carne

Los japoneses comen muy poca carne, en comparación con la dieta occidental. Además, los productos lácteos están casi ausentes en una dieta tradicional japonesa. Estos dos productos alimenticios con alto contenido de grasa son los responsables de gran parte de la ingesta diaria de calorías en Occidente.

四 4 Desayunos abundantes y cenas ligeras y tempranas

A menudo consumimos una variedad de platos por la mañana: sopa de miso, arroz, tortilla, salmón a la plancha (ve la página 76 si deseas probar un desayuno japonés). Los japoneses tampoco solemos comer tentempiés después de las cuatro de la tarde, y en la cena, temprana, nos centramos en pescados y verduras. Tampoco solemos comer postres en casa.

五 5 Té verde

Los japoneses beben té verde durante todo el día y es fácil de adquirir en la calle en las máquinas expendedoras, que lo precalienta en latas. Prácticamente no contiene calorías. Por el contrario, en su equivalente occidental –en las cafeterías que proliferan– es un villano de la dieta. Incluso si pides un café con leche *light*, consumes 100 calorías, que pueden aumentar a la asombrosa cifra de 500 por un moca con crema.

六 6 Las cosas buenas en paquetes pequeños

En lugar de abrir un paquete grande de galletas y arrasar con ellas, los japoneses tienden a ingerir pequeños bocaditos refinados. Un envase pequeño reduce la tentación de exagerar. Por lo tanto, si estás indeciso y sientes que puedes arruinar tu dieta, toma un minipaquete de galletas de sésamo, o una sustanciosa galleta salada de arroz. Es una idea simple, pero un estupendo ejercicio para reducir los daños.

七 7 Prueba del ácido

Sushi se traduce como «arroz con vinagre». El vinagre y los pepinillos a base de ácido acético, omnipresentes en la comida japonesa, tienen un efecto distinto sobre cómo digerimos la grasa cuando se consume como parte de una comida. Investigadores japoneses descubrieron recientemente que el ácido acético puede ayudar a quemar la grasa. Otro estudio encontró que, tomado después de un alimento de IG alto, como el pan blanco, no sólo reduce los picos de glucosa en la sangre, sino que también aumenta la sensación de saciedad. Cuando el vinagre se introduce en una dieta, se produce un

Ingredientes diamante

«Nuestros alimentos están llenos de cosas buenas. Decimos que al comerlas nos hacen brillar como diamantes... para siempre.»

La dieta japonesa no sólo te ayuda a perder kilos y mantener un peso saludable, sino que además tiene un efecto antienvejecimiento, y está llena de cosas buenas que ayudan al cutis y añaden brillo y acondicionan tu cabello y tus uñas.

Parte de lo que hace que la comida japonesa sea tan diferente es la gran cantidad de alimentos «diamante» que utilizamos, que hacen mucho más que darle un gran sabor.

JENGIBRE PARA UNA SALUD INTEGRAL
Este rizoma contiene silicona, que promueve un tono de piel suave y uniforme, un cabello brillante y unos dientes y unas uñas sanos. También se considera un afrodisíaco suave.

NORI PARA UN CABELLO DE SIRENA
Es el alga usada para hacer sushi. Se cree que estimula el crecimiento del cabello, ya que contiene grandes cantidades de biotina, un compuesto que a menudo se vende en biotiendas como suplemento para fortalecer el cabello.

SEMILLAS DE SÉSAMO PARA UN CUERPO JOVEN
Es pequeño pero nutricionalmente poderoso. Reduce el colesterol. Se ha comprobado que la sesamina, un compuesto que se encuentra en el sésamo, protege al hígado del daño oxidativo. Estas semillas son ricas en cobre, que fortalece los vasos sanguíneos para conseguir una piel y un pelo sanos. Hay que machacarlos en un mortero para liberar el máximo de sus cualidades curativas.

VINAGRE
El vinagre de arroz japonés se utiliza para dar sabor al arroz del sushi. Varios estudios han demostrado que puede evitar la acumulación de grasa en el cuerpo (ver el punto 7).

YUZU PARA UNA PIEL MÁS JOVEN
Este fragante cítrico contiene antioxidantes, bioflavonoides y un alto nivel de vitamina C (tres veces la del limón). Vale la pena buscarlo en tiendas japonesas, y utilizarlo en las recetas del libro que incluyen limón. La ralladura del yuzu también contiene nomilina, un compuesto que tiene propiedades relajantes. Las japonesas la usan para rejuvenecer la piel. ¡Me encanta usar el jugo en aderezos para ensalada, o la ralladura en un dip, o en la bañera!

