



Menú para Marie DUPONT

Kcal : 2000

Prot : 125g

Carbs : 177g

Grasa : 91g

Fibra : 29g

Este menú ha sido creado con proporciones calculadas expresamente para ti. Como recordatorio, no es una prescripción médica. No es una evaluación dietética personalizada, sino un simple menú de ejemplo con recetas saludables y equilibradas.

Todos los ingredientes deben pesarse crudos, salvo indicación contraria.



Día 1

2001 kcal



Pancakes salados de jamón y emmental



Ñoquis cremosos con champiñones y tocino



Wrap de trigo sarraceno con pavo y aguacate



Chuleta de cerdo al horno con calabaza butternut

Día 2

2001 kcal



Pancakes salados de jamón y emmental



Ñoquis cremosos con champiñones y tocino



Wrap de trigo sarraceno con pavo y aguacate



Chuleta de cerdo al horno con calabaza butternut

Día 3

2001 kcal



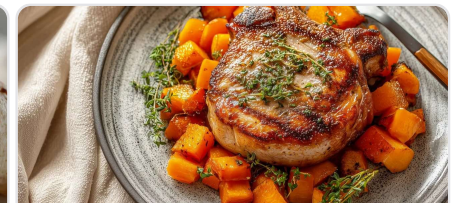
Pancakes salados de jamón y emmental



Ñoquis cremosos con champiñones y tocino



Wrap de trigo sarraceno con pavo y aguacate



Chuleta de cerdo al horno con calabaza butternut

Día 4

1999 kcal



Pan de especias suave



Ensalada mediterránea de atún y quinoa



Yogur griego con miel o agave



Tartar de res con papas fritas de camote

Día 5

1999 kcal



Pan de especias suave



Ensalada mediterránea de atún y quinoa



Yogur griego con miel o agave



Tartar de res con papas fritas de camote

Día 6

2000 kcal



Smoothie de mantequilla de maní y frutos rojos



Wrap de pavo con vegetales frescos



Flan express de frambuesa en taza



Pollo con cacahuete y zanahorias suaves

Día 7

2000 kcal



Smoothie de mantequilla de maní y frutos rojos



Wrap de pavo con vegetales frescos



Flan express de frambuesa en taza



Pollo con cacahuete y zanahorias suaves





Día 1

Kcal : 2001

Prot : 138g

Carbs : 142g

Grasa : 98g

Fibra : 18g

Desayuno: Pancakes Salados de Jamón y Emmental

Comida: Ñoquis cremosos con champiñones y tocino

Colación de la tarde: Wrap de trigo sarraceno con pavo y aguacate

Cena: Chuleta de cerdo al horno con calabaza butternut



Pancakes Salados de Jamón y Emmental

- **Emmental rallado**
40 g
- **Harina a tu gusto**
60 g
- **Agua**
75 ml
- **Huevo, mediano**
2 u (100 g)
- **Jamón cocido**
60 g

- En un tazón, bate el huevo hasta que esté bien batido.
- Agrega la harina y mezcla.
- Vierte el agua gradualmente mientras revuelves hasta obtener una masa lisa y ligeramente espesa.
- Incorpora el queso emmental rallado y el jamón cortado en trozos, agrega pimienta si deseas.
- Calienta un sartén antiadherente ligeramente engrasado a fuego medio.
- Coloca cucharadas pequeñas de masa en el sartén y cocina de 1 a 2 minutos por cada lado hasta que estén doradas.

Por porción: 555 kcal P: 43g C: 45g G: 23g Fi: 2g



Prep.
10 min



Cocción
5 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
12 min



Porc.
1

Ñoquis cremosos con champiñones y tocino

- **Parmesano**

1 cda (5 g)

- **Champiñones a tu gusto**

150 g

- **Ñoquis**

150 g

- **Crema ácida 15%**

2 cdas (30 ml)

- **Diente de ajo fresco**

1 u (4 g)

- **Cubos de tocino**

75 g

- Lava y corta los champiñones en rebanadas, luego pica finamente el ajo.
- En un sartén antiadherente a fuego alto, cocina el tocino por aproximadamente 2-3 minutos hasta que esté crujiente.
- Retira el exceso de grasa y agrega los champiñones rebanados y el ajo picado al sartén, saltea por 3-4 minutos revolviendo regularmente.
- Agrega los ñoquis y saltea todo junto por aproximadamente 2-3 minutos.
- Finalmente, agrega la crema y el parmesano, sazona con sal y pimienta, mezcla bien y sirve.

Por porción: 557 kcal P: 26g C: 56g G: 25g Fi: 5g

Marie D.

Creado con Promealplan



Wrap de trigo sarraceno con pavo y aguacate

- Pechuga de pavo, reb. 60 g
- Crepa de alforfón 1 u (50 g)
- Hummus 2 cdas (36 g)
- Aguacate, mediano 1/4 u (50 g)

- Extiende el hummus uniformemente sobre el crepe de trigo sarraceno.
- Coloca las rebanadas de pavo encima del hummus.
- Acomoda las rebanadas de aguacate sobre el pavo y sazona con sal y pimienta.
- Enrolla el crepe firmemente y sirve.

