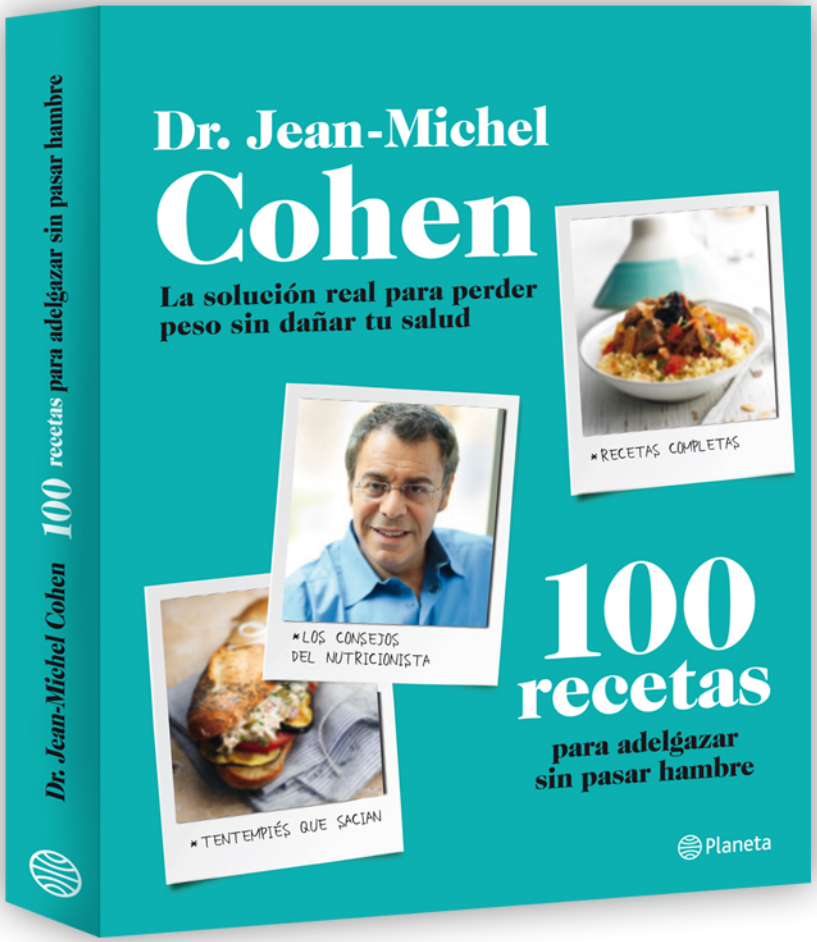
Fragmento

100 recetas para adelgazar sin pasar hambre

Dr. Jean-Michel Cohen



La solución real para perder peso sin dañar tu salud

DR. JEAN-MICHEL COHEN

100 recetas para adelgazar sin pasar hambre

PROPIEDAD DE EDITORIAL PLANETA

Fotografías de **Bernard Radvaner**
Estilismo de **Motoko Okuno**

Planeta

Índice

6 | Introducción
8 | 10 claves para adelgazar sin pasar hambre

Aperitivos salados

12 | Piruletas de calabacín y bacalao
13 | Bastoncitos crujientes de zanahoria y salsa con sésamo tostado
15 | Canapés ligeros al estilo indio
16 | Rollitos de salmón ahumado y manzana verde con salsa ligera de requesón
19 | Barquitas de endivia con cangrejo
20 | Bocaditos de carne de buey ahumada con orejones
21 | Minibrochetas de uva y queso gouda con comino
22 | Champiñones rellenos a las finas hierbas
24 | Makis de jamón con corazón crujiente
25 | Miniáspics con tomate

PROPIEDAD DE EDITORIAL PLANETA

Ensaladas

29 | Ensalada crujiente con fletán
30 | Ensalada de filetitos de pato con naranja
33 | Ensalada de pasta con corazones de alcachofa, ralladura de limón y feta
34 | Ensalada campesina completa
37 | Ensalada mexicana
38 | Col lombarda con huevos duros y salsa ligera
41 | Queso fresco con salsa a las finas hierbas y *carpaccio* de dos tipos de rábano
42 | Corazones de alcachofa a la noruega con salsa fresca al limón
45 | Ensalada de espárragos de dos colores y vieiras
46 | Ensalada de pato y tostadas con tomate