Las bebidas refuerzan la dieta

Las bebidas son tan importantes como los alimentos sólidos en la dieta japonesa. Desde las sopas revitalizantes de la piel hasta las bebidas alcohólicas bajas en calorías, lo que hay en tu vaso o taza de té podrían tener más impacto en tu plan para adelgazar con sushi de lo que piensas.

El té verde está cargado de antioxidantes que ayudan a reducir el colesterol.

El té verde tiene propiedades antibacterianas que endulzan el aliento.

Té verde

Es el té más popular en mi restaurante, gana fácilmente las apuestas de calorías contra la fascinación occidental por las bebidas lácteas calientes. El té verde prácticamente no tiene calorías. De hecho, tu cuerpo podría quemar alrededor de 80 calorías por cada cinco tazas de té verde que bebas, debido al «efecto térmico» al procesar la bebida.

Bebemos té verde caliente en cada comida, y lo compramos en botellas. Es una bebida refrescante al servirlo frío, con hielo, cuando hace calor.

Té oolong o té azul

El té oolong japonés es casi como nuestra taza de café. De sabor más intenso que el té verde, suelo beber una taza muy cargada por la mañana y provoca el mismo impulso que una taza de café.

Té de cebada

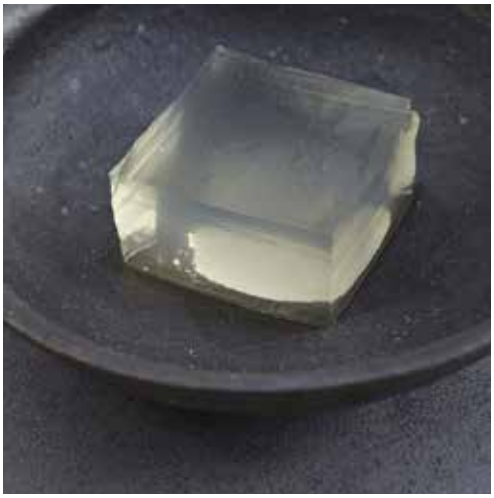
Las personas que están a dieta estricta, como mi hermana, elegirían té de cebada por sus famosas propiedades de desintoxicación, y lo beberían como nosotros en Occidente bebemos agua.

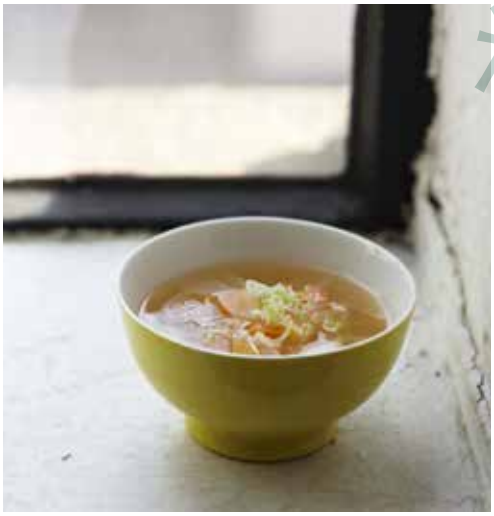
Shochu y sake

Las japonesas optan por estos más que por una cerveza fría, ya que no contienen trigo. Estas bebidas tienen la reputación de minimizar la resaca y el shochu tiene tan sólo 35 calorías por cada trago de 50 ml. El sake también es bajo en calorías y contiene más de 20 tipos de aminoácidos. Entre sus beneficios está el lento envejecimiento de la piel.

Las maravillosas sopas japonesas

汁物





DE ARRIBA ABAJO: Sopa de pollo con colágeno en cubo; sustanciosa sopa de miso con tubérculos.

La sopa de miso contiene sólo 30 calorías por porción de 240 ml.

Los aminoácidos del miso ayudan al cuerpo a deshacerse de toxinas dañinas.

La sopa de miso contiene altos niveles de antioxidantes, que limpian las células de los radicales libres responsables del envejecimiento.

El miso es rico en cinc y manganeso, que ayudan a tener el cabello brillante y las uñas sanas.