Por porción: 333 kcal P: 20g C: 23g G: 19g Fi: 7g



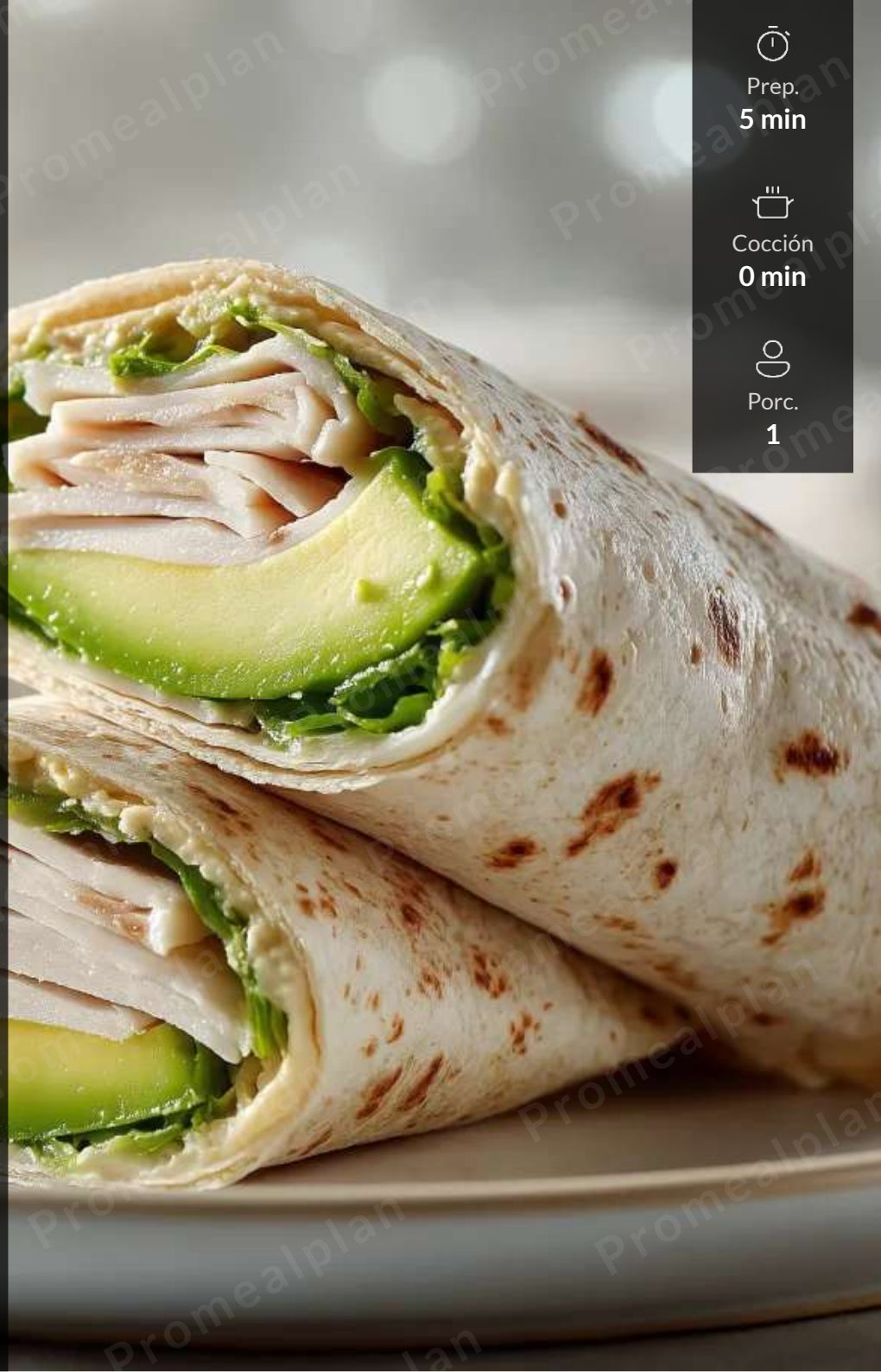
Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
25 min



Porc.
1

Chuleta de cerdo al horno con calabaza butternut

- | | | |
|--|---|--------------------------------------|
| - Aceite a tu gusto
2 cdas (10 ml) | - Mostaza
2 cdas (30 g) | - Calabaza butternut
150 g |
| - Chuleta de cerdo
180 g | - Tomillo seco
2 cdas (0.7 g) | |

- Precaliente el horno a 200°C (400°F).
- Unte la chuleta de cerdo con mostaza y espolvoree con tomillo. Mezcle los cubos de calabaza con el aceite, la sal y la pimienta.
- Coloque la chuleta y la calabaza lado a lado en una bandeja para hornear cubierta con papel pergamino.
- Hornee durante 20-25 minutos, volteando la chuleta a la mitad de la cocción, hasta que la carne esté cocida y la calabaza esté tierna y dorada.

Por porción: 555 kcal P: 50g C: 19g G: 31g Fi: 4g





Día 2

Kcal : 2001

Prot : 138g

Carbs : 142g

Grasa : 98g

Fibra : 18g

Desayuno: Pancakes Salados de Jamón y Emmental

Comida: Ñoquis cremosos con champiñones y tocino

Colación de la tarde: Wrap de trigo sarraceno con pavo y aguacate

Cena: Chuleta de cerdo al horno con calabaza butternut



Pancakes Salados de Jamón y Emmental

- **Emmental rallado**
40 g
- **Harina a tu gusto**
60 g
- **Agua**
75 ml
- **Huevo, mediano**
2 u (100 g)
- **Jamón cocido**
60 g

- En un tazón, bate el huevo hasta que esté bien batido.
- Agrega la harina y mezcla.
- Vierte el agua gradualmente mientras revuelves hasta obtener una masa lisa y ligeramente espesa.
- Incorpora el queso emmental rallado y el jamón cortado en trozos, agrega pimienta si deseas.
- Calienta un sartén antiadherente ligeramente engrasado a fuego medio.
- Coloca cucharadas pequeñas de masa en el sartén y cocina de 1 a 2 minutos por cada lado hasta que estén doradas.

Por porción: 555 kcal P: 43g C: 45g G: 23g Fi: 2g



Prep.
10 min



Cocción
5 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
12 min



Porc.
1

Ñoquis cremosos con champiñones y tocino

- **Parmesano**

1 cda (5 g)

- **Champiñones a tu gusto**

150 g

- **Ñoquis**

150 g

- **Crema ácida 15%**

2 cdas (30 ml)

- **Diente de ajo fresco**

1 u (4 g)

- **Cubos de tocino**

75 g

- Lava y corta los champiñones en rebanadas, luego pica finamente el ajo.
- En un sartén antiadherente a fuego alto, cocina el tocino por aproximadamente 2-3 minutos hasta que esté crujiente.
- Retira el exceso de grasa y agrega los champiñones rebanados y el ajo picado al sartén, saltea por 3-4 minutos revolviendo regularmente.
- Agrega los ñoquis y saltea todo junto por aproximadamente 2-3 minutos.
- Finalmente, agrega la crema y el parmesano, sazona con sal y pimienta, mezcla bien y sirve.

Por porción: 557 kcal P: 26g C: 56g G: 25g Fi: 5g

Marie D.

Creado con Promealplan



Wrap de trigo sarraceno con pavo y aguacate

- Pechuga de pavo, reb. 60 g
- Crepa de alforfón 1 u (50 g)
- Hummus 2 cdas (36 g)
- Aguacate, mediano 1/4 u (50 g)

- Extiende el hummus uniformemente sobre el crepe de trigo sarraceno.
- Coloca las rebanadas de pavo encima del hummus.
- Acomoda las rebanadas de aguacate sobre el pavo y sazona con sal y pimienta.
- Enrolla el crepe firmemente y sirve.

