

Las Tablas de Gabs

Basado en mi filosofía: LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Alimentación real de un solo ingrediente sin ultra procesados, máximo sabor, lleno de nutrientes y mínimo tiempo.

+50 soluciones rápidas para olvidar los procesados, nutrir tu cuerpo, reeducar tu paladar, recuperar tu energía y transformar tu alimentación para siempre.

No es un recetario tradicional.

Es una demostración práctica de tu nueva alimentación.

Gabs.Health



Come Real, Vive Mejor



Hola, soy Gabs. Y me encanta comer.

Si tienes este recetario en tus manos, probablemente compartas algo conmigo: **te gusta la buena vida**. Siempre me ha apasionado la comida, cocinar y ponerme creativo y, sobre todo, disfrutar de un buen plato. Pero durante mucho tiempo, como a muchos de vosotros, el sistema me hizo creer que "comer bien" era aburrido o que requería horas de preparación y técnicas complejas.

Déjame decirte algo: este no es un libro para chefs. No necesitas que te apasione la cocina ni tener que pasar horas picando verduras para que estas recetas funcionen para ti.

He diseñado cada una de estas opciones pensando en la **vida real**. En la mía y en la tuya. En esos días donde el tiempo vuela, pero quieres seguir nutriendo a tu cuerpo con comida de calidad.

Como te decía, **este no es el típico recetario con 5 comidas al día, platos super elaborados, snacks procesados "saludables/fit" o recetas complicadas.**

Este documento es también una recopilación de **cómo como yo en mi día a día, como un humano.**

Durante años probé muchas formas de comer, pero encontré que **lo que mejor funciona para mí —para mi energía, mi digestión, mi físico y mi claridad mental—** es algo mucho más simple de lo que la industria quiere y nos hace creer.

Comer alimentos reales, de un solo ingrediente, combinados de forma sencilla.

El poder de la ley de un solo ingrediente

Mi enfoque es simple: volver a lo que la naturaleza nos dio. La alimentación de un solo ingrediente se basa en alimentos que reconoces, preparaciones simples y resultados increíbles que sientes desde el primer día.

La mayoría de mis comidas siguen tres principios:

- Priorizar **calidad y densidad nutricional antes que cantidad**
- Comer **alimentos que el cuerpo reconoce**
- **Simplificar la alimentación** al máximo

Cuando haces la transición a la comida real, ocurre algo casi mágico: **tu paladar se reeduca**. De repente, los ultraprocesados que antes te encantaban empiezan a saberte "raros", artificiales.

Te das cuenta de que no te gustaba el alimento, te gustaba el químico. Al dejar eso de lado, te vuelves a enamorar de los sabores de verdad.

Aquí vas a encontrar platos basados en esa ley. Alimentos que tu cuerpo reconoce de verdad, que sabe procesar y que, sobre todo, te sacian.





MI FILOSOFÍA DE COMIDAS

Por qué normalmente hago 2 o 3 comidas al día

No sigo la regla de "comer cada 3 horas". En mi caso, lo que mejor me funciona es hacer 2 o 3 comidas principales completas al día.

Esto me permite:

01

Dar descanso al sistema digestivo

02

Evitar picos constantes de insulina

03

Tener más energía y claridad mental

04

Reducir inflamación y pesadez

05

Comer con hambre real

En estas comidas priorizo alimentos densos en nutrientes que me permitan cubrir todo lo que mi cuerpo necesita:

Proteínas

Grasas naturales

Carbohidratos reales

Micronutrientes

Fibra

Alimentos fermentados

☒ "Y algo importante: Esto no es una regla obligatoria. Es simplemente la forma en la que yo organizo mi alimentación porque es lo que mejor me funciona."

Lo que vas a encontrar aquí

Este documento incluye:

- ✓ Ejemplos reales de mis comidas
- ✓ Platos hechos con **alimentos de un solo ingrediente**
- ✓ Comidas simples que puedes preparar en minutos
- ✓ Ideas para tus comidas principales
- ✓ Snacks reales si los necesitas
- ✓ Postres simples y naturales

El objetivo no es que copies cada plato exactamente.

El objetivo es que entiendas **lo fácil que puede ser comer bien**.



Ideas rápidas para replicar fácilmente el día a día

Combinaciones inteligentes de ingredientes reales para comer bien en 10-15 minutos.



Antojos con sentido

Tanto dulces como salados. Porque a todos nos apetece algo especial de vez en cuando, pero podemos hacerlo sin que nos cueste la salud ni la energía del día siguiente.

Hace años mi realidad era otra, pero hoy no cambio por nada la claridad mental y la energía que me da esta forma de vivir. Comer así no es un sacrificio, es un privilegio que me hace sentir mejor que nunca.

Espero que disfrutes estos platos tanto como yo he disfrutado creándolos.

¡Bienvenido a mi cocina!

— Gabs





Qué es una Recetabla

Una Recetabla es una forma simple de construir una comida completa utilizando alimentos reales.

En lugar de recetas complejas, utilizo combinaciones de alimentos simples que cubren todos los nutrientes que el cuerpo necesita.

Cada tabla suele incluir:



Una fuente de proteína



Una fuente de carbohidrato real



Una fuente de grasa natural



Vegetales o fruta



A veces alimentos fermentados



Empieza Hoy Mismo

Ya tienes todo lo que necesitas para transformar tu alimentación. No se trata de perfección, se trata de progreso. Empieza con una receta, luego dos, luego una semana completa. Tu cuerpo te lo agradecerá con más energía, mejor sueño y cero antojos descontrolados.

01

Haz tu lista de la compra

Usa mi Protocolo de Alimentación Real como guía y llena tu cocina de ingredientes reales usando Mi lista de la compra.

03

Prepara snacks de los nuestros

Dedica 20 minutos del domingo a hacer alguna preparación y tener opciones listas.

02

Elige 3 recetas favoritas

Empieza con las que más te apetezcan y domínalas antes de probar más.

04

Celebra cada pequeño logro

Cada comida real es una decisión de amor propio.

"La alimentación real no es una dieta temporal, es recuperar tu derecho a sentirte bien cada día. Bienvenido al Protocolo Gabs.Health."

🕒 12-15 MIN | PROTEÍNA + GRASAS BUENAS + FERMENTO + FRUTA

Tabla Steak + 3 Huevos + Aguacate + Brie

Ingredientes:

- 1 steak de ternera (200–250 g)
- 3 huevos
- 1/2 aguacate
- 40–60 g de queso brie
- 20–30 g de nueces
- 2–3 cucharadas de kimchi
- 1/2 papaya
- 2–3 cucharadas de yogur natural
- Sal, pimienta, AOVE, canela

Paso a paso:

1. Sartén muy caliente + AOVE
2. Steak: sal/pimienta. 2–3 min por lado (fino) / 3–4 min (gordo). Reposa 2 min
3. En la misma sartén: 3 huevos (3–4 min). Sal y pimienta
4. Montaje tabla: steak cortado, aguacate laminado, brie en cubos, nueces, kimchi
5. Papaya: abre(guarda semillas, son antibacterianas y antiparasitarias), añade yogur + canela

👉 **Truco chef:** "Corta el steak después del reposo y ponle una pizca de sal en escamas al final"



🕒 12-18 MIN | DESAYUNO/COMIDA QUE CORTA ANTOJOS DE BURGUER

Burger Real sin Pan/Gluten

Ingredientes:

- 1 boniato grande (o 1 mediano) → 4 "rodajas-bun" gruesas
- 200-250 g carne ternera picada o dos hamburguesas
- 2 huevos
- Cebolla caramelizada
- 1/2 aguacate
- 2 lonchas de queso (curado/semicurado a gustos)
- AOVE o ghee, sal, pimienta

Paso a paso:

1. Boniato-bun: corta 4 rodajas gruesas (1,5-2 cm). Sartén con AOVE + sal. 5-6 min por lado a fuego medio (tapa 2-3 min para acelerar)
2. Carameliza cebolla en rodajas en una sartén por 10 minutos(truco: añade agua cada tanto)
3. Smash burger: aplasta 2 bolas de carne en sartén muy caliente. Sal/pimienta. 2-3 min por lado. Pon el queso encima al final para que funda
4. Huevos: 2 huevos a la plancha (3-4 min)
5. Montaje: boniato base → aguacate → cebolla → burger con queso → huevo → boniato arriba

📌 **Truco chef:** "Si el boniato lo cortas un poco más fino, baja a 12-14 min y queda igual de top. Versión PRO: añade cebolla caramelizada rápida (cebolla en tiras 6-8 min en la misma sartén)"



🕒 35-40 MIN | POLLO Y BONIATO AL HORNO

Tabla Huevos + Muslitos de Pollo + Boniato

Ingredientes:

- 2 huevos
- 2-3 muslitos de pollo al horno junto con el boniato
- 1 boniato al horno como cama del pollo
- 1/4 cebolla junto al boniato
- 40-60 g brie
- 20-30 g almendras
- 2-3 cucharadas chucrut/fermento morado
- 1/2 aguacate
- Sal, pimienta, AOVE, pimentón

Paso a paso:

1. Boniato en rodajas al horno + cebolla + pollo + especias y AOVE al gusto(haz cantidad y tendrás como para dos o tres comidas). Rodajas finas para que caramelice y al horno 30 min a 200 grados.
2. Huevos: en sartén 3-4 min
3. Montaje tabla: brie, almendras, chucrut de manzana, col y remolacha, medio aguacate

👉 **Truco chef:** "El boniato mejora x10 con pimentón + sal + un chorrito de AOVE al final"



🕒 15-25 MIN | COMIDA COMPLETA, ANTIANTOJOS, CON GRASAS BUENAS

Tabla Salmón + Patata Dorada

Ingredientes:

- 2 lomos de salmón (200-300 g total)
- 2 patatas medianas (en dados)
- Un puñado de aceitunas verdes
- Un puñado de almendras
- 40-60 g brie (o curado)
- Remolacha cocida en rodajas (ya viene lista)
- AOVE, sal, pimienta (y limón opcional)

Paso a paso:

1. Patatas (sartén): dados + AOVE + sal. 15-20 min a fuego medio-alto, removiendo (tapa 5 min al inicio para acelerar)
2. Salmón: sartén fuerte, AOVE, sal/pimienta. 3-4 min por lado (más si es muy grueso)
3. Monta la tabla: remolacha, aceitunas, almendras, brie y salmón

📌 **Truco chef:** "Si quieres ir a lo práctico: patatas en airfryer 18-20 min y te olvidas. Versión PRO: termina el salmón con limón + pimienta + un toque de ajo"



🕒 10-15 MIN | CORTAR ANTOJOS + SACIEDAD + "POSTRE" SIN ULTRAPROCESADOS

Plato 3 Huevos + Salmón + Aguacate + Puré

Ingredientes:

- 4 huevos
- 150-200 g salmón
- 1 aguacate (en mitades)
- 1 porción de puré (patata/boniato/yuca)
- Fruta: kiwi + maracuyá + pitahaya (o lo que tengas)
- AOVE/mantequilla, sal, pimienta

Paso a paso:

1. Salmón: 3-4 min por lado
2. Huevos: 3-5 min (a tu punto)
3. Puré: si lo haces, haz cantidad para días también, cubos pequeños + hervir 8-10 min + aplastar
4. Aguacate abierto con sal/pimienta
5. Fruta al lado

📌 **Truco chef:** "Aquí el 'postre' no es premio. Es fruta real para cerrar el plato sin que te arrastre el dulce ultraprocesado"



🕒 12-15 MIN | PROTEÍNA + GRASA = ENERGÍA ESTABLE

Tabla Ternera + Calabaza + Boniato + Brie

Ingredientes:

- 1 steak de ternera (200-250 g)
- 1-2 trozos de calabaza
- 1 boniato pequeño
- 1/4 cebolla
- 40-60 g brie
- 1/2 aguacate
- Sal, pimienta, AOVE

Paso a paso:

1. Calabaza turbo: corta trozos finos, sartén 3-4 min añade canela, está brutal...
2. Boniato: el mismo que usaste para la de antes lo tienes para un par de comidas y con cebolla y queso brie es ideal
3. Steak: 2-4 min por lado según grosor + reposo 2 min
4. Montaje: calabaza, boniato con cebolla, brie, aguacate y ternera

📌 **Truco chef:** "La calabaza con canela + sal + pimienta + AOVE (y si quieres: canela) queda de locos"



🕒 12-15 MIN | DESAYUNO/COMIDA POTENTE, CON FERMENTO PARA QUE "ASIENTE" BIEN

Tabla Power

Ingredientes:

- 200-250 g carne picada ternera (2 burgers)
- 3 huevos
- 40-60 g brie (o curado)
- 2-3 cdas de chucrut
- Remolacha cocida en rodajas
- Un puñado de aceitunas verdes
- papaya en láminas
- 1/2 lima
- AOVE, sal, pimienta

Paso a paso:

1. Burgers: sartén muy caliente. 2-3 min por lado (tipo smash) + sal/pimienta
2. Huevos: 3 huevos, 3-4 min. Pon el brie encima para que se ablande con el calor
3. Monta: fermento + remolacha + aceitunas + papaya
4. Lima: exprime por encima (sobre carne/huevos/fermento queda brutal)

👉 **Truco chef:** "El fermento + la lima hacen que un plato 'pesado' se vuelva mucho más fácil. Versión PRO: añade cebolla a la burger o un toque de mostaza antigua (si te sienta bien)"



🕒 12-15 MIN | PROTEÍNA LIGERA + CÍTRICO + FERMENTO

Tabla Mar y Tierra

Ingredientes:

- 2 huevos
- 4-6 gambas (o langostinos)
- 1 filete de pescado(salmón)
- 1 boniato (o rodajas ya cocidas)
- 40-60 g queso curado grana padano
- 1/2 aguacate
- 2-3 cucharadas chucrut
- 1/2 papaya
- 1/2 lima
- Sal, pimienta, AOVE

Paso a paso:

1. Sartén fuerte + AOVE
2. Salmón: 2-3 min por lado. Sal/pimienta y especias al gusto
3. Gambas: 1-2 min por lado (hasta que estén rosadas)
4. Huevos: 3-4 min
5. Boniato: el mismo de las otras recetas, si ya está cocido, 3-4 min para dorar
6. Montaje: todo a la tabla + lima para exprimir por encima

👉 **Truco chef:** "La lima es 'la salsa' aquí. Simple y brutal. Exprímela sobre marisco y aguacate"



🕒 12-15 MIN | PLATO COMPLETO + FRUTA REAL

Plato Steak con Queso + 3 Huevos

Ingredientes:

- 1 steak (200-250 g)
- 3 huevos
- 1/2 aguacate
- 30-50 g de queso (curado o semicurado)
- 1/2 pitaya (dragon fruit)
- 1 plátano
- Sal, pimienta, AOVE

Paso a paso:

1. Steak: 2-4 min por lado con aceite de coco + reposo 2 min
2. Huevos: 3-4 min
3. Corta fruta: pitaya en cuartos + plátano en rodajas
4. Montaje: steak + bastones de queso encima, huevos, aguacate y fruta al lado

📌 **Truco chef:** "El queso encima del steak con el calor residual se ablanda un poco y queda 🔥"



🕒 12-15 MIN | CRUJIENTE + FERMENTO + GRASA + PROTEÍNA

Tabla Steak + Patata Dorada + Kimchi

Ingredientes:

- 1 steak (200-250 g)
- 1 patata mediana
- 1/2 aguacate
- 2-3 cucharadas kimchi
- 1 zanahoria (en bastones)
- 25-30 g anacardos
- 1/2 papaya
- 1/2 lima
- Sal, pimienta, AOVE, ajo (opcional)

Paso a paso:

1. Patata turbo (clave): corta rodajas finas. Horno con AOVE + sal. 20 min 200 grados
2. Mientras, steak en otra sartén 2-4 min por lado + reposo
3. Montaje: patata dorada, steak, aguacate, kimchi, zanahoria, anacardos, papaya + lima

👉 **Truco chef:** "Si haces primero el steak, luego doras la patata en esa misma sartén... sabor de restaurante"



🕒 25-30 MIN | ENERGÍA ESTABLE + DIGESTIÓN BIEN + ANTI-ANSIEDAD

Tabla OMAD(una sola comida al día)

Ingredientes:

- 1 steak de ternera (200–250 g)
- 3 huevos
- 1 boniato (o 1 taza ya cocido) + 1/2 cebolla
- 1 lata de sardinas (o caballa/boquerón)
- 40–60 g de queso Parmigiano
- 20–30 g almendras
- 2–3 cucharadas de chucrut
- 1/2 aguacate
- Papaya
- 1/2 limón
- AOVE, sal, pimienta

Paso a paso:

1. Steak: sartén muy caliente, sal/pimienta. 2–4 min por lado. Reposa 2 min y corta
2. Huevos: en esa misma sartén, 3 huevos (3–4 min)
3. Boniato + cebolla turbo: 10 min en sartén con AOVE.
4. Abre la lata de sardinas y escurre
5. Monta la tabla: queso, almendras, fermento, aguacate, coco y fruta
6. Exprime limón (sobre sardinas/aguacate/boniato = magia)

📌 **Truco chef:** "Ten 1 cosa 'base' ya hecha 2–3 días: boniato/patata cocida o asada. Así esto es siempre 15 min"



🕒 25 MIN | PROTEÍNA + GRASAS SALUDABLES + CARBOHIDRATOS NATURALES

COMIDA / CENA

Plato Real de Carne Picada, Batata y Aguacate

Ingredientes:

- Carne picada de ternera
- 2 huevos
- ½ aguacate
- Batata o boniato
- Chucrut o col fermentada
- Queso Parmigiano
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Paso a paso:

1. Corta la batata en trozos y ásalala o saltéala hasta que esté dorada.
2. Cocina la carne picada en sartén con sal y pimienta.
3. Haz dos huevos tipo tortilla o revueltos.
4. Monta el plato con: carne, batata, huevos, aguacate y chucrut.
5. Añade lascas de queso por encima.

📌 **Tip Gabs:** "Es un plato muy saciante gracias a la combinación de proteína, grasas saludables y carbohidratos naturales."



🕒 10-12 MIN | CENA LIGERA PERO QUE LLENA + ANTIINFLAMATORIO REAL

Tabla Omega y Calma

Ingredientes:

- 1-2 lomos de salmón (200-250 g total)
- 2 huevos
- 1/2 aguacate
- 20-30 g almendras
- AOVE o ghee, sal, pimienta
- (Opcional) ajo laminado / limón

Paso a paso:

1. Salmón: sartén media-alta + AOVE. 3-4 min por lado (depende del grosor). Sal/pimienta
2. Huevos: en la misma sartén (si queda grasa del salmón, mejor), 2 huevos 3-4 min
3. Aguacate en láminas + sal/pimienta
4. Monta tabla y añade almendras
5. Toque final: pimienta + (si tienes) limón por encima

👉 **Truco chef:** "No seques el salmón. Mejor un pelín jugoso que 'taco de madera'" Idea de cena simple y ligera



🕒 10 MIN | OMEGA-3 + PROTEÍNA + CARBOHIDRATOS NATURALES

COMIDA

Bowl Proteico de Sardinas, Huevos y Aguacate

Ingredientes:

- 3 huevos cocidos
- 1 lata de sardinas en aceite de oliva
- ½ aguacate
- Arroz basmati
- Remolacha cocida
- Cebolla encurtida
- Kimchi o chucrut
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Paso a paso:

1. Coloca arroz cocido como base del bowl.
2. Añade sardinas, huevos poco cocidos cortados, aguacate y remolacha.
3. Incorpora cebolla encurtida y kimchi o chucrut para aportar fermentados.
4. Termina con aceite de oliva, sal y pimienta.