Sopa de colágeno

Si has estado en Japón, habrás notado que se venden en los mostradores de las salas de belleza pequeñas bolsitas de colágeno líquido. Pero esto no es nuevo. Una amiga mía me hizo sopa de colágeno en mi adolescencia y desde entonces quedé enganchada. Incluso por la mañana después de beberla, mi piel se ve más firme y rellena. Y no es mi imaginación: La *Revista Japonesa de Medicina Complementaria y Alternativa* encontró que las bebidas con 10 gramos de colágeno tienen una eficacia observable del 50 por ciento contra las arrugas y sequedad de la piel dentro de la primera semana. La sopa que prefiero se hace con pescado, ya sea salmón o mero, y no es una sopa que encuentres en los restaurantes japoneses en Occidente. Puedes encontrar recetas en las páginas 78–81. La consumo dos veces por semana. A menudo preparo una gran cantidad y la congelo en cubos para su uso posterior.

Sopa de miso

En Japón, comeríamos miso muy felices en cada comida. Puedo llevar bolsitas de sopa en el bolso para tener en mi escritorio. Existen muchas maneras de preparar la sopa, por lo que nunca se vuelve aburrida (ver páginas 72–75). La sopa de miso tiene altos niveles de umami (de sabor delicioso) y por lo tanto es muy llamativa y sustanciosa.

Plan de comidas de sushi para una vida sana

Miki Symons, maestra en Ciencias, experta japonesa en nutrición

He ideado tres planes de dieta. Cada uno reemplaza una comida al día en una dieta occidental normal, con una deliciosa comida japonesa de Sushi para estar en forma (aunque, si lo prefieres, puedes cambiar dos comidas al día... ¡y es fácil seguirlas!).

Si sigues esta dieta, debes tratar de perder no más de dos libras (900g) por semana. Una pérdida de peso lenta y constante, junto con el ejercicio regular, es el mejor camino hacia el éxito a largo plazo. Las dietas drásticas no funcionan. También es importante comer un tentempié por la mañana y otro por la tarde, para mantener la sensación de saciedad y evitar la tentación.

Yo aconsejo que todos lo que consideran hacer una dieta para perder peso deben consultar a su médico primero, para descartar cualquier problema. Y recuerda beber siempre mucha agua durante todo el día.

La cantidad de calorías que debes consumir cada día depende de tu estatura y de si buscas perder peso o sólo mantener tu figura. Puedes obtener tu meta diaria de calorías con esta

CALCULA TU META DIARIA DE CALORÍAS

PARA BAJAR DE PESO

ALTURA × **ALTURA** × **20*** × **25** =
OBJETIVO DE CALORÍAS DIARIAS

*objetivo de pérdida de peso según IMC

Una persona de 1.61 m de estatura necesita:
1,61 x 1,61 x 20 x 25 = 1.296 kcal cada día
Y una persona de 1.73 m de altura necesita:
1,73 x 1,73 x 20 x 25 = 1.496 kcal cada día

PARA MANTENER EL PESO

ALTURA × **ALTURA** × **22**** × **25** =
OBJETIVO DE CALORÍAS DIARIAS

**objetivo de mantenimiento de peso según IMC

En nuestros dos ejemplos, la persona más baja y la más alta necesitan:
1,61 x 1,61 x 22 x 25 = 1.426 kcal cada día
1,73 x 1,73 x 22 x 25 = 1.646 kcal cada día

Debes recordar que, si deseas perder peso, debes obtener tu ingesta diaria de calorías con la primera operación. En cuanto adelgaces, tienes que pasar al mantenimiento de peso y aumentar tu consumo de calorías de acuerdo con la segunda operación.

Te doy planes para 1.300; 1.500 y 1.700 calorías. También te proporciono el conteo de calorías en cada comida, por si necesitas ajustar tu meta diaria de calorías. He redondeado todas las cantidades de calorías a la cifra más cercana a cinco calorías, para simplificar.