Por porción: 333 kcal P: 20g C: 23g G: 19g Fi: 7g



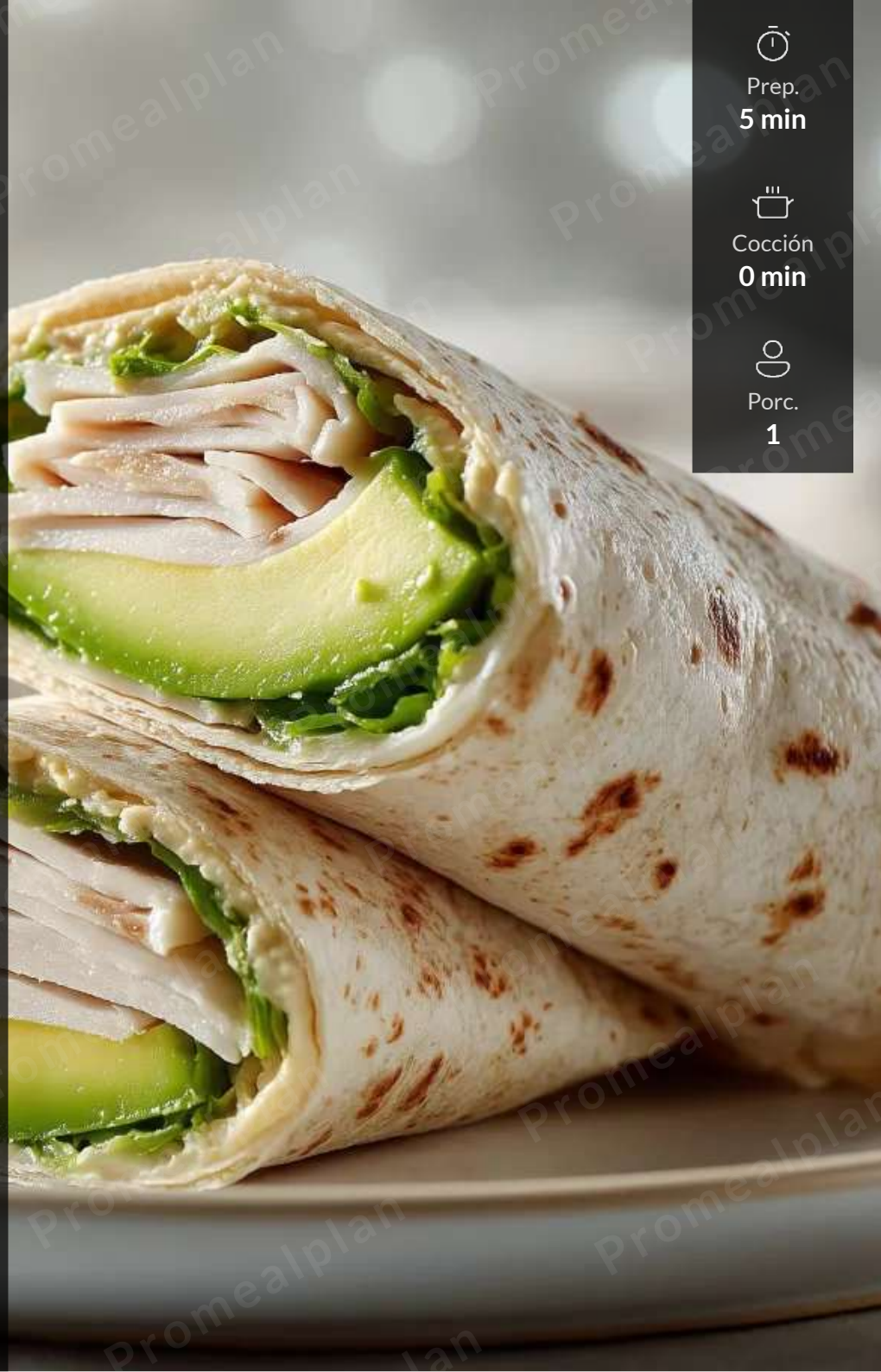
Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
25 min



Porc.
1

Chuleta de cerdo al horno con calabaza butternut

- | | | |
|--|---|--------------------------------------|
| - Aceite a tu gusto
2 cdas (10 ml) | - Mostaza
2 cdas (30 g) | - Calabaza butternut
150 g |
| - Chuleta de cerdo
180 g | - Tomillo seco
2 cdas (0.7 g) | |

- Precaliente el horno a 200°C (400°F).
- Unte la chuleta de cerdo con mostaza y espolvoree con tomillo. Mezcle los cubos de calabaza con el aceite, la sal y la pimienta.
- Coloque la chuleta y la calabaza lado a lado en una bandeja para hornear cubierta con papel pergamino.
- Hornee durante 20-25 minutos, volteando la chuleta a la mitad de la cocción, hasta que la carne esté cocida y la calabaza esté tierna y dorada.

Por porción: 555 kcal P: 50g C: 19g G: 31g Fi: 4g





Día 3

Kcal : 2001

Prot : 138g

Carbs : 142g

Grasa : 98g

Fibra : 18g

Desayuno: Pancakes Salados de Jamón y Emmental

Comida: Ñoquis cremosos con champiñones y tocino

Colación de la tarde: Wrap de trigo sarraceno con pavo y aguacate

Cena: Chuleta de cerdo al horno con calabaza butternut



Pancakes Salados de Jamón y Emmental

- **Emmental rallado**
40 g
- **Harina a tu gusto**
60 g
- **Agua**
75 ml
- **Huevo, mediano**
2 u (100 g)
- **Jamón cocido**
60 g

- En un tazón, bate el huevo hasta que esté bien batido.
- Agrega la harina y mezcla.
- Vierte el agua gradualmente mientras revuelves hasta obtener una masa lisa y ligeramente espesa.
- Incorpora el queso emmental rallado y el jamón cortado en trozos, agrega pimienta si deseas.
- Calienta un sartén antiadherente ligeramente engrasado a fuego medio.
- Coloca cucharadas pequeñas de masa en el sartén y cocina de 1 a 2 minutos por cada lado hasta que estén doradas.

Por porción: 555 kcal P: 43g C: 45g G: 23g Fi: 2g



Prep.
10 min



Cocción
5 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
12 min



Porc.
1

Ñoquis cremosos con champiñones y tocino

- Parmesano

1 cda (5 g)

- Champiñones a tu gusto

150 g

- Ñoquis

150 g

- Crema ácida 15%

2 cdas (30 ml)

- Diente de ajo fresco

1 u (4 g)

- Cubos de tocino

75 g

- Lava y corta los champiñones en rebanadas, luego pica finamente el ajo.
- En un sartén antiadherente a fuego alto, cocina el tocino por aproximadamente 2-3 minutos hasta que esté crujiente.
- Retira el exceso de grasa y agrega los champiñones rebanados y el ajo picado al sartén, saltea por 3-4 minutos revolviendo regularmente.
- Agrega los ñoquis y saltea todo junto por aproximadamente 2-3 minutos.
- Finalmente, agrega la crema y el parmesano, sazona con sal y pimienta, mezcla bien y sirve.