📌 **Tip Gabs:** "Este bowl combina omega-3, proteína y carbohidratos naturales para una comida equilibrada."



🕒 12-15 MIN | PLATO COMPLETO, DE LOS QUE TE DEJAN EN PAZ

Plato Cordero al Horno

Ingredientes:

- Cordero (Roasted al horno)
- 1 patata + 1 boniato
- 1/4 cebolla
- 1/2 aguacate
- Un trozo de queso brie
- AOVE, sal, pimienta

Paso a paso:

1. Patata/boniato + cebolla en rodajas + paletilla de cordero: rodajas finas en bandeja con la pieza de cordero con AOVE + sal. horno a baja temperatura durante 35-40 min. a 180C
2. Monta: carne, mix de patata/boniato con cebolla, aguacate y queso brie
3. Pimienta al final

📌 **Truco chef:** "Versión PRO: bandeja de patatas, boniato y cebolla al horno/airfryer 25-30 min con AOVE + sal. Cocinas para 3 días y luego solo 'montas'"



🕒 15-20 MIN | SACIEDAD + DIGESTIÓN BIEN + CERO ANTOJOS

Tabla Pollo + Boniato Crujiente + Dátiles

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo (200-250 g) cortada en tiras
- 2 huevos
- 1 boniato mediano (rodajas finas)
- 2-3 cucharadas de chucrut
- 40-60 g de queso brie (o curado)
- 2-3 dátiles (opcional, rellenos con mantequilla/ghee y/o aceite coco)
- AOVE o ghee, sal, pimienta, pimentón (opcional)
- Hojas de albahaca (opcional)

Paso a paso:

1. Boniato crujiente (clave): sartén con AOVE, rodajas finas + sal. 5-6 min por lado (tapa 3 min al principio para acelerar)
2. Pollo: otra sartén (o cuando retires el boniato). Sal/pimienta. 6-8 min total, hasta dorar
3. Huevos: en la misma sartén del pollo, 3-4 min
4. Monta la tabla: boniato, pollo, huevos, brie, chucrut
5. Dátiles: abre y rellena con 1 cucharadita de mantequilla/ghee/coco y una pizca de sal

📌 **Truco chef:** "El fermento no es 'decoración'. Es el 'botón' de digestión: con proteína y grasas entra perfecto"



🕒 12-15 MIN | COMIDA COMPLETA, SIMPLE Y CON ENERGÍA ESTABLE

Plato Salmón + Puré de Patata

Ingredientes:

- 300 g salmón (ajusta según tu contexto)
- 2 huevos
- 1-2 zanahorias (en bastones)
- 4 patatas
- 1 cucharadita de tomate seco/aceituna (opcional)
- 1/2 papaya + yogurt + semillas (cacao nibs/semillas mixtas)
- AOVE/mantequilla, sal, pimienta, limón (opcional)

Paso a paso:

1. Puré rápido: cuece patata al vapor en cubos pequeños 8-10 min. Escurre y aplasta con sal + mantequilla
2. Zanahoria: sartén 6-8 min con AOVE + sal (que quede dorada)
3. Salmón: sartén fuerte 3-4 min por lado (no lo seques)
4. Huevos: 3-4 min
5. Emplata y listo.
6. Papaya al lado con toppings

👉 **Truco chef:** "Si un día vas con prisa, quitas puré y añades verdura o arroz. Te quedas con salmón + huevos + zanahoria y ya está"



🕒 7-10 MIN | SACIEDAD + CERO ANTOJO + CERO COCINA COMPLICADA

DESAYUNO

Tabla Desayuno Express: Huevos + Aguacate + Queso + Jamón

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1/2 aguacate
- 6-8 lonchas finas de queso Parmiggiano/curado
- 2-4 lonchas de jamón (serrano)
- 1 tomate en rodajas
- AOVE, sal, pimienta, orégano (opcional)

Paso a paso:

1. Sartén fuerte + AOVE o beef tallow. Haz 2 huevos a tu gusto (3-4 min)
2. Corta tomate y aguacate, sal + pimienta
3. Monta la tabla: queso, jamón, huevos y tomate
4. Toque final: un chorrito de AOVE y pimienta encima

👉 **Truco chef:** "Esto es 'comida de verdad' para días de cero ganas. Si tienes hambre real, sube a más huevos"



🕒 12-18 MIN | OMEGA + SACIEDAD + TEXTURA CRUJIENTE

Tabla Sardinas

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 boniato (rodajas finas)
- 2 latas de sardinas en aceite de oliva
- 40-60 g queso curado (en lascas)
- 20-30 g almendras
- AOVE, sal, pimienta, limón (opcional)

Paso a paso:

1. Boniato: sartén con AOVE + sal. 5-6 min por lado (tapa al inicio)
2. Escurre las sardinas y añade sal y pimentón
3. Huevos: 3-4 min
4. Monta tabla con queso y almendras
5. Toque final: pimienta y un pelín de limón

👉 **Truco chef:** "El orden ideal para ir rápido: boniato primero → mientras se hace, preparas el resto → huevos al final"



🕒 12-15 MIN | PROTEÍNA FÁCIL + GRASAS BUENAS + FERMENTO = CERO ANTOJOS

Tabla Mar y Tierra Tropical

Ingredientes:

- 1 filete de pescado blanco (merluza/bacalao) 180-250 g
- 4 o 5 gambas/langostinos
- huevo
- 1/2 aguacate
- 2-3 cdas de chucrut/probioticos
- 1 puñado de almendras
- 2-3 trozos de coco fresco
- 1/2 manzana en gajos
- AOVE , sal, pimienta
- Ajo picado + perejil (opcional)

Paso a paso:

1. Pescado: sartén caliente + AOVE. Sal/pimienta. 3-4 min por lado (según grosor)
2. Gambas: misma sartén, ajo + gambas 1-2 min por lado
3. Huevo: 3-4 min (a tu punto)
4. Monta la tabla: aguacate con AOVE + sal, fermento, almendras, coco y manzana

👉 **Truco chef:** "El fermento + el ajo hacen que el plato 'caiga ligero' aunque sea potente. Versión PRO: termina el pescado con limón/lima y un toque de pimentón"



🕒 15 MIN | PROTEÍNA DE CALIDAD + GRASAS SALUDABLES + FERMENTADOS

COMIDA / CENA

Plato Real Completo!

Ingredientes:

- 1 entrecot o filete de ternera
- 2 huevos
- ½ aguacate
- Un puñado de rúcula
- Aceitunas verdes
- Lascas de queso curado o parmesano
- Chucrut o col fermentada
- Romero fresco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Paso a paso:

1. Cocina el entrecot a la plancha con sal, pimienta y una rama de romero.
2. Haz dos huevos a la plancha en la misma sartén.
3. Coloca en el plato: entrecot, huevos, aguacate en láminas y rúcula.
4. Añade aceitunas, chucrut y lascas de queso.
5. Termina con un chorrito de aceite de oliva y pimienta negra.

📌 **Tip Gabs:** "Este plato aporta proteína de calidad, grasas saludables y fermentados para mejorar la digestión."



🕒 12-15 MIN | SACIEDAD + DIGESTIÓN FÁCIL + SABOR "RESTAURANTE" CON 1 SARTÉN

Tabla Mediterránea

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1/2 aguacate
- 1 filete de pescado 180-250 g
- 1 pimiento rojo en tiras
- 1 tomate (en dados)
- 40-60 g queso feta (o queso fresco)
- 1 puñado de almendras
- 2-3 cdas chucrut
- AOVE, sal, pimienta, orégano (opcional)

Paso a paso:

1. Pimiento: sartén con AOVE + sal. 6-8 min hasta que se tueste un poco. Retira
2. Pescado: misma sartén. 3-4 min por lado
3. Huevos: 3-4 min
4. Ensalada: tomate + feta + AOVE + sal + orégano
5. Monta tabla: aguacate, pimiento, pescado, huevos, almendras y fermento

📌 **Truco chef:** "Pimiento bien tostado = te quita la necesidad de 'salsa'. Versión PRO: añade limón + aceitunas (si tienes) y queda nivel cena"



🕒 10-14 MIN | CORTAR DULCE + ENERGÍA ESTABLE (SIN CONTAR NADA)

Tabla Antiantojos

Ingredientes:

- 1 steak de ternera 200-250 g
- 2 huevos
- 1 plátano
- 1/2 aguacate
- 2-3 cdas kimchi
- 1 puñado de nueces
- AOVE o ghee, sal, pimienta
- (Opcional) 1 diente de ajo + un trocito de mantequilla encima de la carne

Paso a paso:

1. Carne: sartén muy caliente. Sal/pimienta. 2-4 min por lado + reposo 2 min
2. Plátano: en la grasa que queda, 1-2 min por lado (que caramelize)
3. Huevos: 3-4 min
4. Monta: aguacate, kimchi, nueces, carne cortada y plátano

👉 **Truco chef:** "Esto es 'comida que te deja en paz'. Si vienes con ansiedad por azúcar, este combo te apaga el ruido. Versión PRO: plátano con canela + pizca de sal (simple y brutal)"



🕒 20 MIN | PROTEÍNA + GRASAS BUENAS + DIGESTIÓN SALUDABLE

COMIDA / CENA

Tabla Real de Pollo con Huevos, Aguacate y Verduras

Ingredientes:

- 2–3 huevos
- 1 contramuslo de pollo a la plancha
- ½ aguacate
- Un puñado de almendras
- Cebolla salteada
- Kimchi o verduras fermentadas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Paso a paso:

1. Cocina el pollo a la plancha hasta que esté crujiente por fuera.
2. Saltea cebolla en una sartén con aceite de oliva.
3. Haz 2–3 huevos a la plancha.
4. Sirve en el plato: pollo, huevos, aguacate, cebolla salteada y kimchi.
5. Añade almendras para aportar textura y grasas saludables.