ELIGE ENTRE:

1.300 kcal/día

Desayuno de 300 kcal

CEREALES Y PAN TOSTADO
Taza de café o té con leche semidesnatada **+15 kcal**
Tazón de 30 g de cereales o avena con leche semidesnatada **+150 kcal**
Rebanada de pan integral tostado **+60 kcal**
½ cda. de mermelada **+25 kcal**
1 cda. de mantequilla **+35 kcal**

FRUTA Y YOGUR
Taza de café o té con leche semidesnatada **+15 kcal**
100 g de yogur sin grasa **+70 kcal**
100 g de mango **+65 kcal**
100 g de piña **+55 kcal**
100 g de frambuesas **+40 kcal**
150 g de melón **+50 kcal**

HUEVO Y TOCINO
Taza de café o té con leche semidesnatada **+15 kcal**
Rebanada de pan integral tostado **+60 kcal**
1 cda. de mantequilla **+35 kcal**
2 huevos pequeños escalfados **+120 kcal**
2 rebanadas de tocino a la parrilla **+70 kcal**

Tentempié de 100 kcal

Té verde **+0 kcal**
Plátano pequeño **+75 kcal**
1 puñado de fresas, unas 5 **+25 kcal**
O
Té verde **+0 kcal**
1 puñado mediano de almendras, unas 10 **+70 kcal**
1 mandarina mediana **+30 kcal**

Comida de 500 kcal

Opciones de La dieta del sushi

CAJAS BENTO
Té verde ilimitado **+0 kcal**
Cajas bento (escoger entre 10 cajas) **todas +460–510 kcal**

SUSHI — *2 opciones*
Té verde ilimitado **+0 kcal**
Rollo vegetariano, 4 piezas **+510 kcal**

Té verde ilimitado **+0 kcal**
Sopa de miso básica **+30 kcal**
Rollos California de tempura de langostino y aguacate, 6 piezas **+460 kcal**

SOPA DE COLÁGENO
Té verde ilimitado **+0 kcal**
1 tazón de sopa de colágeno de pollo, con pollo desmenuzado **+300 kcal**
1 porción de atún ligeramente asado con rúcula **+165 kcal**
1 puñado de fresas (unas 10) **+50 kcal**

Opciones occidentales

SÁNDWICH Y SOPA
Sándwich pequeño de ensalada de queso **+300 kcal**
Verduras y sopa de judías **+190 kcal**

FIDEOS RAMEN
Salmón a la parrilla con sopa de fideos ramen **+465 kcal**

SÁNDWICH TOSTADO, ENSALADA Y FRUTA
1 rebanada de queso cheddar de 40g en pan tostado, más ensalada mixta grande con 2 cdtas. de aderezo **+300 kcal**
1 manzana grande **+100 kcal**
1 plátano mediano **+100 kcal**

ENSALADA Y YOGUR
Ensalada Niçoise de atún con aderezo **+300 kcal**
1 vaso de yogur y granola de 120 g **+185 kcal**

Cena de 300 kcal

Opciones de La dieta del sushi

SUSHI — *6 opciones*
Rollos California de atún y pepino, 6 piezas **+335 kcal**
Pimientos rojos y amarillos, cebolla y champiñones, 6 piezas **+290 kcal**
Rollos hosomaki de aguacate y chile, 6 piezas **+300 kcal**
Rollos hosomaki de palitos de cangrejo y lechuga, 6 piezas **+255 kcal**
Nigiri de salmón, 6 piezas **+ 330 kcal**
Nigiri de aguacate, 6 piezas **+320 kcal**

SOPA Y ENSALADA — *2 opciones*
Sopa de miso de algas y tofu **+45 kcal**
1 porción de tartar de atún y aguacate **+230 kcal**

Sopa de miso con berenjena **+35 kcal**
2 porciones de verduras al vapor con aderezo cremoso de tofu **+220 kcal**

Opciones occidentales

TORTILLA Y ENSALADA
Tortilla de 2 huevos, 1 cdta. de aceite y 1 cdta. de jamón picado **+225 kcal**
Ensalada mixta (cantidad ilimitada) con 2 cdtas. de aderezo **+75 kcal**

PASTAS Y SALSA
50 g de pasta (pesada cruda) **+175 kcal**
100 g de salsa boloñesa (hecha de carne molida magra) **+140 kcal**
O
75 g de pasta (pesada cruda) **+260 kcal**
125 g de salsa de tomate **+50 kcal**
Además, verduras al vapor ilimitadas **+insignificantes kcal**

POLLO Y VERDURAS
1 pechuga de pollo grande **+130 kcal**
1 berenjena pequeña **+20 kcal** más 1 pimiento rojo **+50 kcal** asado con 1 cda. aceite de oliva **+120 kcal**