Por porción: 557 kcal P: 26g C: 56g G: 25g Fi: 5g

Marie D.

Creado con Promealplan



Wrap de trigo sarraceno con pavo y aguacate

- Pechuga de pavo, reb. 60 g
- Crepa de alforfón 1 u (50 g)
- Hummus 2 cdas (36 g)
- Aguacate, mediano 1/4 u (50 g)

- Extiende el hummus uniformemente sobre el crepe de trigo sarraceno.
- Coloca las rebanadas de pavo encima del hummus.
- Acomoda las rebanadas de aguacate sobre el pavo y sazona con sal y pimienta.
- Enrolla el crepe firmemente y sirve.

Por porción: 333 kcal P: 20g C: 23g G: 19g Fi: 7g



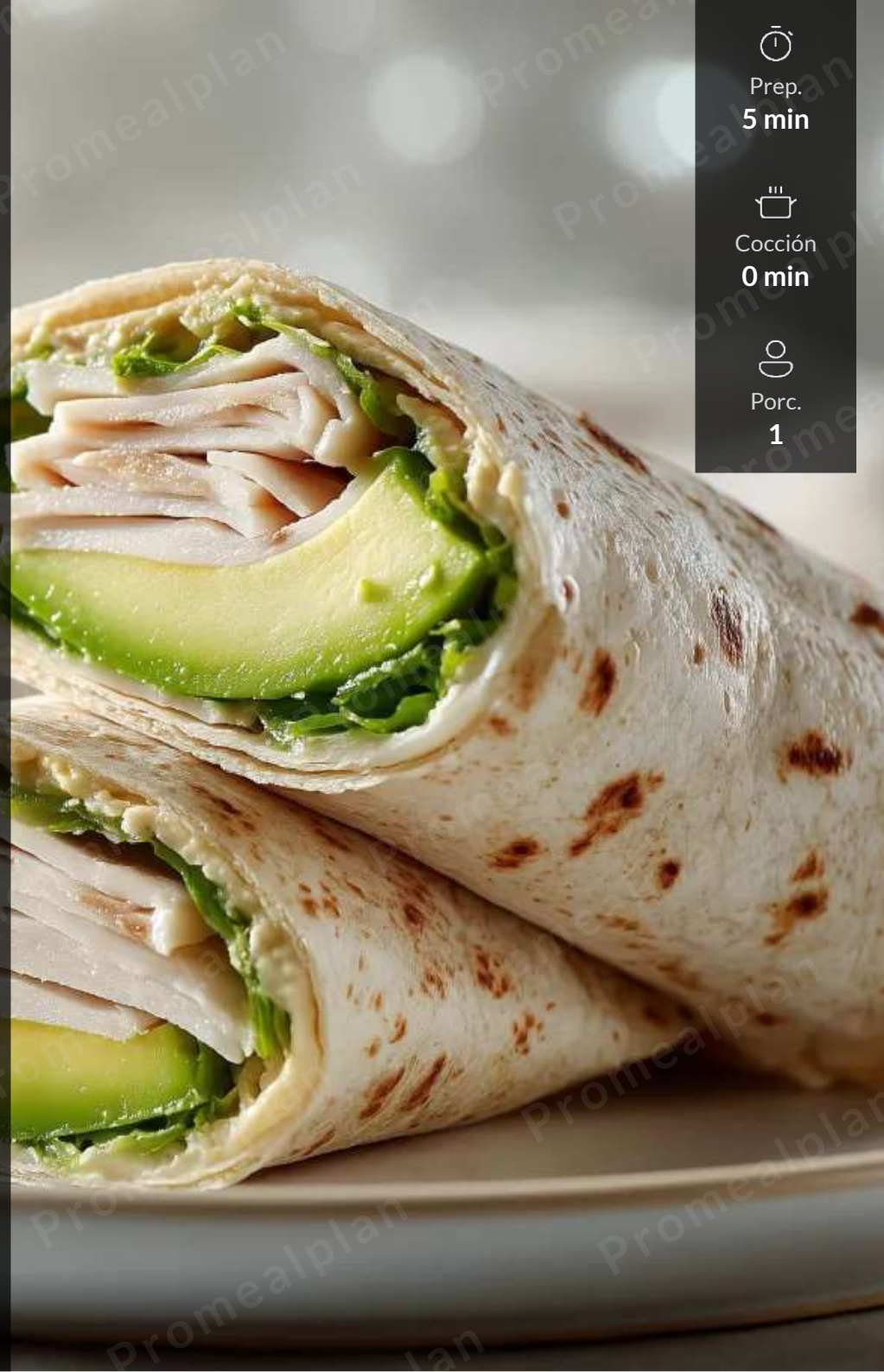
Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
25 min



Porc.
1

Chuleta de cerdo al horno con calabaza butternut

- | | | |
|--|---|--------------------------------------|
| - Aceite a tu gusto
2 cdas (10 ml) | - Mostaza
2 cdas (30 g) | - Calabaza butternut
150 g |
| - Chuleta de cerdo
180 g | - Tomillo seco
2 cdas (0.7 g) | |

- Precaliente el horno a 200°C (400°F).
- Unte la chuleta de cerdo con mostaza y espolvoree con tomillo. Mezcle los cubos de calabaza con el aceite, la sal y la pimienta.
- Coloque la chuleta y la calabaza lado a lado en una bandeja para hornear cubierta con papel pergamino.
- Hornee durante 20-25 minutos, volteando la chuleta a la mitad de la cocción, hasta que la carne esté cocida y la calabaza esté tierna y dorada.

Por porción: 555 kcal P: 50g C: 19g G: 31g Fi: 4g





Día 4

Kcal : 1999

Prot : 111g

Carbs : 229g

Grasa : 79g

Fibra : 52g

Desayuno: Pan de Especias Suave

Comida: Ensalada Mediterránea de Atún y Quinoa

Colación de la tarde: Yogur griego con miel o agave

Cena: Tartar de Res Con Papas Fritas de Camote



Pan de Especias Suave

- | | | |
|---|--------------------------------|--|
| - Mantequilla
10 g | - Miel
15 g | - Azúcar moreno
10 g |
| - Polvo para hornear
1/2 cdtas (2 g) | - Harina a tu gusto
20 g | - Especias para pan de
jengibre
1 cdta (2 g) |
| - Leche semidesc. 2%
15 ml | - Huevo, mediano
1 u (50 g) | |

- En una cacerola, caliente la miel, la leche, el azúcar moreno y la mantequilla hasta que todo esté derretido y bien mezclado.
- En un recipiente, mezcle la harina, el polvo para hornear y las especias para pan de especias.
- Agregue el huevo a la mezcla de miel y bata hasta que quede suave.
- Vierta la mezcla líquida en la harina y revuelva hasta obtener una masa homogénea.
- Vierta la masa en moldes individuales y hornee durante 15 a 20 minutos a 160°C (325°F) hasta que un cuchillo insertado salga limpio.