Bocadillos

50 | Sol de Italia
51 | Bocadillo de otoño
52 | Sándwich al estilo sueco
55 | Bocadillo americano
56 | *Bagel* de marisco
59 | Delicia de pollo
60 | Bocadillo de pato con orejones
61 | *Panini* de queso de cabra y alcachofas
62 | Bocadillo caliente con camembert
65 | Bocadillo de atún con berenjenas asadas

Platos sin féculas

68 | Creps de calabacín y queso de cabra
69 | Pastelitos ligeros con espárragos verdes y almejas
71 | Juliana de verduras con salsa carbonara *light*
72 | Pastel tricolor
73 | Suflés de calabaza con queso emmental
75 | Rollitos de puerro con salmón y bechamel
76 | Tortilla blanca estilo pizza
79 | Vasitos de guisantes con crema ligera a la menta
80 | Tallarines bicolores con ostras estofadas
81 | Tortilla blanca al estilo alsaciano
82 | Wok de calamares y verduras crujientes
84 | Albóndigas de ternera con menta y salsa de requesón
85 | Pastel de cangrejo con gelatina de cítricos
87 | Salteado de calabacines con mollejas y almendras
88 | Filetes de perca en papillote y cazuelita de calabaza con leche de coco
91 | Tajín de rape con cúrcuma y puerros
92 | *Fondue* china de pollo con brotes de soja salteados
95 | Huevos revueltos con finas hierbas y champiñones al ajillo
96 | Atún a la plancha y pimientos de tres colores
99 | Gambas a la tailandesa y ensalada verde crujiente
100 | Brochetas de cerdo al estilo indio y granizado de tomate con tomillo
102 | Filetes de rodaballo colorados

PROPIEDAD DE
EDITORIAL PLANETA

103 | Medallones de lenguado con beicon e hinojo braseado
105 | Brochetas de pavo con tirabeques

Platos con féculas

109 | Albóndigas de ternera con espinacas
110 | Salteado de lentejas, quinua y verduras crujientes con colombo
113 | Rollitos de berenjena con mejillones y arroz completo con tomates triturados y albahaca
114 | Pechugas de pollo a la plancha con limón, puré de guisantes y pimientos
117 | Gratinado de pescado con verduritas
118 | Tostas de calabacín con patatas, jamón serrano y queso fundido
121 | Brochetas de gambas y búlgur integral a la menta
122 | Pastel ligero de endivias al roquefort con vinagre aromatizado
125 | Pastel ligero de salmón con acompañamiento de puerros
126 | Timbal de pasta a la campesina
127 | Papillotes de conejo con salsa agridulce, arroz integral y salsa de soja
129 | Pollo salteado a la mexicana y fajitas con verduras
130 | *Carpaccio* de ternera con rosetón de calabacines y patatas
133 | Arroz tres delicias integral
134 | Milhojas de trigo sarraceno con espinacas
135 | Fideuá ligera
137 | Tajín de pato con ciruelas y búlgur con almendras
138 | Rollitos de merluza con especias
141 | *Risotto* con berenjenas
142 | Filetitos de pollo crujientes con salsa barbacoa
145 | Filete de cerdo salteado con habas, ajo y cilantro
146 | Gratinado delfinés *light* con patatas e hinojo
148 | Lasañas de acelgas con polenta
149 | *Crumble* de pavo con verduras
151 | Granadina de ternera a las finas hierbas y verduras de otoño

PROPIEDAD DE EDITORIAL PLANETA

Sopas

155 | Crema de champiñones con cilantro fresco y picatostes con ajo
156 | Capuchino de alcachofa
159 | Sopa de col con beicon crujiente
160 | Sopa fría de tomate y apio con albahaca, bolitas de mozzarella y picatostes integrales con ajo
163 | Sopa china de pollo
164 | Sopa de mejillones al curry
167 | Crema de calabaza con dados de tofu
168 | Sopa de tomate con huevos escalfados
171 | Crema de espárragos con setas morillas
172 | *Borsht*

Postres y tentempiés dulces

176 | *Chips* de manzana con cardamomo
177 | *Carpaccio* de pomelo rosa al té verde de jazmín
178 | *Pannacotta* ligera al limón y galletas integrales con semillas de amapola
181 | *Mousse* de café con galletas
182 | Vasitos de yogur helado con frambuesas y almendras
184 | Batido de piña y coco
185 | Arroz con leche a la lavanda con un toque de miel
186 | Cubitos de manzana, plátano y chocolate
187 | *Porridge* chocolateado sobre lecho de pera a la menta
188 | Batido de manzana e higos

190 | Índice de recetas
192 | Bibliografía
192 | Agradecimientos

PROPIEDAD DE EDITORIAL PLANETA

Introducción

Adelgazar comiendo es posible.