CURRY Y ARROZ
180 g de arroz integral cocido **+200 kcal**
100 g de curry de verduras **+100 kcal**
Además, verduras al vapor ilimitadas **+insignificantes kcal**

ELIGE ENTRE:

1.500 kcal/día

Desayuno de 400 kcal

HUEVOS
Taza de café o té con leche semidesnatada **+15 kcal**
Huevos revueltos hechos con 3 huevos grandes **+225 kcal** y 5g de mantequilla **+35 kcal**
1 rebanada de pan integral tostado **+85 kcal** con 1 cdta. de mantequilla **+35 kcal**

FRUTAS, NUECES, SEMILLAS Y YOGUR
Taza de café o té con leche semidesnatada **+15 kcal**
200 g de yogur griego **+150 kcal**
190 g de ensalada de frutas frescas **+115 kcal**
25 g de nueces y semillas mixtas **+150 kcal**

PAN TOSTADO Y MANZANA
Taza de café o té con leche semidesnatada **+15 kcal**
2 rebanadas de pan integral tostado **+170 kcal**
2 cdtas. de mantequilla **+70 kcal**
1 cdta. de mermelada **+50 kcal**
1 manzana pequeña **+90 kcal**

Tentempié de 100 kcal

Té verde ilimitado **+0 kcal**
Plátano pequeño **+75 kcal**
Mandarina mediana **+30 kcal**
O
Té verde ilimitado **+0 kcal**
Sopa de miso con tofu y algas **+45 kcal**
Puñado grande de fresas, unas 10 **+50 kcal**

Comida de 500 kcal

Opciones de La dieta del sushi

CAJAS BENTO
Té verde ilimitado **+0 kcal**
Cajas bento (escoger entre 10 cajas) **todas +460–510 kcal**

SUSHI — *2 opciones*
Té verde ilimitado **+0 kcal**
Rollos hosomaki de aguacate y chile, 6 piezas **+300 kcal**
Edamames sin aceite, unas 30 vainas **+50 kcal**
200 g de ensalada de frutas tropicales **+145 kcal**

Té verde ilimitado **+0 kcal**
Sopa de miso básica **+30 kcal**
Rollos California de tempura de langostino y aguacate, 6 piezas **+460 kcal**

SOPA DE COLÁGENO
Té verde ilimitado **+0 kcal**
1 tazón de sopa de colágeno de pollo, con pollo desmenuzado **+300 kcal**
1 porción de ensalada de berenjena y chalota **+156 kcal**
125 g de frambuesas **+60 kcal**

Opciones occidentales

SÁNDWICH Y SOPA
Sándwich de hummus y verduras **+400 kcal**
Sopa de verduras y tomate, sin lácteos **+100 kcal**

PIZZA Y ENSALADA
½ pizza mediana (20 cm) Margarita **+410 kcal**
Ensalada con 2 cdtas. de aderezo **+75 kcal**

BURRITO Y FRUTA
Burrito de pollo a la brasa **+410 kcal**
1 manzana pequeña **+90 kcal**

ENSALADA Y MUFFIN
Ensalada de atún con aderezo bajo en calorías **+200 kcal**
Muffin de arándanos bajo en grasa **+300 kcal**

Cena de 400 kcal

Opciones de La dieta del sushi

SUSHI — *3 opciones*
3 Conos de sushi **+410 kcal**
2 Conos de sushi de cola amarilla **+405 kcal**
8 piezas de nigiri de pescado mixto **unas +400 kcal**

SOPA Y ENSALADA — *2 opciones*
1 porción de atún dorado ligeramente a la parrilla con rúcula **+165 kcal**
1 porción de sopa de mero **+210 kcal**

Sopa picante de miso con cerdo **+100 kcal**
1 porción de ensalada de pollo al vapor con sésamo **+245 kcal**

Opciones occidentales

PESCADO A LA PARRILLA Y VERDURAS ASADAS
120 g de filete de salmón a la parrilla **+250 kcal**
200 g de verduras asadas mixtas **+130 kcal**

ÑOQUIS CON SALSA DE TOMATE Y ACEITUNAS
150 g de ñoquis **+230 kcal**
100 g de salsa de tomate para pasta y aceitunas **+150 kcal**