Por porción: 555 kcal P: 13g C: 103g G: 18g Fi: 36g



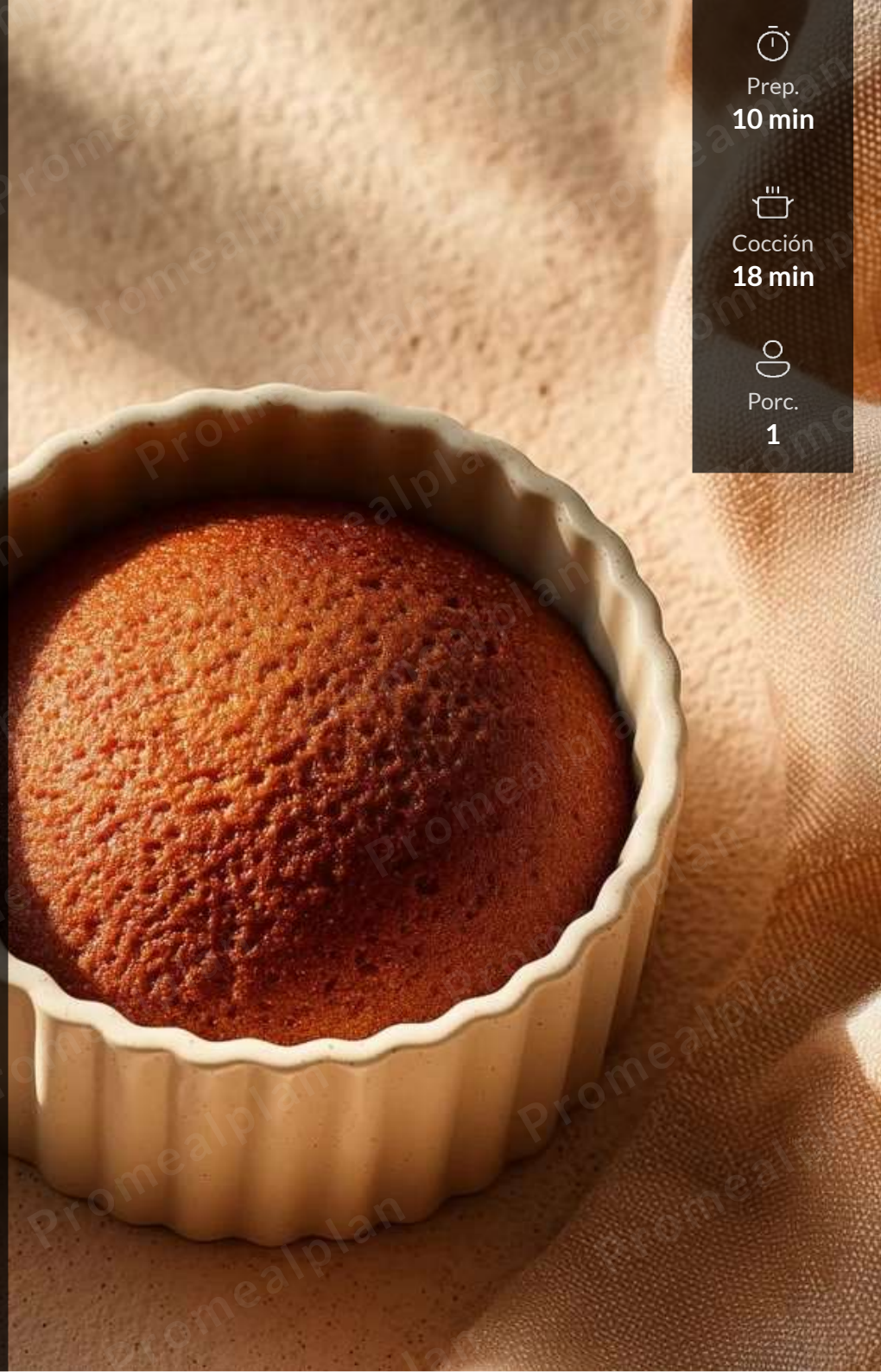
Prep.
10 min



Cocción
18 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
10 min



Porc.
1

Ensalada Mediterránea de Atún y Quinoa

- Tomate

1 u (150 g)

- Cebolla, mediana

1/4 u (37.5 g)

- Mostaza

1/2 cdtas (2.5 g)

- Aceitunas deshuesada

30 g

- Aceite a tu gusto

1.5 cdtas (7.5 ml)

- Vinagre de manzana

1 cda (15 ml)

- Habichuelas verdes, lta.

150 g

- Quinoa

55 g

- Atún, lta.

140 g

- Eneldo fresco

1 cda (0.3 g)

- Hierve agua con sal en una cacerola y agrega la quinoa, cocina hasta que esté tierna, unos 8 a 10 minutos.
- Escurre la quinoa, enjuaga con agua fría y escurre bien nuevamente.
- En un tazón pequeño, bate el vinagre de sidra de manzana, el aceite y la mostaza Dijon para hacer el aderezo.
- En un tazón grande, combina la quinoa, las judías verdes, la cebolla picada, el tomate picado, el atún, las aceitunas y el eneldo fresco.
- Vierte el aderezo sobre la ensalada, sazona con sal y pimienta, mezcla bien y sirve.

Por porción: 556 kcal P: 48g C: 54g G: 17g Fi: 10g



Yogur griego con miel o agave

- Miel o agave

1 cda (21 g)

- Yogur griego

250 g

- Coloca el yogur griego en un tazón.
- Rocía la miel o el agave sobre el yogur y sirve.

Por porción: 333 kcal P: 8g C: 27g G: 21g Fi: 0g



Prep.
2 min



Cocción
0 min



Porc.
1



Prep.
15 min



Cocción
25 min



Porc.
1

Tartar de Res Con Papas Fritas de Camote

- **Vinagre balsámico**

1.5 cdas (22.5 ml)

- **Mix hojas verdes**

40 g

- **Mostaza**

1/2 cdtas (2.5 g)

- **Cebollino fresco**

1 cdta (1.3 g)

- **Aceite a tu gusto**

1 cda (15 ml)

- **Yema de huevo**

1 u (17 g)

- **Ketchup**

1/2 cdas (8.5 g)

- **Filete de carne de res**

150 g

- **Camote**

200 g

- **Alcaparras**

1 cda (10 g)

- **Chalote**

15 g

- Precalienta tu horno a 180°C (356°F) en modo convección.
- En un tazón, mezcla las papas fritas de camote con aceite hasta que estén bien cubiertas, sazona con sal y pimienta al gusto.
- Colócalas en una charola para hornear forrada con papel pergamino, acomodándolas una al lado de la otra, hornea por 20-25 minutos.
- Mientras tanto, mezcla la res finamente picada con chalote, cebollino, alcaparras, mostaza y kátsup, sazona con sal y pimienta al gusto.
- Sirve inmediatamente con una yema de huevo encima, acompañado de tus papas fritas de camote y ensalada aderezada con vinagre balsámico.

