



Menú para Marie DUPONT

Kcal : 2801

Prot : 165g

Carbs : 253g

Grasa : 127g

Fibra : 39g

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

2802 kcal



Porridge cremoso de almendras y huevo



Flan de coco y chocolate



Ensalada crujiente de camarones y manzana



Wasa con trucha ahumada y queso vegetal



Quiche de poro y jamón

Día 2

2802 kcal



Porridge cremoso de almendras y huevo



Flan de coco y chocolate



Ensalada crujiente de camarones y manzana



Wasa con trucha ahumada y queso vegetal



Quiche de poro y jamón

Día 3

2802 kcal



Porridge cremoso de almendras y huevo



Flan de coco y chocolate



Ensalada crujiente de camarones y manzana



Wasa con trucha ahumada y queso vegetal



Quiche de poro y jamón

Día 4

2799 kcal



Smoothie de plátano y cacao sin lactosa



Pudín de chía y bayas



Omelette de espinacas



Helado proteico afrutado con queso...



Res con papas al ajo y ejotes

Día 5

2799 kcal



Smoothie de plátano y cacao sin lactosa



Pudín de chía y bayas



Omelette de espinacas



Helado proteico afrutado con queso...



Res con papas al ajo y ejotes

Día 6

2801 kcal



Wrap con queso vegetal y jamón



Brownie de chocolate y calabacita



Ensalada griega de pollo y feta



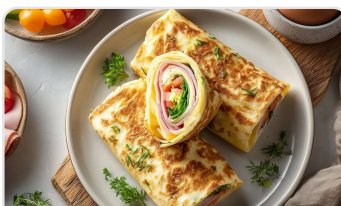
Yogur de kiwi y almendras



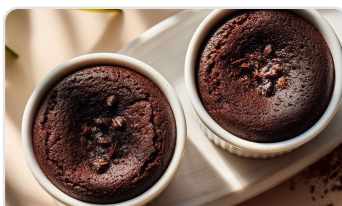
Wrap de lechuga con pollo

Día 7

2801 kcal



Wrap con queso vegetal y jamón



Brownie de chocolate y calabacita



Ensalada griega de pollo y feta



Yogur de kiwi y almendras



Wrap de lechuga con pollo





Día 1

Kcal : 2802

Prot : 163g

Carbs : 219g

Grasa : 142g

Fibra : 34g

Desayuno: Porridge Cremoso de Almendras y Huevo

Colación matutina: Flan de Coco y Chocolate

Comida: Ensalada Crujiente De Camarones Y Manzana

Colación de la tarde: Wasa con trucha ahumada y queso vegetal

Cena: Quiche de poro y jamón



Porridge Cremoso de Almendras y Huevo

- **Avena en hojuelas a tu gusto**
7 cdas (70 g)
- **Miel o agave**
3 cdas (21 g)
- **Leche semidesc. 2%**
250 ml
- **Almendras**
10 u (12 g)
- **Huevo, mediano**
2 u (100 g)
- **Yogur griego natural 2%**
3 cdas (45 g)

- Agrega la avena, la leche y la miel en una cacerola y enciende el fuego a medio.
- Revuelve ocasionalmente hasta que el porridge comience a espesar, aproximadamente 5 minutos.
- Agrega el requesón y continúa revolviendo por unos 3 minutos.
- Agrega el huevo batido al porridge y revuelve continuamente para que el porridge se vuelva cremoso y el huevo se cocine por dentro. Reduce el fuego a bajo y ajusta con un poco de agua si es necesario según la textura deseada.
- Sirve en un tazón y decora con almendras.

Por porción: 666 kcal P: 35g C: 75g G: 26g Fi: 8g



Prep.
5 min



Cocción
10 min



Porc.
1





Prep.
3 min



Cocción
2 min



Porc.
1

Flan de Coco y Chocolate

- **Coco rallado**

1 cdta (2.3 g)

- **Cacao en polvo 100%**

1 cdta (1.7 g)

- **Fécula de maíz**

1 cdta (3.3 g)

- **Huevo, mediano**

1 u (50 g)

- **Leche de coco**

120 ml

- **Miel o agave**

30 g

- En una taza apta para microondas, mezcle bien la miel, el cacao en polvo y la maicena.
- Agregue el huevo y la leche de coco. Bata vigorosamente hasta obtener una mezcla suave y sin grumos.
- Cocine en el microondas durante 2 minutos a potencia máxima.
- Espolvoree con coco rallado si lo desea y sirva inmediatamente.