TAJÍN DE CUSCÚS Y VERDURAS
150 g de cuscús cocido **+175 kcal**
400 g de tajín de verduras **+220 kcal**

PATATA AL HORNO CON QUESO
1 patata mediana al horno **+160 kcal**
60 g de queso Cheddar rallado **+250 kcal**

ELIGE ENTRE:

1.700 kcal/día

Desayuno de 500 kcal

CAFÉ CON LECHE Y BOLLO CON TOCINO
Café grande con leche entera (sin jarabe, ni crema) **+135 kcal**
Bollo de pan integral **+145 kcal**
3 rebanadas de tocino de lomo a la parrilla **+105 kcal**
2 cdtas. de mantequilla **+70 kcal**

CEREAL Y PAN TOSTADO
Taza de café o té con leche semidesnatada **+15 kcal**
30 g de cereal o avena con leche semidesnatada **+150 kcal**
2 rebanadas de pan integral tostado **+170 kcal**
2 cdtas. de mantequilla **+70 kcal**
1 cda. de mermelada **+50 kcal**

JAMÓN, QUESO Y PAN DE CENTENO
Taza de café o té con leche semidesnatada **+15 kcal**
3 rebanadas de pan de centeno **+165 kcal**
2 rebanadas de queso emmental **+240 kcal**
75 g de jamón ahumado o cocido **+80 kcal**

Tentempié de 100 kcal

Té verde ilimitado **+0 kcal**
Un puñado grande de almendras, unas 15 **+100 kcal**
O
Té verde ilimitado **+0 kcal**
Sopa de miso básica **+30 kcal**
Un puñado grande de cerezas, unas 10 **+70 kcal**

Comida de 500 kcal

Opciones de La dieta del sushi

CAJAS BENTO
Té verde ilimitado **+0 kcal**
Cajas bento (escoger entre 10 cajas) **todas +460 – 510 kcal**

FESTÍN HOSOMAKI
Palitos de cangrejo y lechuga, 6 piezas **+255 kcal**
Atún enlatado y cebolla tierna, 6 piezas **+245 kcal**

CHILE
Rollos California de salmón picante, 6 iezas **+450 kcal**
Sopa de miso básica **+30 kcal**

OMEGA-3
2 conos de sushi con omega-3 **+445 kcal**
Sopa de miso básica **+30 kcal**

Opciones occidentales

SÁNDWICH TOSTADO
Sándwich tostado grande con queso y cebolla **+500 kcal**

ENSALADA DE QUESO
Ensalada de queso feta, lentejas y arroz **+520 kcal**

FIDEOS RAMEN
Tazón grande de fideos ramen con pollo **+520 kcal**

«HAMBURGUESA» ENVUELTA EN LECHUGA
Hamburguesa de res envuelta con lechuga, sin pan **+475 kcal**

Cena de 500 kcal

Opciones de La dieta del sushi

SOPA DE MERO Y SUSHI
1 tazón de sopa de mero **+210 kcal**
Rollos California con quimbombó y sésamo, 6 piezas **295 kcal**

ENSALADA
Ensalada de fideos soba **+500 kcal**

DESAYUNO JAPONÉS PARA LA CENA
Pescado, arroz, tortilla, sopa de miso, pepinillos **+560 kcal**

TERIYAKI Y ARROZ
1 porción de teriyaki de pollo **+195 kcal**
200 g de arroz integral cocido **+220 kcal**
Además, verduras al vapor ilimitadas **+insignificante kcal** con 2 cdtas., mantequilla **+70 kcal**

Opciones occidentales

VERDURAS ASADAS CON ARROZ Y ENSALADA DE FRUTA
350 g de verduras asadas **+220 kcal**
180 g de arroz integral cocido **+200 kcal**
190 g de ensalada de frutas **+85 kcal**

CURRY DE POLLO
125 g de pollo tandoori **+240 kcal**
180 g de arroz integral cocido **+200 kcal**
1 cda. de chutney de mango **+60 kcal**

LANGOSTINOS Y VERDURAS SALTEADAS
1 porción, hecha con poco aceite **+300 kcal**
175 g de fideos de arroz **+190 kcal**

FILETE Y ENSALADA
175 g de filete de sirloin **+240 kcal**
Boniato al horno **+175 kcal**
2 cdta. de aderezo francés **+75 kcal**
Ensalada verde ilimitada **+insignificante kcal**