Por porción: 556 kcal P: 41g C: 45g G: 23g Fi: 6g





Día 5

Kcal : 1999

Prot : 111g

Carbs : 229g

Grasa : 79g

Fibra : 52g

Desayuno: Pan de Especias Suave

Comida: Ensalada Mediterránea de Atún y Quinoa

Colación de la tarde: Yogur griego con miel o agave

Cena: Tartar de Res Con Papas Fritas de Camote



Pan de Especias Suave

- | | | |
|--|--------------------------------|--|
| - Mantequilla
10 g | - Miel
15 g | - Azúcar moreno
10 g |
| - Polvo para hornear
1/2 cdta (2 g) | - Harina a tu gusto
20 g | - Especias para pan de
jengibre
1 cdta (2 g) |
| - Leche semidesc. 2%
15 ml | - Huevo, mediano
1 u (50 g) | |

- En una cacerola, caliente la miel, la leche, el azúcar moreno y la mantequilla hasta que todo esté derretido y bien mezclado.
- En un recipiente, mezcle la harina, el polvo para hornear y las especias para pan de especias.
- Agregue el huevo a la mezcla de miel y bata hasta que quede suave.
- Vierta la mezcla líquida en la harina y revuelva hasta obtener una masa homogénea.
- Vierta la masa en moldes individuales y hornee durante 15 a 20 minutos a 160°C (325°F) hasta que un cuchillo insertado salga limpio.

Por porción: 555 kcal P: 13g C: 103g G: 18g Fi: 36g



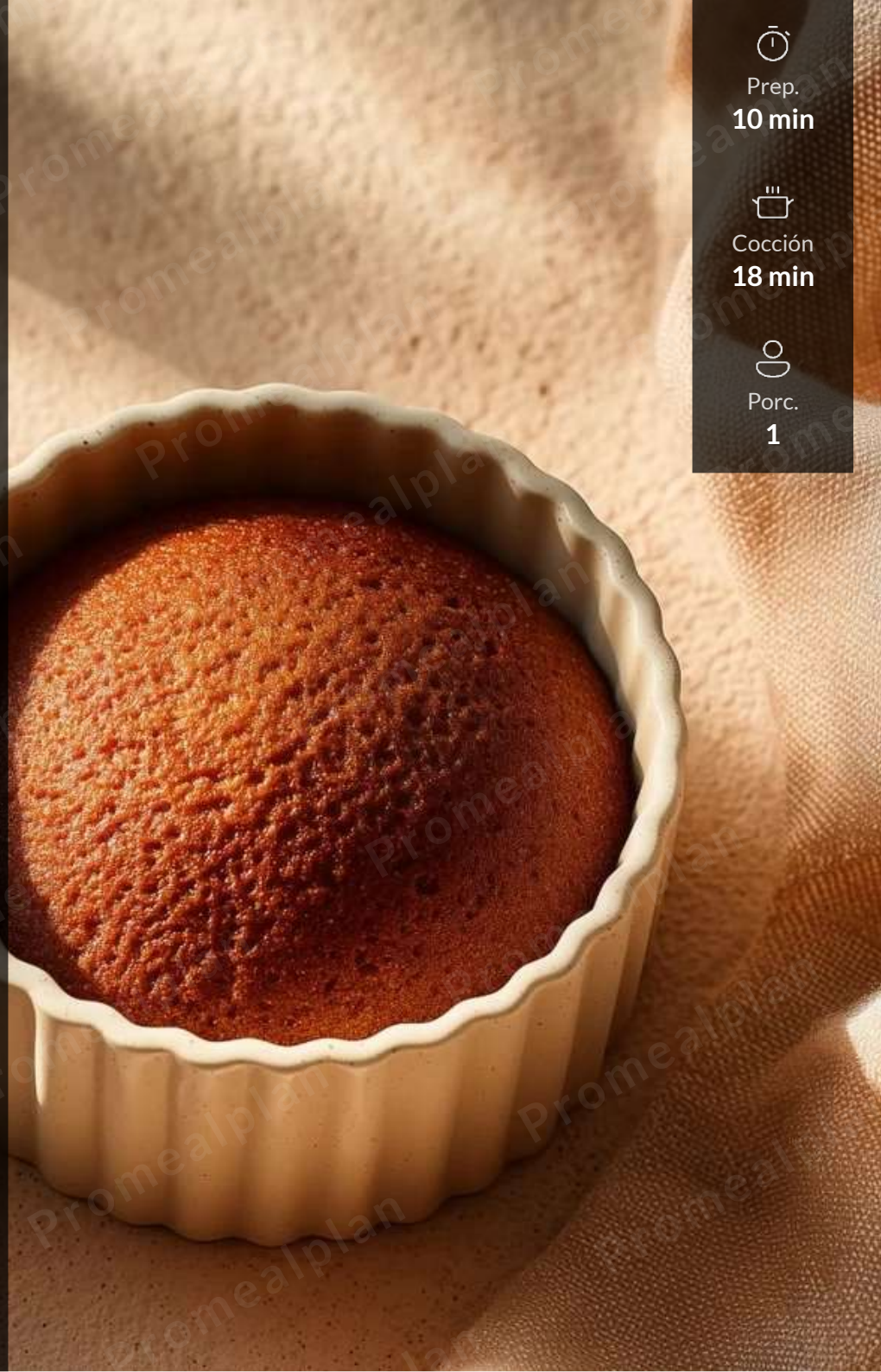
Prep.
10 min



Cocción
18 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
10 min



Porc.
1

Ensalada Mediterránea de Atún y Quinoa

- Tomate

1 u (150 g)

- Cebolla, mediana

1/4 u (37.5 g)

- Mostaza

1/2 cdtas (2.5 g)

- Aceitunas deshuesada

30 g

- Aceite a tu gusto

1.5 cdtas (7.5 ml)

- Vinagre de manzana

1 cda (15 ml)

- Habichuelas verdes, Ita.

150 g

- Quinoa

55 g

- Atún, Ita.