📌 **Tip Gabs:** "Un plato así combina proteína, grasas buenas y alimentos fermentados, lo que ayuda a mantener energía estable y buena salud digestiva."



🕒 12-16 MIN | PROTEÍNA LIMPIA + FÁCIL + MUY SACIANTE

Tabla Pollo y Gambas

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo 200–250 g (fileteada)
- 6–10 gambas
- Champiñones laminados (un puñado)
- 40–60 g queso curado (en lonchas/lascas)
- 2–3 cdas chucrut
- 1/2 aguacate
- 1–2 zanahorias en bastones
- AOVE o ghee, sal, pimienta
- (Opcional) ajo + perejil

Paso a paso:

1. Pollo: sartén caliente + AOVE. Sal/pimienta. 6–8 min (hasta dorar)
2. Champiñones: los metes en la misma sartén 3–4 min con el pollo (o al final 2–3 min fuerte)
3. Gambas: 1–2 min por lado con ajo/perejil si quieres
4. Monta tabla: queso, chucrut, aguacate, zanahoria, pollo con champiñón y gambas

❏ **Truco chef:** "Zanahoria + fermento = 'crunch' y acidez → te evita buscar pan/postres. Añade creca de coco al pollo y los champiñones.



🕒 10-12 MIN | DESAYUNO REAL, SIN ULTRAPROCESADO RARO, CON SABOR

DESAYUNO

Tabla Desayuno Salado

Ingredientes:

- 3 huevos
- 2 tostadas de pan real (ideal masa madre)
- 1 tomate + 1/2 pimiento rojo (picaditos)
- 2-3 lonchas de bacon (mejor de calidad)
- 6-10 aceitunas verdes
- 30-50 g de queso (curado/semicurado)
- AOVE, sal, pimienta

Paso a paso:

1. Bacon: sartén 2-3 min por lado hasta dorar
2. Huevos: en esa grasa (o con AOVE), 3-4 min
3. Tostadas: tuesta el pan. Encima: tomate+pimiento picado + AOVE + sal
4. Monta con aceitunas y queso

👉 **Truco chef:** "Este desayuno te ahorra el 'picoteo' de media mañana. Si comes así, comes en serio. Versión PRO: añade ajo frotado en el pan o un toque de orégano"



🕒 25-30 MIN | SIMPLE + SACIANTE + SIN ULTRAPROCESADOS

TUPPER

Tupper Real: Salmón + Boniato + Aguacate + Mozzarella + Tomate

1 tupper extra, para que veas que son para el día a día...

A poder ser de cristal... lo siento.

Ingredientes:

- 1 lomo de salmón (150-200 g)
- 1 boniato mediano en bastones (o boniato ya hecho)
- 1/2 aguacate
- 6-10 bolitas de mozzarella (o queso fresco)
- 1 tomate en gajos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta
- (Opcional) limón / vinagre / ajo en polvo / pimentón

Paso a paso:

1. Boniato: Corta en bastones, sal y aceite. Horno/airfryer: 200°C, 18-25 min (hasta dorado).
2. Salmón a la sartén: Sartén caliente, un poquito de aceite. Sal y pimienta. 2-3 min por lado (depende del grosor). Truco: que quede jugoso por dentro, no seco.
3. Montaje del tupper: Base: boniato. Añade el salmón. Mete tomate, bolitas de mozzarella y el aguacate. Termina con AOVE + sal + pimienta (y si quieres, limón).

❏ **Truco chef:** "Si lo llevas fuera: el aguacate mejor con limón y sal para que no se oxide

Si no hay salmón: pollo, atún, sardinas o huevos cocidos"



🕒 12-15 MIN | PLATO SIMPLE QUE SACIA Y TE DEJA LIGERO

Tabla Pollo + Pimiento Rojo

Ingredientes:

- 2-3 filetes de pollo (o contramuslos deshuesados) 250-300 g
- 2 huevos
- 1 pimiento rojo (en tiras)
- 1 puñado de almendras
- 2-3 cdas chucrut/fermento morado
- 4-6 tomates cherry (opcional)
- AOVE o ghee, sal, pimienta, pimentón (opcional)

Paso a paso:

1. Pimiento: sartén con AOVE + sal. 6-8 min hasta dorar. Retira
2. Pollo: misma sartén, fuego medio-alto. Sal/pimienta. 6-8 min (doradito)
3. Huevos: 3-4 min (al punto que quieras)
4. Monta la tabla: fermento + almendras + pimiento + pollo + huevos. Tomates cherry al centro

👉 **Truco chef:** "Pimiento bien tostado = 'salsa' natural. No necesitas nada más. Versión PRO: termina el pollo con limón y un toque de ajo picado 30 segundos"



🕒 10-12 MIN | DESAYUNO QUE TE PONE EN MODO ESTABLE (SIN PICOS)

DESAYUNO

Tabla Desayuno Tropical Salado

Ingredientes:

- 3-4 huevos (para tortilla/omelette)
- 3-5 lonchas de bacon (mejor de calidad)
- 2 láminas de papaya (en la foto son 2 mitades)
- Un puñado de aceitunas verdes
- Un puñado de anacardos (o mezcla de frutos secos)
- 2-3 cdas chucrut
- AOVE, sal, pimienta

Paso a paso:

1. Bacon: sartén 2-3 min por lado hasta dorar. Retira
2. Omelette: bate huevos + sal/pimienta. En la misma sartén (con esa grasa o un toque de ghee) 2-3 min por lado o plegada
3. Monta tabla: papaya + aceitunas + frutos secos + fermento + bacon + tortilla

❏ **Truco chef:** "Esta mezcla (huevo + grasa + fermento) te quita el 'me apetece algo dulce' de después. Versión PRO: añade canela por encima de la papaya o un chorrito de lima"



🕒 15-25 MIN | PLATO COMPLETO TIPO "MEAL PREP SIN MEAL PREP"

Bowl Power

Ingredientes:

- 1 boniato grande (en cubos)
- 200-250 g carne picada (ternera o pavo)
- 1/2 aguacate en dados
- 2-3 cdas queso cottage o burrata
- Cebolla morada (cruda en dados)
- AOVE o aceite de coco, sal, pimienta
- Especias opcionales: pimentón, ajo

Paso a paso:

1. Boniato: Airfryer (recomendado): cubos + AOVE + sal + pimentón → 200°C 15-18 min. Sartén: cubos finos + tapa 6-8 min + destapa y dora 6-8 min
2. Carne: sartén caliente, sal/pimienta. 6-8 min, que quede dorada
3. Monta bowl: boniato + carne + aguacate + yogur + cebolla morada
4. Toque final: AOVE y pimienta

👉 **Truco chef:** "El queso aquí hace de 'salsa' real: calma el plato y mejora digestión. Versión PRO: añade lima/limón + cilantro/perejil y queda brutal"



🕒 12-15 MIN | PROTEÍNA + CRUJIENTE + DULCE

Tabla "Brutal Simple"

1 persona (modo "me lo he ganado")

Ingredientes:

- 2-3 huevos a la plancha
- Contramuslo de pollo
- 1-2 rebanadas de pan de masa madre
- 1 plátano (abierto/partido)
- 1 cucharada de crema de frutos secos (para el plátano)
- 1 puñado de almendras
- 1-2 lonchas de mantequilla
- 2 cucharadas de kimchi
- Sal, pimienta, aceite de oliva/ghee

Paso a paso:

1. Tuesta el pan.
2. Calienta el pollo en sartén o airfryer para que recupere textura.
3. Haz los huevos con la yema jugosa, sal y pimienta.
4. Plátano + crema: abre el plátano y pon una cucharada de crema de frutos secos encima.
5. Monta la tabla: huevos + pollo + pan + almendras + queso + kimchi.

📌 **Truco chef:** "Si quieres bajar carbs: cambia pan por aguacate o más fruta

Si quieres subir "power": añade más huevos o una lata de pescado azul"



🕒 20 MIN | PROTEÍNA COMPLETA + GRASAS SALUDABLES + ENERGÍA SOSTENIDA

COMIDA / CENA

Tabla Real de Pescado con Huevos y Verduras

Ingredientes:

- Filete de pescado (dorada, lubina o similar)
- 2-3 huevos
- Aguacate
- Boniato o batata
- Kimchi o verduras fermentadas
- Semillas (calabaza o similares)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Paso a paso:

1. Asa el boniato troceado en sartén o horno con un poco de aceite de oliva.
2. Cocina el pescado a la plancha hasta que quede dorado.
3. Prepara unos huevos revueltos con semillas de calabaza.
4. Sirve en el plato: pescado, huevos, boniato asado, medio aguacate y un poco de kimchi o verduras fermentadas.
5. Añade aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.

📌 **Tip Gabs:** "Este plato es un ejemplo perfecto de alimentación real: proteína completa, grasas saludables y carbohidratos naturales que aportan energía sostenida."



