



© 2015, Editorial LIBSA
 C/ San Rafael, 4
 28108 Alcobendas. Madrid
 Tel. (34) 91 657 25 80
 Fax (34) 91 657 25 83
 e-mail: libsa@libsa.es
 www.libsa.es

ISBN: 978-84-662-2957-9

COLABORACIÓN EN TEXTOS: Carla Nieto Martínez y
 equipo editorial Libsa

EDICIÓN: equipo editorial Libsa

DISEÑO DE CUBIERTA: equipo de diseño Libsa

MAQUETACIÓN: Julián Casas y equipo de
 maquetación Libsa

DOCUMENTACIÓN Y FOTOGRAFÍAS: Shutterstock y 123RF

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley,
 cualquier forma de reproducción, distribución,
 comunicación pública y transformación de esta obra
 sin contar con la autorización de los titulares de la
 propiedad intelectual. La infracción de los
 derechos mencionados puede ser constitutiva
 de delito contra la propiedad intelectual
 (art. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español
 de Derechos Reprográficos vela por el respeto
 de los citados derechos.

DL: M 22816-2014

ABREVIATURAS: kcal: calorías
 MG: materia grasa
 mg: miligramo
 µg: microgramo

Contenido

INTRODUCCIÓN 4

- La dieta del ayuno intermitente, 4 •
- Todas sus ventajas, 5 • Distintos tipos de ayuno, 6 • Del exceso de peso a otros problemas de salud, 7 • Efectos del ayuno, 7 • El «gen de la longevidad», 9 • Cuándo empezar la dieta, 9 • Días de ayuno: en qué consisten y cómo hacerlos, 11 • Qué comer los días de no ayuno, 12 • Resultados: ¿cuánto se puede adelgazar?, 14 • Grupos de alimentos: conocerlos bien para utilizarlos mejor, 15 • Calorías y toxinas: cómo están relacionadas, 16 • Ricos en proteínas: los mejores alimentos sin calorías, 18 • Huevos: con nutrientes esenciales, 18 • Verduras: siempre son la mejor opción, 19 • Frutas: el tentempié ideal, 19 • Especias: el secreto del sabor, 19

LAS RECETAS 21

DESAYUNOS 24

- Cóctel de muesli con uvas, 24 •
- Cremoso de fresas con cobertura de kiwi, 26 • Delicia de frutas del bosque, 28 • Desayuno americano en versión ligera, 30 • Muffins integrales, 32 • Postre de cuajada, vainilla y melocotón, 34 • Requesón batido con frambuesas, 36 • Sopa fría de fresas con menta, 38 • Tostada de queso, fresas y miel, 40 • Yogur con avena, mandarina y miel, 42

TENTEMPÍÉS	44
Aperitivo de queso y huevo, 44 • «Bruschetta» de jamón y tomate, 46 • Canapé de ricotta, pepino y salmón, 48 • Cóctel tropical, 50 • Espuma de kiwi con yogur, 52 • Granizado de sandía, 54 • Montado de queso de cabra con pimientos, 56 • Requesón en tosta con rábano y eneldo, 58 • Sándwich integral de huevo y pepino, 60 • «Snacks» de melón con yogur y menta, 62 • Tostada con calabacín gratinada, 64	
ENSALADAS Y VERDURAS	66
Coles de Bruselas con hongos y bacón, 66 • Ensalada de lentejas y zanahorias, 68 • Ensalada «rabiosa» de patata y judías verdes, 70 • Festival de berros y pimientos, 72 • Gratén de brécol y coliflor, 74 • Hongos rellenos, 76 • Lechuga rellena de ricotta y frutos secos, 78 • Quinoa con calabaza, 80	
SOPAS Y CREMAS	82
Crema de brécol, 82 • Crema de gambas y puerros, 84 • Crema de zanahoria y guisantes al curry, 86 • Gazpacho de pimiento con parmesano, 88 • Sopa de lentejas, 90	
HUEVOS	92
Cazuela de huevo con gambas y calabacín, 92 • Huevo sobre lecho de espinacas, 94 • Huevos escalfados con tomate y jamón, 96 • Huevos sobre nido de puerros, 98 • Revuelto de hongos, 100 • Tortilla paisana, 102	
PESCADOS	104
Brocheta de langostinos, 104 • Caballa marinada con limón, cebolla y menta, 106 • Lenguado al limón con verduritas, 108 • Salmón con salsa y «topping» vegetal, 110 • Salpicón de marisco, 112	
CARNES	114
Brocheta de pollo, 114 • Pechuga de pavo con trigueros y frambuesas, 116 • Pechuga rellena de pimiento y calabaza, 118 • Pollo asado al ajillo con guarnición de hongos, 120 • Salchichas de pavo con omellete de queso, 122 • Terrina de pollo con pistachos, 124	
ÍNDICE DE RECETAS	126
AMERICANISMOS	127