140 g

- Eneldo fresco

1 cda (0.3 g)

- Hierve agua con sal en una cacerola y agrega la quinoa, cocina hasta que esté tierna, unos 8 a 10 minutos.
- Escurre la quinoa, enjuaga con agua fría y escurre bien nuevamente.
- En un tazón pequeño, bate el vinagre de sidra de manzana, el aceite y la mostaza Dijon para hacer el aderezo.
- En un tazón grande, combina la quinoa, las judías verdes, la cebolla picada, el tomate picado, el atún, las aceitunas y el eneldo fresco.
- Vierte el aderezo sobre la ensalada, sazona con sal y pimienta, mezcla bien y sirve.

Por porción: 556 kcal P: 48g C: 54g G: 17g Fi: 10g



Yogur griego con miel o agave

- Miel o agave

1 cda (21 g)

- Yogur griego

250 g

- Coloca el yogur griego en un tazón.
- Rocía la miel o el agave sobre el yogur y sirve.

Por porción: 333 kcal P: 8g C: 27g G: 21g Fi: 0g



Prep.
2 min



Cocción
0 min



Porc.
1



Prep.
15 min



Cocción
25 min



Porc.
1

Tartar de Res Con Papas Fritas de Camote

- **Vinagre balsámico**

1.5 cdas (22.5 ml)

- **Mix hojas verdes**

40 g

- **Mostaza**

1/2 cdtas (2.5 g)

- **Cebollino fresco**

1 cdta (1.3 g)

- **Aceite a tu gusto**

1 cda (15 ml)

- **Yema de huevo**

1 u (17 g)

- **Ketchup**

1/2 cdas (8.5 g)

- **Filete de carne de res**

150 g

- **Camote**

200 g

- **Alcaparras**

1 cda (10 g)

- **Chalote**

15 g

- Precalienta tu horno a 180°C (356°F) en modo convección.
- En un tazón, mezcla las papas fritas de camote con aceite hasta que estén bien cubiertas, sazona con sal y pimienta al gusto.
- Colócalas en una charola para hornear forrada con papel pergamino, acomodándolas una al lado de la otra, hornea por 20-25 minutos.
- Mientras tanto, mezcla la res finamente picada con chalote, cebollino, alcaparras, mostaza y kátsup, sazona con sal y pimienta al gusto.
- Sirve inmediatamente con una yema de huevo encima, acompañado de tus papas fritas de camote y ensalada aderezada con vinagre balsámico.

Por porción: 556 kcal P: 41g C: 45g G: 23g Fi: 6g





Día 6

Kcal : 2000

Prot : 118g

Carbs : 178g

Grasa : 91g

Fibra : 23g

Desayuno: Smoothie de mantequilla de maní y frutos rojos

Comida: Wrap de Pavo con Vegetales Frescos

Colación de la tarde: Flan Express de Frambuesa en Taza

Cena: Pollo con cacahuete y zanahorias suaves



Smoothie de mantequilla de maní y frutos rojos

- Miel
2.5 cdtas (17.5 g)
- Bayas mixtas
225 g
- Yogur griego
225 g
- Mantequilla cacahu-
ate
2.5 cdtas (13.3 g)
- Leche semidesc. 2%
225 ml

- En una licuadora, combina los frutos rojos, el yogur griego, la leche, la mantequilla de maní y la miel.
- Licúa hasta obtener una consistencia suave y cremosa.
- Vierte el smoothie en un vaso y sirve inmediatamente.

Por porción: 557 kcal P: 20g C: 52g G: 30g Fi: 10g

Marie D.

Creado con Promealplan



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Wrap de Pavo con Vegetales Frescos

- **Tomate**
1/2 u (75 g)

- **Pechuga de pavo, reb.**
80 g

- **Mostaza**
2 cdtas (10 g)

- **Mozzarella**
30 g

- **Tortilla grande a tu gusto**
2 u (124 g)

- **Mayonesa**
2 cdtas (9.3 g)

- **Lechuga**
15 g

- **Yogur natural 3%**
2 cdas (30 g)

- **Zanahoria**
1/2 u (30 g)

- En un tazón pequeño, mezcla la mayonesa, el queso blanco y la mostaza Dijon.
- Sazona la mezcla con sal, pimienta o especias al gusto.
- Extiende la mezcla de mayonesa sobre la tortilla.
- Coloca la lechuga, los tomates en cubos, la zanahoria rallada, las rebanadas de pavo y la mozzarella.
- Sazona al gusto, enrolla el wrap firmemente y disfruta inmediatamente o guárdalo en un recipiente.

Por porción: **555 kcal** **P: 35g** **C: 60g** **G: 20g** **Fi: 4g**



Flan Express de Frambuesa en Taza

- **Frambuesas**
60 g
- **Leche semidesc. 2%**
240 ml
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)
- **Miel o agave**
20 g
- **Fécula de maíz**
1.5 cdas (15 g)

- En un mug apto para microondas, mezcla la miel o el agave, las frambuesas y la fécula de maíz hasta que todo esté bien integrado.
- Agrega el huevo mediano y la leche semidesc. 2%. Bate vigorosamente hasta obtener una mezcla tersa y sin grumos.
- Cocina en el microondas durante 2 minutos a máxima potencia hasta que el flan esté cuajado.

Por porción: 333 kcal P: 15g C: 49g G: 8g Fi: 4g



Prep.
3 min



Cocción
2 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Pollo con cacahuete y zanahorias suaves

- **Aceite a tu gusto**
1.5 cdas (22.5 ml)
- **Polvo de ajo**
1 cdta (2.3 g)
- **Pechuga de pollo, filete**
175 g
- **Agua**
100 ml
- **Mantequilla cacahuete**
3 cdts (16 g)
- **Salsa de soya a tu gusto**
2 cdas (30 ml)
- **Zanahoria**
2 u (120 g)

- Dore el pollo en un sartén antiadherente caliente con el aceite, luego reserve.
- Agregue las zanahorias al sartén con un poco de agua, tape y cocine a fuego lento unos 10 minutos hasta que estén suaves.
- En un tazón pequeño, mezcle la crema de cacahuete, la salsa de soya, el ajo en polvo y el resto del agua hasta obtener una salsa homogénea.
- Vierta la salsa sobre las zanahorias, regrese el pollo al sartén y revuelva de 1 a 2 minutos hasta que todo esté cubierto y la salsa haya espesado ligeramente.

Por porción: 555 kcal P: 48g C: 17g G: 33g Fi: 5g





Día 7

Kcal : 2000

Prot : 118g

Carbs : 178g

Grasa : 91g

Fibra : 23g

Desayuno: Smoothie de mantequilla de maní y frutos rojos

Comida: Wrap de Pavo con Vegetales Frescos

Colación de la tarde: Flan Express de Frambuesa en Taza

Cena: Pollo con cacahuete y zanahorias suaves



Smoothie de mantequilla de maní y frutos rojos

- Miel
2.5 cdtas (17.5 g)
- Bayas mixtas
225 g
- Yogur griego
225 g
- Mantequilla cacahu-
ate
2.5 cdtas (13.3 g)
- Leche semidesc. 2%
225 ml

- En una licuadora, combina los frutos rojos, el yogur griego, la leche, la mantequilla de maní y la miel.
- Licúa hasta obtener una consistencia suave y cremosa.
- Vierte el smoothie en un vaso y sirve inmediatamente.

