conviértete en

UN MAGO EN LA COCINA

the macro wizard

por ALBERTO ALVAREZ

con ilustraciones de JORGE MÁRQUEZ

y diseño de MARINA MÁRQUEZ

Copyright © 2018 Alberto Alvarez.

Ilustraciones © 2018 Jorge Márquez.

Diseño y maquetación © 2018 Marina Márquez.

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o distribuida sin permiso explícito del autor.

Esto incluye y no está limitado a la reproducción o distribución electrónica, mecánica, física, en audio o por cualquier otro medio.

Comparte tus creaciones y platos con amigos y familia, seguro que les haces sonreír.

Este libro no está diseñado para prevenir, curar o tratar enfermedades o condiciones médicas de cualquier tipo. El contenido de estas páginas es meramente informativo y el autor y colaboradores no aceptan ninguna responsabilidad por el uso de la información.

Para más información puedes contactar vía email: hola@themacrowizard.com

https://themacrowizard.com

MUESTRA

"Para Marina, por creer siempre en mí, incluso cuando yo mismo no era capaz de ello.

Para todos mis amigos y familia, 'online' y 'offline', por ser una continua fuente de inspiración y apoyo; somos la media de las personas con las que nos asociamos. Gracias por recordarme a diario que sin vosotros no sería nada.

Por último, gracias a todos los 'gigantes' en los que me he apoyado para ver el mundo desde otra perspectiva estos últimos diez años. Sin saberlo, muchos han tenido el poder de dar forma a mis pensamientos y son una de las razones por las que estás leyendo estas líneas."

MUESTRA

‘Primero comemos,
luego lo demás.’

Tony’s mum

MUESTRA

ÍNDICE

ESTO NO ES UN LIBRO DE RECETAS 8

¿CÓMO LEER ESTE LIBRO? 16

¿QUÉ TENGO EN LA COCINA? 18

¿QUÉ TENGO EN LA NEVERA? 22

¿QUÉ TENGO EN LA DESPENSA? 23

PARTE 1. EMPECEMOS POR LOS BÁSICOS

PROTEÍNA 27

GRASA 30

CARBOHIDRATOS 32

VITAMINAS, FIBRA Y MINERALES 34

¿CÓMO LLENO EL PLATO? 36

PARTE 2. MANOS A LA OBRA

PROTAGONISTA: PROTEÍNA 42

PREGUNTAS FRECUENTES 44

RECETAS 46

SALSAS Y ALIÑOS O MARINADOS 86

CÓMO HACER UN SALTEADO RÁPIDO 90

ESPECIAS 92

ÉCHALE HUEVOS 94

EL MOMENTO MÁS DULCE 98

MUESTRA

PARTE 3. ADÁPTALO A TU DÍA A DÍA
PLANIFICA TU DÍA 118
MENÚS 121
ADÁPTATE A LOS IMPREVISTOS 126
¿QUÉ COMPRA UN MAGO? 130
PARTE 4. NUNCA DEJES DE APRENDER
A HOMBROS DE GIGANTES 136
RECURSOS Y LINKS DE INTERÉS 140
ÍNDICE DE RECETAS 142
BIBLIOGRAFÍA 144

MUESTRA

ESTO NO ES UN LIBRO DE RECETAS

Mi primera relación con la cocina fue temprana; siendo adolescente ya decidía por mí mismo mi alimentación y por circunstancias tuve que 'aprender a cocinar', si se le puede llamar así.

Para que te hagas una idea visual, esta era la base de mi dieta:

Bolsa de Doritos más botella de Coca-Cola. Así, directamente de bolsa y botella.

El día que me sentía un poco más creativo pedía una pizza de Telepizza y le ponía más queso y embutido por encima.

Todo un chef de estrella Michelín, ¿verdad?

Con el paso de los años mi dieta fue variando, evolucioné de pizzas a burgers, metiendo ambos en una misma comida en alguna ocasión.

Como puedes imaginar, mis pies no pisaron un mercado más que una vez y fue para comprar limas porque iba a hacer mojitos...

Unos años después de este paseo al mercado, una inesperada visita al médico me hizo despertar y ver que necesitaba hacer algo al respecto. En unos meses me encontré con unos 65 kilos menos en mi cuerpo y todo un mundo de posibilidades.

No es fácil.

Tuve días malos.

Pero el aprendizaje de esos meses – y ahora años – sobrepasaba cualquier cosa sufrida en esos días.

Además de aprender sobre nutrición, fitness y la constante mejora personal, el cuarto pilar de mi cambio fue cocinar.

MUESTRA

Mientras experimentaba con nutrientes, calorías y otras cosas, también practicaba en la cocina para crear cinco o seis 'comidas básicas' que me gustasen y que me ayudaran a llegar a mis objetivos.

Mis paseos por el mercado se convertían en viajes al pasado, y así, cuando me acercaba a por la pescadería, yo recordaba a mi bisabuela con ese olor característico limpiando el pescado mientras en la cazuela estaba preparando las alubias.