Hay una frase que me conmueve más que cualquier otra cuando la escucho en mi consulta, y es cuando alguien me dice: «No lo entiendo, he logrado adelgazar pero he disfrutado comiendo e incluso he comido más que antes». No se trata de un milagro, sino de una técnica que he puesto a punto. Y es que la pérdida de peso es, con demasiada frecuencia, fruto de privaciones y prohibiciones. Un período fuera de lo común que suele dejar un mal recuerdo... Por el contrario, yo deseo restablecer una nutrición positiva. ¡Hablemos de alimentos autorizados y no de alimentos prohibidos!

PROPIEDAD DE EDITORIAL PLANETA

La composición de una comida o la elección de una u otra receta influyen en las sensaciones alimentarias que experimentaremos a lo largo del día. El reparto de las proteínas, glúcidos y lípidos comportará o no la saciedad, nos llevará a tener hambre y ganas de picar. Si la relación establecida entre los nutrientes no es equilibrada, corremos el riesgo de acabar picando durante la tarde, o de comer más en la siguiente comida para compensar. Si la relación entre los nutrientes es inteligente, es decir, si incluye una ración suficiente de fibras, una dosis adaptada de materias grasas y una buena proporción de proteínas, entonces llegamos a esa ecuación magnífica que consiste en no tener hambre. Y si además hacemos buenas recetas, podremos disfrutar comiendo.

No está de más repasar algunas nociones fundamentales. La sensación de hambre es totalmente natural y corresponde al deseo fisiológico de comer para compensar una falta de energía. El apetito, por el contrario, traduce el deseo de comer asociado a un placer

sensorial. Nuestro apetito nos guía a la hora de elegir los alimentos y no está necesariamente ligado a una sensación de hambre. En el transcurso de una comida, el estómago se llena. Cuando está suficientemente lleno, los receptores situados en las paredes del estómago envían información al cerebro, y los deseos y el placer de comer desaparecen: es la saciedad y el final de la toma alimentaria. Pero para que el cerebro reciba dicha información, la comida debe durar lo suficiente. Por último, la saciedad es el estado de no hambre entre dos comidas. Solemos sentirla entre 5 y 10 minutos después de que se acabe la comida, cuando el organismo ha alcanzado su equilibrio energético. Sin embargo, cuando picamos, ingerimos regularmente pequeñas cantidades de alimentos, ¡lo cual borra las pistas de esas sensaciones y nos lleva a comer mucho más de lo que nuestro cuerpo necesita sin que lleguemos a sentirnos saciados!

En este libro he querido proponerles recetas ligeras y saciantes adaptadas a los diferentes momentos del día. En él encontrarán platos con o sin féculas que podrán cocinar, por ejemplo, por la noche o el fin de semana en familia, así como bocadillos, sopas y ensaladas para preparar comidas rápidas pero bien pensadas y equilibradas. Y si, a pesar de ello, de vez en cuando necesitan organizar una merienda o picar algo, les he propuesto una serie de tentempiés: dulces, salados, ligeros o completos para una jornada más intensa... No duden en consultar esas recetas en caso de necesidad y no olviden que el agua, las infusiones, los tés y los cafés sin azúcar también pueden ayudarles a no comer entre horas y a no sumar calorías. Empiecen a adoptar nuevos hábitos de cocina y no duden en probar estas recetas tan variadas.

PROPIEDAD DE EDITORIAL PLANETA

Si necesitan una guía, háganse con *La dieta Cohen ilustrada* (publicado por Planeta) o consulten la página web francesa ‹www.SavoirMaigrir.tv›.

Jean Michel Cohen

10 claves para adelgazar sin pasar hambre

No saltarse las comidas

Tres comidas completas al día: se trata de una regla simple y, sin embargo, primordial. Si regulamos nuestro ritmo alimentario lograremos ordenar y equilibrar nuestro consumo de alimentos y así limitaremos naturalmente las ganas de picar a lo largo del día.