🕒 10 MIN | ALTO EN PROTEÍNA + SIN HAMBRES + SIN ULTRAPROCESADOS

DESAYUNO

Bowl Salado Potente + Fruta Real

Ingredientes:

- 2-4 huevos
- 1 cda mantequilla / AOVE
- Sal + pimienta (y/o pimentón)
- 1/2 aguacate
- 8-12 aceitunas verdes
- 1 lata de sardinas(en AOVE o al natural)
- Queso curado en láminas (opcional, 30-60 g)
- 1/2 papaya
- 1-2 maracuyás

Paso a paso:

1. Huevos: sartén a fuego medio-bajo + grasa. Hazlos a tu punto (revuelto cremoso o plancha). Sal/pimienta encima
2. Montaje: aguacate + aceitunas + sardinas + queso al lado
3. Fruta: papaya en gajos y maracuyá abierto (a cucharadas)
4. Si no tienes esta fruta simplemente elige fruta de temporada de tu región

👉 **Truco chef:** "Si vas con prisa: huevos + lata de sardinas + aguacate = listo. El resto suma, pero no es obligatorio"



🕒 20 MIN | PROTEÍNA + GRASAS SALUDABLES + FIBRA + SACIANTE

COMIDA

Tabla Completísima

Ingredientes:

- 2–3 huevos
- 1 muslo o contramuslo de pollo
- ½ aguacate
- 1 plátano macho o plátano maduro
- Un puñado de garbanzos cocidos
- Kimchi o verduras fermentadas
- Queso curado en lascas
- Semillas de calabaza
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Paso a paso:

1. Cocina el pollo a la plancha o al horno hasta que esté bien dorado.
2. Fríe o asa el plátano macho en rodajas.
3. Haz 2–3 huevos a la plancha.
4. En un plato coloca: pollo, huevos, plátano, aguacate, garbanzos y kimchi.
5. Añade lascas de queso y semillas de calabaza por encima.
6. Termina con aceite de oliva, sal y pimienta.

📌 **Tip Gabs:** "Este tipo de plato tiene proteína, grasas saludables y fibra. Perfecto para una comida completa que te mantenga saciado durante horas."



🕒 10-15 MIN | ENERGÍA ESTABLE + REAL FOOD

Tabla Mar y Trópico(para 2)

Ingredientes:

- 3 huevos
- 1 lata de sardinas/boquerones
- 1/2 aguacate
- Calabaza / boniato en dados o láminas (1-2 tazas)
- Piña natural en cuñas (1 taza aprox.)
- Jengibre en laminas
- Un puñado de nueces de Brasil
- Sal + pimienta + AOVE (y si quieres: ajo, pimentón)

Paso a paso:

1. Calabaza/boniato: sartén fuerte con AOVE, dorar 8-12 min (sal y pimienta)
2. Huevos: misma sartén, 2-4 min (o revueltos)
3. Montaje: aguacate, sardinas, huevos, calabaza y piña con jengibre para la digestión
4. Extra: frutos secos si quieres más "densidad" (y menos picoteo después)

📌 **Truco chef:** "Si metes fruta, que sea fruta real y acompáñala de proteína/grasas para que no te deje buscando dulce a la hora"



🕒 12-15 MIN | PROTEÍNA + CRUJIENTE + DULCE

Tabla Desayuno Power

Ingredientes:

- 2-3 huevos
- 1 filete o 2 trozos de pollo (pechuga o contramuslo ya hecho / sobras)
- 1 rebanada de pan real (masa madre o el que tolere)
- 1-2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 papaya (o la fruta que tengas)
- Un puñado de almendras
- Sal y pimienta
- (Opcional) canela para la papaya

Paso a paso:

1. Huevos revueltos cremosos: Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade un poquito de mantequilla. Bate los huevos con una pizca de sal. Vierte y remueve suave (sin prisa) 2-3 minutos. Truco: apaga el fuego cuando aún estén "jugosos", se terminan solos con el calor.
2. Pollo rápido (o recalentar sobras): Si ya lo tienes hecho: vuelta y vuelta en la sartén para que coja calor y puntito dorado. Si lo haces al momento: sal, pimienta y 2-4 min por lado (según grosor). Si es contramuslo: algo más de tiempo y fuego medio.
3. Montaje en tabla: Pan + mantequilla encima. Papaya en lonchas (si quieres, canela y pizca de sal). Puñado de almendras al lado. Añade los huevos y el pollo y listo.

📌 **Truco chef:** "Si no hay papaya: plátano, mango, melón o fruta de temporada

Si quieres más "modo Bali": añade un café o infusión y a volar"



🕒 25-30 MIN | CENA + MEAL PREP + SIN HARINA + ANTOJOS SIN SABOTAJE

Pizza sin Harina (Base de pollo)

Ingredientes:

- 500 g pollo picado
- 2 Cdas Harina de almendra
- 2 Cdas Parmesano rallado
- 1 huevo
- 80-120 g mozzarella rallada (o mezcla)
- Sal + orégano
- Tomate en rodajas
- Pimiento rojo en tiras
- Champiñón laminado
- Queso extra (mozzarella / curado)
- Albahaca fresca
- AOVE + sal + pimienta
- (Opcional) lascas de parmesano al final

Paso a paso:

1. Precalienta horno 220°C
2. Masa: mezcla pollo + huevo + harina de almendra + queso + sal/orégano y especias
3. Extiende la mezcla en una bandeja con papel de horno para crear la base.
4. Hornea base: 15-18 min (hasta doradita)
5. Añade toppings al gusto y hornea 8-12 min más
6. Final: albahaca + AOVE + parmesano en láminas

👉 **Truco chef:** "Base 'ultra rápida': tortilla de 2 huevos como base (estilo 'pizza-huevo'). Más crujiente: 2-3 min de grill al final (vigila)"



Tabla " Comer A Color"

Ingredientes:

Tabla principal:

- 4 huevos
- Boniato naranja asado (1 mediano) en cubos
- Boniato morado/ñame asado (un puñado) en trozos
- 1/2 aguacate
- Sal, pimienta, aceite de oliva
- (Opcional) 1 cucharada de tahini

Vasito rápido:

- 2 cucharadas de chía
- 6 cucharadas de yogur natural o kéfir
- Miel al gusto
- Fruta arriba (pitahaya o similar)

Paso a paso:

1. Asa los boniatos: corta en trozos, aceite + sal. Horno/airfryer 190°C 20-30 min (hasta dorar).
2. Haz los huevos: plancha con yema jugosa.
3. Corta el aguacate y añade sal.
4. Vasito de chía: mezcla chía remojada + yogur + miel, reposo 2 h (o noche). Termina con fruta por encima.
5. Monta la tabla: huevos + tubérculos + aguacate + vasito.

📌 **Truco chef:** "Si vas con prisa: tubérculos ya cocidos de otro día (batch cooking) y solo montas"

"Cambia el vasito por fruta simple si no te da tiempo"



🕒 5 MIN | SIN AZÚCAR AÑADIDO + DIGESTIÓN FRIENDLY + ANTOJO CONTROLADO

DESAYUNO

Bowl Ultradigestivo

Ingredientes:

- Yogur griego natural (100 g)
- 1/2 papaya en láminas
- 1–2 cdtas chía
- Jengibre en láminas
- Canela al gusto
- Menta fresca (opcional)
- 2–4 cdas de fermento: chucrut/

Paso a paso:

1. Base de yogur en el bol
2. Papaya en láminas encima
3. Chía remojada previamente + jengibre + canela + menta
4. Al lado, el fermento (no hace falta mezclar: "dulce + ácido" funciona)

📌 **Truco chef:** "Este bowl es una maravilla para tu microbiota y para antes de romper un ayuno"



🕒 15 MIN | PROTEÍNA + CARBOHIDRATOS + GRASAS SALUDABLES + POST-ENTRENO

COMIDA

Bowl Real de Carne, Arroz y Huevo

Ingredientes:

- Carne picada de ternera
- 1 huevo
- Arroz cocido
- ½ aguacate
- Queso curado o semicurado
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Paso a paso:

1. Cocina la carne picada en una sartén con sal y pimienta.
2. Fríe un huevo a la plancha.
3. Coloca arroz cocido como base del bowl.
4. Añade carne picada, aguacate y huevo.
5. Termina con lascas de queso, aceite de oliva y pimienta negra.

📌 **Tip Gabs:** "Un bowl muy sencillo que combina proteína, carbohidratos y grasas saludables, ideal para recuperar energía después de entrenar."



🕒 15-20 MIN | PROTEÍNA REAL + GRASA BUENA + FRUTA

Tabla "Pool Proteica"

1 persona (modo comida completa) o 2 si lo usas como brunch ligero

Ingredientes:

Tabla principal:

- 2-3 huevos
- Pollo (1 muslo/contramuslo o 150-250 g)
- 200g de pescado(emperador)
- 1 puñado de almendras
- 2-3 cucharadas de kimchi o fermento (opcional)
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva o ghee para cocinar

Tabla fruta:

- Papaya en láminas
- Pitahaya en láminas (o fruta que tengas)
- 2 dátiles abiertos + 1 cucharadita de crema de frutos secos (opcional)
- Canela (opcional)

Paso a paso:

1. Cocina el pollo: sartén fuerte con aceite/ghee, sal y pimienta. Dora bien por ambos lados hasta que quede hecho por dentro.
2. Huevos: en la misma sartén (o aparte), hazlos a la plancha con la yema jugosa. Sal + pimienta.
3. Monta la tabla principal: huevos + pollo + almendras + una cucharada generosa de kimchi.
4. Monta la tabla fruta: papaya + pitahaya. Si quieres, abre 2 dátiles, ponles crema de frutos secos y espolvorea canela.

📌 **Truco chef:** "Cambia pollo por sardinas, salmón, ternera o huevos extra

Si quieres más "fuel": añade aguacate o más frutos secos"



🕒 10-15 MIN | DOS CUENCOS: SALADO + DULCE

DESAYUNO

Combo "Bowls desayuno"

Ingredientes:

Bowl salado:

- 2-3 huevos revueltos
- 1 tomate en rodajas
- 1 trozo de queso curado (o fresco si prefieres)
- Sal, pimienta, aceite de oliva/ghee

Bowl dulce:

- Yogur natural o griego (1 bol)
- papaya en cubos
- 1/2 plátano en rodajas
- 1 cucharada de crema de cacahuete/almendra
- Coco rallado (opcional)
- Canela (opcional)

Paso a paso:

1. Bowl salado: Revuelve los huevos a fuego medio con grasa y sal (que queden jugosos). Añade tomate en rodajas y el queso al lado. Pimienta por encima.
2. Bowl dulce: Base de yogur. Encima: papaya + plátano. Añade la crema de frutos secos y remata con canela/coco.