Por porción: 402 kcal P: 9g C: 31g G: 27g Fi: 2g

Marie D.

Creado con Promealplan



Ensalada Crujiente De Camarones Y Manzana

- **Manzana**
1 u (180 g)
- **Edamame cocido**
100 g
- **Zanahoria**
2 u (120 g)
- **Camarones cocidos pelados**
200 g
- **Yogur griego**
3 cdas (54 g)
- **Espinacas frescas**
40 g
- **Mostaza**
1 cdta (5 g)
- **Jugo de limón**
1 cda (15 ml)
- **Mitades de nueces**
40 g

- En un tazón grande, combina los camarones cocidos pelados, las hojas de espinaca y la manzana en cubos, y agrega los edamames cocidos.
- Agrega las zanahorias ralladas y las nueces picadas al tazón.
- En un tazón pequeño, mezcla el yogur griego, la mostaza y el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
- Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien.

Por porción: 666 kcal P: 58g C: 50g G: 26g Fi: 15g



Prep.
10 min

Cocción
3 min

Porc.
1



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Wasa con trucha ahumada y queso vegetal

- **Pan wasa**

3 u (30 g)

- **Cream cheese vegano**

50 g

- **Jugo de limón**

1/2 cdas (7.5 ml)

- **Eneldo fresco**

2 cdtas (0.7 g)

- **Trucha ahumada**

120 g

- En un bowl, mezcla el queso para untar vegetal con el jugo de limón y el eneldo picado.
- Unta la mezcla sobre las galletas Wasa.
- Agrega rebanadas de trucha ahumada y espolvorea con eneldo picado.

Por porción:

400 kcal

P: 29g

C: 22g

G: 22g

Fi: 6g

Marie D.

Creado con Promealplan



Quiche de poro y jamón

- **Emmental rallado**
30 g
- **Masa hojaldre a tu gusto**
1/4 u (57.5 g)
- **Leche semidesc. 2%**
110 ml
- **Aceite a tu gusto**
2 cdtas (10 ml)
- **Puerro**
1/2 u (100 g)
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)
- **Pepino**
1/2 u (175 g)
- **Crema ácida 15%**
2 cdas (30 ml)
- **Jamón cocido**
30 g

- Precalienta el horno a 175°C (350°F).
- Limpia y rebana finamente el puerro.
- En una sartén, sofríe el puerro con un chorrito de aceite a tu gusto hasta que esté suave. Salpimienta. Deja enfriar ligeramente.
- Extiende la masa hojaldre a tu gusto en un molde pequeño para tarta o en un molde individual. Perfora el fondo con un tenedor.
- Corta el jamón cocido en trozos pequeños y distribúyelo sobre la base de masa. Agrega el puerro cocido encima.
- En un tazón, bate los huevos con la crema ácida 15% y la leche semidesc. 2%. Añade el emmental rallado, sal, pimienta y nuez moscada si lo deseas.
- Vierte el relleno de quiche sobre el puerro y el jamón.
- Hornea durante aproximadamente 25 a 30 minutos, hasta que la quiche esté dorada y bien cuajada.
- Deja enfriar unos minutos antes de desmoldar. Sirve con bastones de pepino.

Por porción: 667 kcal P: 31g C: 42g G: 42g Fi: 4g



Prep.
20 min



Cocción
30 min



Porc.
1





Día 2

Kcal : 2802

Prot : 163g

Carbs : 219g

Grasa : 142g

Fibra : 34g

Desayuno: Porridge Cremoso de Almendras y Huevo

Colación matutina: Flan de Coco y Chocolate

Comida: Ensalada Crujiente De Camarones Y Manzana

Colación de la tarde: Wasa con trucha ahumada y queso vegetal

Cena: Quiche de poro y jamón





Prep.
5 min



Cocción
10 min



Porc.
1

Porridge Cremoso de Almendras y Huevo

- **Avena en hojuelas a tu gusto**
7 cdas (70 g)
- **Miel o agave**
3 cdas (21 g)
- **Leche semidesc. 2%**
250 ml
- **Almendras**
10 u (12 g)
- **Huevo, mediano**
2 u (100 g)
- **Yogur griego natural 2%**
3 cdas (45 g)

- Agrega la avena, la leche y la miel en una cacerola y enciende el fuego a medio.
- Revuelve ocasionalmente hasta que el porridge comience a espesar, aproximadamente 5 minutos.
- Agrega el requesón y continúa revolviendo por unos 3 minutos.
- Agrega el huevo batido al porridge y revuelve continuamente para que el porridge se vuelva cremoso y el huevo se cocine por dentro. Reduce el fuego a bajo y ajusta con un poco de agua si es necesario según la textura deseada.
- Sirve en un tazón y decora con almendras.