Comer suficiente

No caigan en la tentación de comer poco para reducir el número de calorías. Para que nuestro cerebro reciba las señales de saciedad, el estómago precisa un determinado volumen de alimentos. Si no lo alcanzamos, corremos el riesgo de acabar picando y, por lo tanto, de aumentar el aporte calórico sin darnos cuenta. Añadir clara de huevo montada a punto de nieve o gelatina, tomar sopa como primer plato... son algunos trucos a los que podemos recurrir para aumentar el volumen de nuestras recetas y comidas sin añadir demasiadas calorías para llenarnos más.

PROPIEDAD DE DEFONI PLANETA

Comer con tranquilidad

Al mediodía, concédanse una pausa de al menos 20 minutos para comer sin prisas. De ello dependerá no sólo su comportamiento alimentario a lo largo de la tarde, sino también su eficacia en el trabajo, porque un cerebro bien alimentado trabaja mejor. Por la noche, cenen también tranquilamente antes de dedicarse a sus aficiones preferidas.

Masticar bien los alimentos y sacarle partido a las texturas

La masticación es la primera etapa de la digestión, y el papel que desempeña en la saciedad es primordial. Mastiquen tranquilamente y, ante dos alimentos de igual valor calórico, escojan el que les dé más juego en este sentido. Por ejemplo, una manzana cruda siempre les llenará más que un vaso de zumo de manzana.

No olvidar las proteínas

Solemos creer que adelgazaremos más rápido si sólo ingerimos una sopa de verduras por la noche o si nos conformamos con una ensalada verde al mediodía. Es un error, porque las proteínas tienen un efecto saciante importante y duradero. Un aporte suficiente de proteínas es indispensable para asegurar la síntesis de los tejidos así como el buen funcionamiento del sistema inmunitario y hormonal. El aporte de proteínas es fundamental para obtener una pérdida de peso duradera y armónica.

Ingerir una buena porción de fibra

Las fibras solubles (frutas y verduras) e insolubles (productos integrales) ralentizan el vaciado del estómago. Y si el estómago se vacía menos rápido, la sensación de saciedad es más duradera.

Evitar los productos industriales y transformados

Un poquito de azúcar por un lado, un poco de jarabe de glucosa-fructosa por otro... Entre los diversos añadidos (incluso en los productos más insospechados) y la multitud de transformaciones mediante procedimientos industriales, los productos que en principio eran saciantes acaban convirtiéndose en auténticos azúcares rápidos. Así que, para calmar su apetito de manera duradera, siempre será mejor una patata al vapor que un puré en copos. Asimismo, el pan integral les convendrá más que el pan de molde del supermercado.

Reintegrar las féculas en la dieta

Cuidado con ciertos prejuicios. Las féculas no son tan calóricas como se suele pensar (siempre y cuando no exageremos con la mantequilla o con la nata líquida). Además, cocida al dente y en versión integral, la pasta permite un aporte de energía duradero. ¡Y si evitamos las bajadas brutales de glucosa evitaremos también las ansias de azúcar!

PROPIEDAD DE EDITORIAL SIRENTIA

No descuidar la presentación

Para que una comida sea completamente satisfactoria, es fundamental cuidar la preparación e incluso la degustación. ¡La comida entra por los ojos! Preparen una mesa atractiva, con un mantel de colores, una vajilla bonita y unos platos bien presentados. El tiempo de la comida cobrará así toda la importancia que merece y logrará satisfacerlos en todos los sentidos.

Tener siempre a mano cosas sanas e inteligentes para picar

A pesar de todo, es posible que puntualmente tengan que prepararse un tentempié o que, ocasionalmente, tengan hambre. En tal caso siempre pueden prepararse algo equilibrado para picar: bastoncitos de verduras crudas (zanahorias, rábanos, apio, coliflor, tomates *cherry*...), que podrán consumir a voluntad y sin añadir materias grasas. Procuren anticiparse a sus necesidades en términos de picoteo y tengan siempre a mano (en sus armarios y en la nevera) cosas para picar que sean ligeras, para así no caer en la tentación de consumir alimentos más calóricos.

PROPIEDAD DE
EDITORIAL PLANETA