📌 **Truco chef:** "Si quieres que el dulce sacie más: añade un puñado de nueces/almendras"



🕒 20-25 MIN | SIN ULTRAPROCESADOS + MEAL-PREP FRIENDLY

Plato Completo: Huevos + Patata + Gambas

Ingredientes:

- Huevos (2-3)
- Patata (1 mediana) + cebolla (1/2)
- Gambas/langostinos (1 puñado)
- Brocolini o bimi
- Remolacha cocida (rodajas)
- Aguacate (1/2)
- AOVE o mantequilla/ghee
- Sal, pimienta, pimentón (opcional), limón (opcional)
- Ajo picado (opcional)

Paso a paso:

1. Huevos: cuece 7-8 min (yema cremosa). Agua fría al sacar
2. Patata + cebolla: laminas finas, sartén con AOVE, sal. Fuego medio, 12-15 min (dorar)
3. Brocolini: misma sartén o otra, vuelta y vuelta 3-4 min con sal
4. Gambas: 2-3 min con ajo, sal, pimienta (no las seques)
5. Monta: patata/cebolla + gambas + brocolini + remolacha + aguacate + huevos

📌 **Truco chef:** "Si quieres que esto sea 'entre semana': patata ya cocida (de ayer) y solo la doras 5 min"



🕒 10-12 MIN | SALADO-DULCE + ENERGÍA ESTABLE

DESAYUNO

Bowl Scramble Eggs + Sardinas

Ingredientes:

- 3-4 huevos
- Queso cottage
- Sardinias en lata con AOVE
- 1/2 aguacate
- 1 plátano (a la plancha)
- Sal, pimienta (y canela para el plátano si quieres)
- Mantequilla/ghee o AOVE

Paso a paso:

1. Plátano: sartén caliente con un poco de grasa, dora 1-2 min por lado. Canela opcional
2. Revuelto huevos + queso cottage: fuego bajo, sal, remover suave hasta cremoso (no lo mates)
3. Sardinias: en lata, solo escurre y listo
4. Aguacate: corta, sal + AOVE
5. Monta todo en el bol

📌 **Truco chef:** "Si alguien 'necesita pan': que sea masa madre, poco, y no cada día"



🕒 10-20 MIN | SACIACIÓN MÁXIMA + SIN HORNO

Tabla Salmón + Huevos + Calabaza

Ingredientes:

- Salmón (2 lomos)
- Huevos (2)
- Calabaza en láminas (o boniato)
- Aguacate (1/2)
- Cacahuetes o frutos secos (1 puñado)
- Queso curado en lascas (opcional)
- Jalapeños/encurtidos (opcional)
- Sal, pimienta, pimentón/canela (según te guste)
- AOVE o mantequilla

Paso a paso:

1. Calabaza: plancha/sartén 4-6 min por lado (sal + especia) + canela
2. Salmón: sartén fuerte, 2-3 min por lado (depende del grosor). Sal al final
3. Huevos: a la plancha en la misma sartén
4. Monta con aguacate, frutos secos, queso y jalapeños/encurtidos

👉 **Truco chef:** "Esto es 'comida real' nivel fácil: proteína + grasa + algo vegetal. No hay misterio"



🕒 20 MIN + REFRIGERACIÓN | PARA TODA LA FAMILIA + SIN AZÚCAR REFINADO

POSTRE

Caramel Slice

Ingredientes:

• Base:

- 1 taza de harina de almendra
- 1 taza de coco rallado
- 1 cda aceite de coco
- 1 cda de miel
- pizca de sal

• Caramelo:

- 150 gr de dátiles remojados
- 4 cdas de mantequilla de cacahuete
- 2 cda de aceite de coco
- 1 cdta de extracto de vainilla
- Pizca de sal

• Cobertura:

- 5 cda de cacao puro en polvo
- 4 de Aceite de coco
- 1 cda de miel
- Sal en escamas

Paso a paso:

1. Base: Mezcla todos los ingredientes de la base y presiona en un molde forrado. Refrigera 15 min
2. Caramelo: Tritura los dátiles remojados con mantequilla de cacahuete, aceite de coco, vainilla y sal hasta obtener una crema suave
3. Extiende el caramelo sobre la base fría y refrigera 30 min más
4. Cobertura: Mezcla cacao, aceite de coco derretido y miel. Vierte sobre el caramelo
5. Espolvorea sal en escamas y refrigera 2-3 horas hasta que esté firme
6. Corta en porciones y disfruta

📌 **Truco chef:** "Receta completa en mi perfil de Instagram. Este postre es el favorito de toda Mi Comunidad"



🕒 10 MIN + 2-3H REFRIGERACIÓN | POSTRE REAL SIN ULTRAPROCESADOS

POSTRE

Turrón Real de Almendra

Ingredientes:

- 200 g de almendra tostada (entera o troceada)
- 80 g de cacao puro
- 3 cucharadas de aceite de coco virgen extra
- 1–2 cucharadas de miel cruda (opcional, al gusto)
- 1 pizca de sal
- Opcional: vainilla natural o canela

Paso a paso:

1. Añade el cacao junto con el aceite de coco, removiendo hasta que quede liso
2. Añade la miel (si la usas), la sal y las especias. Mezcla bien
3. Incorpora las almendras tostadas y mezcla hasta que queden bien cubiertas por el chocolate
4. Vierte la mezcla en un molde rectangular pequeño forrado con papel de horno
5. Presiona ligeramente para compactar y alisar la superficie
6. Refrigera durante 2–3 horas, hasta que esté completamente firme
7. Desmolda y corta en porciones

👉 **Truco chef:** "Este turrón es perfecto para tener en la nevera cuando necesitas algo dulce real. Dura hasta 2 semanas refrigerado"



🕒 5 MIN + REPOSO | "POSTRE" REAL QUE NO TE DISPARA EL HAMBRE

DESAYUNO

Bowl Chía Anti-Antojo

Ingredientes:

- 2–3 cdas semillas de chía (hidratadas)
- 200 ml bebida de coco/leche (o agua + un chorrito de leche)
- 1 puñado de frutos rojos (fresas/arándanos/frambuesas)
- Coco en láminas
- 1 cda crema de cacahuete (o almendra)
- Canela (y si quieres: pizca de sal)
- (Opcional) yogur griego natural para hacerlo más cremoso

Paso a paso:

1. Remoja la chía con agua caliente y crema de coco.
2. Deja reposar 15 min (rápido) y remueve a mitad. Ideal: 2–8 h en nevera para textura perfecta
3. Añade frutos rojos + coco + crema de cacahuete encima

📌 **Truco chef:** "Atajo 'cero espera': yogur griego + frutos rojos + coco + crema de cacahuete + canela (sin chía o con 1 cda). Versión PRO: ralladura de limón o cacao puro por encima"



🕒 20 MIN | SNACK PERFECTO + SIN HORNO + ENERGÍA NATURAL

POSTRE

SNACK

Bolas de Coco Energéticas

Ingredientes:

- 100 g de coco rallado natural (sin azúcar añadido)
- 40–50 g de frutos secos crudos o tostados (almendras, anacardos o nueces)
- 2 o 3 cucharadas de miel cruda (ajusta al gusto)
- 1 cucharada de aceite de coco (opcional, para una textura más jugosa)
- 1 pizca de sal
- Opcional: canela, vainilla natural o ralladura de limón

Paso a paso:

1. Precalienta el horno a 180 °C (calor arriba y abajo)
2. Tritura los frutos secos hasta obtener una textura de harina gruesa
3. Mezcla en un bol los frutos secos triturados, el coco rallado, la sal y las especias si las usas
4. Añade la miel y el aceite de coco, integrando bien hasta formar una masa ligeramente pegajosa
5. Forma bolitas con las manos y colócalas sobre una bandeja con papel de horno, ligeramente separadas
6. Hornea durante 10–12 minutos, hasta que estén ligeramente doradas por fuera
7. Deja enfriar completamente para que se asienten y cojan consistencia

👉 **Truco chef:** "Estas bolitas son perfectas para llevar como snack. Se conservan hasta 1 semana en un recipiente hermético"



🕒 5 MIN | SIN COCINAR + DULCE REAL + ALTO EN PROTEÍNA

DESAYUNO

Bowl Yogur + Mango + Arándanos

Ingredientes:

- Yogur griego natural o kéfir (1 bol grande)
- Mango en cubos (1 taza)
- Arándanos (1 puñado)
- Crema de cacahuete 100% (1 cucharada generosa)
- Chips de coco o coco en láminas
- Canela y pizca de sal

Paso a paso:

1. Base: yogur/kéfir al bol
2. Encima: mango + arándanos
3. Centro: crema de cacahuete (y canela)
4. A un lado: pavo/pollo (si quieres que sea desayuno "que aguanta")
5. Termina con pizca de sal y, si usas, semillas/coco

❏ **Truco chef:** "Si la crema lleva azúcar/aceites: no sirve. Tiene que ser 100% cacahuete. Si no hay mango: plátano / papaya / fresas."