Por porción: 557 kcal P: 20g C: 52g G: 30g Fi: 10g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Wrap de Pavo con Vegetales Frescos

- **Tomate**
1/2 u (75 g)

- **Pechuga de pavo, reb.**
80 g

- **Mostaza**
2 cdtas (10 g)

- **Mozzarella**
30 g

- **Tortilla grande a tu gusto**
2 u (124 g)

- **Mayonesa**
2 cdtas (9.3 g)

- **Lechuga**
15 g

- **Yogur natural 3%**
2 cdas (30 g)

- **Zanahoria**
1/2 u (30 g)

- En un tazón pequeño, mezcla la mayonesa, el queso blanco y la mostaza Dijon.
- Sazona la mezcla con sal, pimienta o especias al gusto.
- Extiende la mezcla de mayonesa sobre la tortilla.
- Coloca la lechuga, los tomates en cubos, la zanahoria rallada, las rebanadas de pavo y la mozzarella.
- Sazona al gusto, enrolla el wrap firmemente y disfruta inmediatamente o guárdalo en un recipiente.

Por porción: **555 kcal** **P: 35g** **C: 60g** **G: 20g** **Fi: 4g**



Flan Express de Frambuesa en Taza

- **Frambuesas**
60 g
- **Leche semidesc. 2%**
240 ml
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)
- **Miel o agave**
20 g
- **Fécula de maíz**
1.5 cdas (15 g)

- En un mug apto para microondas, mezcla la miel o el agave, las frambuesas y la fécula de maíz hasta que todo esté bien integrado.
- Agrega el huevo mediano y la leche semidesc. 2%. Bate vigorosamente hasta obtener una mezcla tersa y sin grumos.
- Cocina en el microondas durante 2 minutos a máxima potencia hasta que el flan esté cuajado.

Por porción: 333 kcal P: 15g C: 49g G: 8g Fi: 4g



Prep.
3 min



Cocción
2 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Pollo con cacahuete y zanahorias suaves

- **Aceite a tu gusto**
1.5 cdas (22.5 ml)
- **Polvo de ajo**
1 cdta (2.3 g)
- **Pechuga de pollo, filete**
175 g
- **Agua**
100 ml
- **Mantequilla cacahuete**
3 cdas (16 g)
- **Salsa de soya a tu gusto**
2 cdas (30 ml)
- **Zanahoria**
2 u (120 g)

- Dore el pollo en un sartén antiadherente caliente con el aceite, luego reserve.
- Agregue las zanahorias al sartén con un poco de agua, tape y cocine a fuego lento unos 10 minutos hasta que estén suaves.
- En un tazón pequeño, mezcle la crema de cacahuete, la salsa de soya, el ajo en polvo y el resto del agua hasta obtener una salsa homogénea.
- Vierta la salsa sobre las zanahorias, regrese el pollo al sartén y revuelva de 1 a 2 minutos hasta que todo esté cubierto y la salsa haya espesado ligeramente.

Por porción: 555 kcal P: 48g C: 17g G: 33g Fi: 5g





Lista de compras

Semana completa

Frutas y verduras

- ☐ Aguacate, mediano (1 u (200 g))
- ☐ Calabaza butternut (450 g)
- ☐ Zanahoria (5 u (300 g))
- ☐ Diente de ajo fresco (3 u (12 g))
- ☐ Lechuga (30 g)
- ☐ Bayas mixtas (450 g)
- ☐ Mix hojas verdes (80 g)
- ☐ Champiñones a tu gusto (450 g)
- ☐ Cebolla, mediana (1 u (150 g))
- ☐ Frambuesas (120 g)
- ☐ Chalote (30 g)
- ☐ Camote (400 g)
- ☐ Tomate (3 u (450 g))

Proteínas animales

- ☐ Cubos de tocino (230 g)
- ☐ Filete de carne de res (300 g)
- ☐ Pechuga de pollo, filete (350 g)
- ☐ Jamón cocido (180 g)

Proteínas animales (cont.)

- ☐ Chuleta de cerdo (540 g)
- ☐ Pechuga de pavo, reb. (340 g)

Lácteos y huevos

- ☐ Huevo, mediano (10 u (500 g))
- ☐ Yema de huevo (2 u (34 g))
- ☐ Yogur griego (950 g)
- ☐ Mozzarella (60 g)
- ☐ Parmesano (15 g)
- ☐ Yogur natural 3% (60 g)
- ☐ Emmental rallado (120 g)
- ☐ Crema ácida 15% (90 ml)
- ☐ Leche semidesc. 2% (960 ml)

Pan, arroz y pasta

- ☐ Crepa de alforfón (3 u (150 g))
- ☐ Ñoquis (450 g)
- ☐ Tortilla grande a tu gusto (4 u (248 g))
- ☐ Quinoa (110 g)



Lista de compras

Semana completa (cont.)

Productos de repostería y conservas

- ☐ Polvo para hornear (4.8 g)
- ☐ Azúcar moreno (20 g)
- ☐ Fécula de maíz (30 g)
- ☐ Harina a tu gusto (220 g)
- ☐ Habichuelas verdes, Ita. (300 g)
- ☐ Atún, Ita. (280 g)

Botanas y dulces

- ☐ Mantequilla cacahuete (59.2 g)

Bebidas

- ☐ Agua (430 ml)

Aceites, grasas y condimentos

- ☐ Vinagre de manzana (30 ml)
- ☐ Vinagre balsámico (50 ml)
- ☐ Mantequilla (20 g)
- ☐ Alcaparras (20 g)
- ☐ Tomillo seco (2 g)

Aceites, grasas y condimentos (cont.)

- ☐ Cebollino fresco (2.8 g)
- ☐ Eneldo fresco (0.7 g)
- ☐ Polvo de ajo (4.9 g)
- ☐ Especias para pan de jengibre (4.2 g)
- ☐ Miel (70 g)
- ☐ Miel o agave (90 g)
- ☐ Hummus (108 g)
- ☐ Ketchup (17 g)
- ☐ Mayonesa (19.6 g)
- ☐ Mostaza (120 g)
- ☐ Aceite a tu gusto (120 ml)
- ☐ Aceitunas deshuesada (60 g)
- ☐ Salsa de soya a tu gusto (60 ml)