Por porción: 666 kcal P: 35g C: 75g G: 26g Fi: 8g



Flan de Coco y Chocolate

- **Coco rallado**
1 cdta (2.3 g)
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)
- **Cacao en polvo 100%**
1 cdta (1.7 g)
- **Leche de coco**
120 ml
- **Fécula de maíz**
1 cdta (3.3 g)
- **Miel o agave**
30 g

- En una taza apta para microondas, mezcle bien la miel, el cacao en polvo y la maicena.
- Agregue el huevo y la leche de coco. Bata vigorosamente hasta obtener una mezcla suave y sin grumos.
- Cocine en el microondas durante 2 minutos a potencia máxima.
- Espolvoree con coco rallado si lo desea y sirva inmediatamente.

Por porción: 402 kcal P: 9g C: 31g G: 27g Fi: 2g



Prep.
3 min



Cocción
2 min



Porc.
1



Prep.
10 min



Cocción
3 min



Porc.
1

Ensalada Crujiente De Camarones Y Manzana

- Manzana

1 u (180 g)

- Edamame cocido

100 g

- Zanahoria

2 u (120 g)

- Camarones cocidos pelados

200 g

- Yogur griego

3 cdas (54 g)

- Espinacas frescas

40 g

- Mostaza

1 cdta (5 g)

- Jugo de limón

1 cda (15 ml)

- Mitades de nueces

40 g

- En un tazón grande, combina los camarones cocidos pelados, las hojas de espinaca y la manzana en cubos, y agrega los edamames cocidos.
- Agrega las zanahorias ralladas y las nueces picadas al tazón.
- En un tazón pequeño, mezcla el yogur griego, la mostaza y el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
- Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien.

Por porción: 666 kcal P: 58g C: 50g G: 26g Fi: 15g



Wasa con trucha ahumada y queso vegetal

- **Pan wasa**
3 u (30 g)
- **Eneldo fresco**
2 cdtas (0.7 g)
- **Cream cheese vegano**
50 g
- **Trucha ahumada**
120 g
- **Jugo de limón**
1/2 cdas (7.5 ml)

- En un bowl, mezcla el queso para untar vegetal con el jugo de limón y el eneldo picado.
- Unta la mezcla sobre las galletas Wasa.
- Agrega rebanadas de trucha ahumada y espolvorea con eneldo picado.

Por porción: 400 kcal P: 29g C: 22g G: 22g Fi: 6g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
20 min



Cocción
30 min



Porc.
1

Quiche de poro y jamón

- | | | |
|---|--|--|
| - Emmental rallado
30 g | - Aceite a tu gusto
2 cdas (10 ml) | - Pepino
1/2 u (175 g) |
| - Masa hojaldre a tu gusto
1/4 u (57.5 g) | - Puerro
1/2 u (100 g) | - Crema ácida 15%
2 cdas (30 ml) |
| - Leche semidesc. 2%
110 ml | - Huevo, mediano
1 u (50 g) | - Jamón cocido
30 g |

- Precalienta el horno a 175°C (350°F).
- Limpia y rebana finamente el puerro.
- En una sartén, sofríe el puerro con un chorrito de aceite a tu gusto hasta que esté suave. Salpimienta. Deja enfriar ligeramente.
- Extiende la masa hojaldre a tu gusto en un molde pequeño para tarta o en un molde individual. Perfora el fondo con un tenedor.
- Corta el jamón cocido en trozos pequeños y distribúyelo sobre la base de masa. Agrega el puerro cocido encima.
- En un tazón, bate los huevos con la crema ácida 15% y la leche semidesc. 2%. Añade el emmental rallado, sal, pimienta y nuez moscada si lo deseas.
- Vierte el relleno de quiche sobre el puerro y el jamón.
- Hornea durante aproximadamente 25 a 30 minutos, hasta que la quiche esté dorada y bien cuajada.
- Deja enfriar unos minutos antes de desmoldar. Sirve con bastones de pepino.

Por porción: 667 kcal P: 31g C: 42g G: 42g Fi: 4g

Marie D.