🕒 15 MIN + FRÍO | SIN HORNO + SIN HARINAS + "DULCE CON FRENO"

POSTRE

Stracciatella Slice (el favorito de mi Madre)

Ingredientes:

Base:

- 200 g frutos secos (mezcla o uno solo: almendra/nuez/anacardo)
- 12 dátiles (sin hueso)
- 5–8 cucharadas de aceite de coco derretido
- 1 pizca de sal

Capa blanca:

- 400 g crema(leche) de coco (parte sólida + líquida, bien mezclada)
- esencia pura de vainilla

Capa stracciatella:

- Resto del aceite de coco derretido
- Cacao puro en polvo (2–4 cucharadas)
- 1 cucharada de miel
- Sal en escamas (para terminar)

Paso a paso:

1. Base: Tritura frutos secos hasta textura "arena gruesa". Añade dátiles y sal. Tritura hasta que pegue. Mezcla con 5-6 cda aceite de coco y presiona en molde forrado (25x35 cm)
2. Capa blanca: Mezcla bien la crema de coco con la esencia de vainilla y extiende sobre la base. Nivelas con espátula
3. Capa stracciatella: Mezcla aceite de coco restante + cacao + miel.
4. Vierte sobre la crema de coco y haz remolinos con palillo (1-2 pasadas). Termina con sal en escamas
5. Enfriado: Nevera 2-4h o congelador 35-40 min. Si congelas mucho, deja 5-10 min fuera antes de cortar

📌 **Truco chef:** "Si la base se desmorona, añade 1 cda más de aceite de coco. Si mezclas demasiado el chocolate, pierdes el efecto stracciatella"



🕒 5 MIN + FRÍO | SIN HORNO + ANTOJO REAL

POSTRE

SNACK

Bocados Express de Plátano y Chocolate

Ingredientes:

- 1–2 plátanos maduros
- Dátiles
- Crema de cacahuete 100%
- Chocolate negro $\geq 85\%$ cacao
- Sal en escamas (opcional)

Paso a paso:

1. Corta el plátano en trozos grandes. No hace falta precisión
2. Añade un dátil abierto encima.
3. Pon un poco de crema de cacahuete en el centro de cada trozo. Mejor poco que demasiado
4. Derrite el chocolate a fuego muy bajo o al baño maría. Remueve despacio
5. Baña los bocados con el chocolate derretido. Que queden irregulares está bien
6. Colócalos sobre papel de horno y añade unas escamas de sal
7. Nevera 20–30 min hasta que el chocolate solidifique

📌 **Truco chef:** "Snack dulce, saciante y real. Te quita el antojo sin abrir la puerta al azúcar industrial. Variante: plátano congelado → interior tipo helado. Se conserva 2-3 días en nevera"



🕒 5 MIN + REPOSO | DESAYUNO O POSTRE + PREPARACIÓN MÍNIMA

DESAYUNO

POSTRE

Pudding Express de Chía, Coco y Mango

Ingredientes:

- **Base:**

- 3 cucharadas semillas de chía
- 200 ml leche de coco

- **Capa superior:**

- Crem de almendras
- Mango maduro
- Yogurt griego
- Coco rallado natural
- Frutos secos troceados

Paso a paso:

1. Mezcla la chía con la crema de coco en un bol. Remueve bien el primer minuto y déjala reposar para que las semillas se hidraten.
2. Nevera mínimo 2 horas (ideal dejarlo hecho la noche anterior)
3. Tritura el mango con una cda de yogurt hasta obtener una crema suave
4. Monta el bol: Base de chía + capa de crema de almendras casera + Capa de mango + Coco y frutos secos por encima

👩 **Truco chef:** "Textura cremosa, saciante y dulce natural. Perfecto para desayunos sin prisas o postre ligero. Tenéis la receta de la crema de almendras"



🕒 10 MIN + 1H FRÍO | EXPRESS + SIN HORNO + CRUJIENTE

POSTRE

SNACK

Tableta de Cacao y Arroz Inflado

Ingredientes:

- 4 cucharadas soperas de aceite de coco
- 3 cucharadas soperas de cacao puro en polvo
- 75 g de arroz hinchado (mejor integral)
- Miel al gusto

Paso a paso:

1. Derrite el aceite de coco al baño maría si está sólido
2. Añade el cacao puro y mezcla bien hasta que no queden grumos
3. Incorpora la miel poco a poco y prueba el dulzor
4. Añade el arroz hinchado y mezcla hasta que quede bien impregnado
5. Vierte la mezcla en un molde (mejor de silicona)
6. Lleva a la nevera 1 hora, hasta que esté firme
7. Corta en porciones cuando esté completamente frío

👉 **Truco chef:** "Puedes usar quinoa o mijo hinchado. Si la quieres más crujiente, añade frutos secos troceados. Guarda siempre en nevera. Rinde 4-5 personas"



🕒 10 MIN + 1H FRÍO | EXPRESS + SIN HORNO + ESTILO PIM'S

POSTRE

SNACK

Tableta de Arándanos y Cacao (Estilo Pim's)

Ingredientes:

- 4 cucharadas soperas de aceite de coco
- 3 cucharadas soperas de cacao puro
- Arándanos frescos (los necesarios para cubrir el molde)
- Miel al gusto

Paso a paso:

1. Derrite el aceite de coco al baño maría
2. Mezcla con el cacao puro hasta obtener una crema homogénea
3. Añade miel al gusto y remueve bien
4. Cubre el fondo del molde con los arándanos
5. Vierte la mezcla de cacao por encima hasta cubrirlos
6. Refrigera 1 hora hasta que solidifique

📌 **Truco chef:** "Puedes cambiar arándanos por frambuesas o dátiles. Molde alargado facilita el desmoldado. Mantener siempre en frío. Rinde 4-5 personas"



🕒 20 MIN | EXPRESS + SOLO 2 INGREDIENTES + SIN HORNO OPCIONAL

SNACK

Galletas de Plátano y Avena

Ingredientes:

- 2 plátanos muy maduros
- 120 g de copos de avena integral
- Opcional: canela, nueces, cacao, dátiles

Paso a paso:

1. Precalienta el horno a 180 °C
2. Machaca los plátanos hasta hacer un puré
3. Añade la avena y mezcla bien
4. Forma galletas sobre papel de horno
5. Hornea 12–15 min hasta que estén doradas
6. Deja templar: se endurecen un poco al enfriar

👉 **Truco chef:** "Cuanto más maduro el plátano, mejor textura. Perfectas como snack o desayuno rápido. Rinde 6-8 galletas"



🕒 10 MIN | EXPRESS + SIN HORNO + SNACK RÁPIDO Y REAL

SNACK

Trufas Energéticas de Dátiles y Almendras

Ingredientes:

- 150 g de dátiles sin hueso
- 100 g de almendras crudas
- 1 cucharada de cacao puro (opcional)

Paso a paso:

1. Hidrata los dátiles 10 min si están secos
2. Tritura las almendras hasta harina gruesa
3. Añade los dátiles escurridos y el cacao
4. Tritura hasta formar una masa pegajosa
5. Forma bolitas con las manos
6. Refrigera 30 min para que compacten

👉 **Truco chef:** "Reboza en coco, cacao o semillas. Snack rápido y real, sin horno. Rinde 10-12 trufas"



🕒 60 MIN | EXPRESS + SIN AZÚCAR REFINADO + MEJOR AL DÍA SIGUIENTE

Banana Bread Real

Ingredientes:

- 3 plátanos maduros (≈300 g)
- 100 g de dátiles
- 2 huevos
- 80 ml de aceite de oliva suave o coco
- 200 g de harina de avena integral
- 10 g de levadura
- Canela o vainilla (opcional)
- 1 pizca de sal

Paso a paso:

1. Precalienta el horno a 180 °C
2. Hidrata los dátiles y tritura hasta crema
3. Machaca los plátanos
4. Mezcla plátano, huevos, aceite y crema de dátiles
5. Añade harina, levadura, sal y especias
6. Vierte en molde y hornea 15 min
7. Deja reposar antes de cortar

👉 **Truco chef:** "Añade frutos secos o cacao si quieres. Mejor al día siguiente.
Rinde 8-10 porciones"



🕒 20 MIN + 1H FRÍO | SIN COCCIÓN + CREMOSO + CONTRASTE DULCE-SALADO

POSTRE

Trío de Sésamo

Ingredientes:

- **Base:**
- 100 g harina de coco
- 50 g almendra molida
- 1 pizca de vainilla pura
- 5 cucharadas de aceite de coco derretido
- **Capa intermedia:**
- 10 dátiles (sin hueso)
- 150 g crema de sésamo tostado (tahini)
- **Capa superior:**
- 200 g aceite de coco
- 4 cucharadas de cacao puro en polvo
- 1 cucharada de miel
- Escamas de sal

Paso a paso:

1. **Base:** Derrite el aceite de coco. En molde rectangular (≈20×35 cm), mezcla harina de coco, almendra molida, vainilla y 5 cdas aceite de coco. Presiona bien contra el molde
2. **Capa intermedia:** Tritura los dátiles con la crema de sésamo hasta pasta espesa. Extiende sobre la base con espátula
3. **Capa superior:** Mezcla resto del aceite de coco con cacao y miel. Vierte uniformemente. Añade escamas de sal
4. Refrigera 1h o congelador 30-40 min

👉 **Truco chef:** "Usa un molde más pequeño si lo quieres más alto. Guarda siempre en frío. Puedes sustituir la miel por sirope de dátil. Rinde 6 personas"



🕒 30 MIN | CLÁSICAS + SENCILLAS + SIN HARINAS REFINADAS

Cocadas

Ingredientes:

- 2 huevos
- 250 g coco rallado
- 12 dátiles (sin hueso)
- Canela y vainilla puras (al gusto)
- 1 pizca de sal
- Frutos secos para decorar (anacardo, nuez, arándanos – opcional)

Paso a paso:

1. Tritura los dátiles junto con el coco rallado, la canela, la vainilla y la pizca de sal
2. Pasa la mezcla a un bol y añade los dos huevos enteros. Mezcla bien hasta obtener una masa pegajosa
3. Con las manos ligeramente mojadas, forma bolitas y colócalas sobre una bandeja de horno
4. Aplasta ligeramente cada cocada y coloca encima un fruto seco si lo deseas
5. Precalienta el horno a 150 °C
6. Hornea durante 20 minutos, hasta que estén ligeramente doradas
7. Sácalas y deja enfriar sobre un plato grande para que no sigan cocinándose