"Un kilo de merluza por favor".

Así aprendí a limpiar pescado: una mezcla entre recuerdos y la siempre eficiente táctica de prueba-error (acompañada de libros y vídeos de YouTube, entre otros...)

He quemado sartenes y fastidiado solomillos.

He puesto ketchup a todo para hacerlo mínimamente apetecible después de equivocarme por completo al preparar el plato.

He intentado imitar recetas online con el mismo éxito que el de ir a las olimpiadas con el equipo nacional de baloncesto.

Nadie nace sabiendo, eso ya lo sabes, el 'truco', por mencionar uno, está en la práctica.

Lee libros que te inspiren, ponte vídeos, o haz algún curso online que sea de los mejores en la materia – gracias a Gordon Ramsay mi mujer hace los mejores huevos revueltos del universo – y, sobre todo, practica sin fin.

Gracias a ello, ahora cada vez que preparo un plato al menos es comestible, que no es poco.

La idea es ser curioso y no tirar nunca la toalla.

El secreto, amigo mío, está en nunca perder ese 'hambre de aprender'.

Sé un constante alumno de la vida.

Mantente humilde.

MUESTRA

La mayoría de estas recetas son adaptaciones y pruebas mías mezcladas con otras muchas que he visto.

Todo está inventado.

Aquí no te voy a explicar cómo conseguir aroma a tierra húmeda o guisantes en tres texturas... Son recetas y soluciones simples, de toda la vida, que hago muy a menudo y que quiero compartir contigo porque creo que te van a hacer más fácil, más feliz y más nutritivo tu día a día.

Es hora de que te conviertas en un mago en la cocina.

Alberto.

MUESTRA

MUESTRA

Si esto no es un libro de recetas, ¿entonces qué es?

Si ya me conoces, sabrás que llevo tiempo intentando dar luz a toda esa nube de mitos y creencias con las que vivimos constantemente; si eres nuevo aquí, tranquilo, en este libro no verás nada de lo siguiente:

- La necesidad de gastarte cientos de euros al mes en suplementos para 'quemar grasa' o 'tener una salud óptima'.
- El vivir pegado a los botes de proteína en polvo para 'llegar a tu proteína diaria'. Tampoco verás recomendaciones sobre tener que comprarla de la marca súper orgánica con propiedades curativas que la vende a 600€/g.
- La creencia que tenemos en la que cocinar para comer bien signfica hacerlo como Ferran Adrià y gastar cientos de euros en ingredientes raros que no sabemos ni pronunciar.
- El contar cada caloría que entra en tu cuerpo como si fuera lo único que importa.

Lo que sí verás son claras explicaciones de lo que funciona, por qué funciona y cómo puedes aplicar aquello que vaya con tu vida y con tus objetivos.

Cocinar te va a enseñar que puedes hacer un plato riquísimo, lleno de nutrientes y que se ajusta a tus objetivos, en lugar de comer una pechuga de pollo sin sal y medio pepino para perder esos dos kg de más, o porque alguien te ha convencido que eso es 'comer mejor'.

Pronto te darás cuenta de que puedes pasar el resto de tu vida disfrutando de tu comida mientras alcanzas tus objetivos y abandonas la mentalidad de 'sufrir un mes pasando hambre y de mal humor'.

Si quieres cambiar tu cuerpo, mejorar tu salud y lograr tus objetivos, piensa en años y no en semanas o meses, merecerá la pena.

MUESTRA

¿Qué puedes hacer durante todas esas semanas o meses en los que creías que conseguirías los abdominales de acero y/o glúteos de modelo que veías como objetivo?

Aprender a comer.

Este libro te enseñará exactamente eso.

Verás ejemplos de compras que puedes hacer para que tu camino sea más fácil. Tendrás plantillas y 'recetas tipo' desde las que crear tus propias obras maestras. Descubrirás que todo esto de 'comer mejor' es más cuestión de cambiar tu percepción que de tener una enorme fuerza de voluntad o un 'don' especial.

El "sin dolor no hay recompensa" queda muy bien en pósters de gimnasios pero pronto te darás cuenta que deberás transformarlo en "sin interés/aprendizaje no hay recompensa".

Invierte el tiempo necesario para aprender los básicos que verás en este libro y pronto no tendrás que estar pensando en qué comer para llegar a tus objetivos, será algo automatizado, te apetecerá comer de esa forma; serás todo un 'Macro Wizard'.

Gracias por estar aquí.

MUESTRA

‘No es que no nos atrevamos a hacer ciertas cosas porque sean difíciles, es precisamente el no atrevernos lo que las convierte en difíciles’

Séneca

MUESTRA

MUESTRA

¿LISTO PARA COMPRAR LA VERSIÓN COMPLETA?
HAZ CLIC AQUÍ.

¿Tienes alguna duda?
Escríbeme a hola@themacrowizard.com