👩 **Truco chef:** "Cocadas Mix: Sustituye parte del coco por frutos secos triturados (50% coco / 50% frutos secos). Ajusta la textura si es necesario. Salen 20-22 cocadas"



🕒 5 MIN + 2H REPOSO | RÁPIDO + DIGESTIVO + MUY SACIANTE

POSTRE

Vasito/Bol de Chía Estilo Tiramisú

Ingredientes:

- 2 cucharadas de semillas de chía
- 4 cucharadas de yogur griego
- Dátiles
- Cacao puro en polvo
- Esencia pura de vainilla
- Café (espresso o intenso)
- Canela
- Chips de coco(opcional)

Paso a paso:

1. Hidrata la chía con agua caliente
2. Deja reposar mínimo 2 horas o toda la noche en la nevera hasta que espese
3. Prepara un café espresso y deja enfriar
4. Añade el café a la mezcla de chía y remueve bien, deja reposar unos minutos
5. Añade 3 o 4 dátiles encima de la chía.
6. Añade el yogurt mezclado con miel y la vainilla
7. Espolvorea cacao puro y canela por encima antes de servir

👉 **Truco chef:** "Añade 1 cucharada de copos de avena si quieres más consistencia. Puedes montar el vasito por capas para un acabado más visual. Ración individual"



🕒 10 MIN + 1-2H FRÍO | SIN HORNO + CREMOSO + FRESCO

POSTRE

Cheesecake de Mango en Vasitos

Ingredientes:

- **Base:**
- 60-80 g de almendras (o mix de frutos secos)
- 1 cucharada de aceite de coco (derretido)
- 1 pizca de sal (opcional)
- **Crema de mango:**
- 1 mango maduro
- 200-250 g de yogur griego natural o kéfir
- 3-4 dátiles (sin hueso) o 1-2 cucharaditas de miel
- **Topping (opcional):**
- Coco rallado
- Trocitos de dátil / frutos secos picados

Paso a paso:

1. Tritura los frutos secos hasta que queden tipo "arena". Añade el aceite de coco derretido + pizca de sal y mezcla hasta que quede húmedo y se compacte al apretar.
2. Reparte la mezcla en el fondo de cada vaso y aplasta con una cuchara para compactar.
3. Tritura el mango con los dátiles (o miel) hasta que quede suave. Mezcla esa crema con el yogur/kéfir.
4. Vierte la mezcla encima de la base y alisa.
5. Nevera mínimo 1-2 horas (mejor si lo dejas hecho y lo tienes listo cuando te apetezca).
6. Toque final: coco rallado por encima y/o trocitos de dátil y frutos secos.

📌 **Truco chef:** "Más "pro": añade ralladura de lima o unas gotas de limón a la crema. Sin batidora: machaca el mango muy maduro con tenedor y pica frutos secos a cuchillo. Más saciante: base con nuez + almendra. Más dulce sin pasarte: usa mango MUY maduro antes de meter más miel. Rinde 3 vasitos medianos (o 2 grandes)"



Tableta Crunchy de Cacao y Pistachos

Ingredientes:

- **Base (crunchy):**
- 10-12 dátiles (sin hueso)
- 120 g frutos secos (almendra/nuez/anacardo o mix)
- 1 pizca de sal
- **Capa chocolate:**
- 120 g chocolate negro (+80%) o 4 cucharadas de cacao puro + 3-4 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharadita de miel (opcional)
- Pistachos troceados al gusto
- Escamas de sal (opcional)

Paso a paso:

1. Tritura los frutos secos con los dátiles y la pizca de sal hasta que quede una masa que se pueda apretar con los dedos. Si queda muy seca: añade 1 cucharadita de agua o un pelín de aceite de coco. Si quieres más crujiente: mezcla aquí el arroz hinchado o frutos secos a trozos.
2. Pon la masa sobre el papel y aplástala fuerte (con manos o con un vaso) hasta dejar una capa fina y compacta (tipo 0,5-1 cm). Mételo 5-10 min al congelador para que coja cuerpo.
3. Derrite el chocolate (o el aceite de coco si usas cacao) al baño maría o microondas suave. Mezcla con la miel (si usas) y, si vas con cacao, remueve hasta que quede brillante y sin grumos.
4. Saca la base fría, vierte el chocolate por encima y extiende. Añade pistachos troceados y unas escamas de sal.
5. Nevera 30-60 min (o congelador 15-20 min). Cuando esté firme, en vez de cortar perfecto: rompe en trozos (queda más "real" y casero).

👩 **Truco chef:** "Más "snickers": añade 1-2 cucharadas de crema de cacahuete entre la base y el chocolate. Más "postre" y menos amargo: usa chocolate 70% o añade un toque extra de miel



🕒 15 MIN | DESAYUNO REAL + SIN GLUTEN + 3 INGREDIENTES

DESAYUNO

Tortitas de Plátano con Fruta y Crema de Coco

Para las tortitas

- 2 plátanos maduros
- 2 huevos
- 2-3 harina de coco o almendra
- 1 cda de esencia de vainilla(opcional)
- 1 cda de aceite de coco
- Canela

Toppings

- Crema de coco
- Fruta dragón (pitahaya) (a gusto)
- Coco natural en láminas
- Dátiles
- Crema de frutos secos
- Canela
- Cacao en polvo

Paso a paso:

1. Machaca el plátano en un bol.
2. Añade los demás ingredientes y mezcla bien.
3. Cocina pequeñas tortitas en una sartén con un poco de aceite de coco o mantequilla.
4. Sirve las tortitas y añade por encima: los toppings.

📌 **Tip Gabs:** "Las tortitas de plátano son una forma fácil de tener un desayuno o postre real. Solo necesitas 3 ingredientes y 5 minutos."



🕒 5 MIN | DULCE NATURAL + SIN AZÚCAR AÑADIDO + ANTIINFLAMATORIO

DESAYUNO / POSTRE

Bowl Dulce de Fruta, Yogur y Cacao

Ingredientes:

- Yogur natural o yogur griego
- Pitahaya (fruta dragón)
- Plátano
- Dátiles
- Un puñado de macadamias
- Coco en láminas
- Cacao puro en polvo
- Canela

Paso a paso:

1. Añade yogur natural como base del bowl.
2. Corta la pitahaya y el plátano en trozos.
3. Incorpora dátiles troceados para endulzar naturalmente.
4. Añade macadamias y coco en láminas.
5. Espolvorea cacao puro y canela por encima.

📌 **Tip Gabs:** "Este bowl es perfecto cuando quieres algo dulce pero sin azúcar añadido. La fruta aporta dulzor natural y la grasa de los frutos secos evita picos de glucosa."



 2 MIN | DULCE NATURAL

SNACK

Dátiles Rellenos de Crema de Frutos Secos

Ingredientes:

- 4 dátiles Medjool
- 2 cucharaditas de crema de frutos secos (almendra, anacardos, cacahuete...)
- Una pizca de sal marina en escamas

Paso a paso:

1. Abre los dátiles por la mitad y retira el hueso.
2. Rellena cada dátil con una cucharadita de crema de frutos secos.
3. Añade una pizca de sal marina en escamas por encima.

 **Tip Gabs:** "La combinación de dulce natural del dátil con la grasa de los frutos secos y la sal crea un snack increíblemente saciante."



2 MIN | DULCE NATURAL + GRASAS SALUDABLES + ANTIINFLAMATORIO

POSTRE

SNACK

Dátiles con Mantequilla y Chocolate Negro

Ingredientes:

- 2-4 dátiles Medjool
- Mantequilla de pasto
- 1 onza de chocolate negro (+85% cacao)
- Sal en escamas (opcional)

Paso a paso:

1. Abre los dátiles por la mitad y retira el hueso.
2. Coloca la mantequilla de pasto dentro del dátil.
3. Añade un trocito de chocolate negro.
4. Si quieres potenciar el contraste, añade una pizca de sal en escamas.

❏ **Tip Gabs:** "Este es uno de los mejores 'postres reales': dulce natural, grasas saludables y cacao rico en antioxidantes."



Mensaje Final

Si algo quiero que te lleves de este recetario es una idea muy simple:

"Comer bien no debería ser complicado."

Durante años nos han hecho creer que para alimentarnos correctamente necesitamos recetas elaboradas, productos "fitness", suplementos o dietas llenas de reglas. Pero la realidad es mucho más simple que todo eso.

Cuando vuelves a alimentos reales, a ingredientes que tu cuerpo reconoce y aprendes a combinarlos de forma sencilla, todo empieza a cambiar. Tu digestión mejora, tu energía se vuelve más estable, los antojos disminuyen y comer deja de sentirse como una lucha constante.

No se trata de comer perfecto.

Se trata de comer de forma coherente con tu cuerpo.

Las comidas que has visto en este documento no son platos diseñados para un recetario. Son literalmente ejemplos reales de cómo comer en tu día a día para alimentarte como un humano y sentirte mejor que nunca.

Comidas simples.

Alimentos reales de un solo ingrediente.

Combinaciones básicas que cubren lo que el cuerpo necesita.

Nada complicado. Nada procesado. Nada artificial. Solo comida de verdad.

Mi objetivo con estas recetables no es que copies cada plato exactamente, sino que entiendas algo mucho más importante: Que comer bien puede ser fácil, rápido y sostenible.

Cuando simplificas tu alimentación y te centras en alimentos de calidad, empiezas a liberar tiempo, energía mental y a construir una relación mucho más natural con la comida.

☒ **Porque al final, la alimentación no debería ser una dieta temporal. Es simplemente una forma de vivir. Y estas recetables son exactamente eso:**

Un sistema simple para comer bien todos los días, durante el resto de tu vida.