Creado con Promealplan





Día 3

Kcal : 2802

Prot : 163g

Carbs : 219g

Grasa : 142g

Fibra : 34g

Desayuno: Porridge Cremoso de Almendras y Huevo

Colación matutina: Flan de Coco y Chocolate

Comida: Ensalada Crujiente De Camarones Y Manzana

Colación de la tarde: Wasa con trucha ahumada y queso vegetal

Cena: Quiche de poro y jamón



Porridge Cremoso de Almendras y Huevo

- **Avena en hojuelas a tu gusto**
7 cdas (70 g)
- **Miel o agave**
3 cdtas (21 g)
- **Leche semidesc. 2%**
250 ml
- **Almendras**
10 u (12 g)
- **Huevo, mediano**
2 u (100 g)
- **Yogur griego natural 2%**
3 cdas (45 g)

- Agrega la avena, la leche y la miel en una cacerola y enciende el fuego a medio.
- Revuelve ocasionalmente hasta que el porridge comience a espesar, aproximadamente 5 minutos.
- Agrega el requesón y continúa revolviendo por unos 3 minutos.
- Agrega el huevo batido al porridge y revuelve continuamente para que el porridge se vuelva cremoso y el huevo se cocine por dentro. Reduce el fuego a bajo y ajusta con un poco de agua si es necesario según la textura deseada.
- Sirve en un tazón y decora con almendras.

Por porción: 666 kcal P: 35g C: 75g G: 26g Fi: 8g

Prep.
5 min

Cocción
10 min

Porc.
1





Prep.
3 min



Cocción
2 min



Porc.
1

Flan de Coco y Chocolate

- **Coco rallado**

1 cdta (2.3 g)

- **Cacao en polvo 100%**

1 cdta (1.7 g)

- **Fécula de maíz**

1 cdta (3.3 g)

- **Huevo, mediano**

1 u (50 g)

- **Leche de coco**

120 ml

- **Miel o agave**

30 g

- En una taza apta para microondas, mezcle bien la miel, el cacao en polvo y la maicena.
- Agregue el huevo y la leche de coco. Bata vigorosamente hasta obtener una mezcla suave y sin grumos.
- Cocine en el microondas durante 2 minutos a potencia máxima.
- Espolvoree con coco rallado si lo desea y sirva inmediatamente.

Por porción: 402 kcal P: 9g C: 31g G: 27g Fi: 2g



Ensalada Crujiente De Camarones Y Manzana

- **Manzana**
1 u (180 g)
- **Edamame cocido**
100 g
- **Zanahoria**
2 u (120 g)
- **Camarones cocidos pelados**
200 g
- **Yogur griego**
3 cdas (54 g)
- **Espinacas frescas**
40 g
- **Mostaza**
1 cdta (5 g)
- **Jugo de limón**
1 cda (15 ml)
- **Mitades de nueces**
40 g

- En un tazón grande, combina los camarones cocidos pelados, las hojas de espinaca y la manzana en cubos, y agrega los edamames cocidos.
- Agrega las zanahorias ralladas y las nueces picadas al tazón.
- En un tazón pequeño, mezcla el yogur griego, la mostaza y el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
- Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien.

Por porción: 666 kcal P: 58g C: 50g G: 26g Fi: 15g



Prep.
10 min

Cocción
3 min

Porc.
1



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Wasa con trucha ahumada y queso vegetal

- **Pan wasa**

3 u (30 g)

- **Cream cheese vegano**

50 g

- **Jugo de limón**

1/2 cdas (7.5 ml)

- **Eneldo fresco**

2 cdtas (0.7 g)

- **Trucha ahumada**

120 g

- En un bowl, mezcla el queso para untar vegetal con el jugo de limón y el eneldo picado.
- Unta la mezcla sobre las galletas Wasa.
- Agrega rebanadas de trucha ahumada y espolvorea con eneldo picado.

Por porción:

400 kcal

P: 29g

C: 22g

G: 22g

Fi: 6g

Marie D.

Creado con Promealplan



Quiche de poro y jamón

- **Emmental rallado**
30 g
- **Masa hojaldre a tu gusto**
1/4 u (57.5 g)
- **Leche semidesc. 2%**
110 ml
- **Aceite a tu gusto**
2 cdtas (10 ml)
- **Puerro**
1/2 u (100 g)
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)
- **Pepino**
1/2 u (175 g)
- **Crema ácida 15%**
2 cdas (30 ml)
- **Jamón cocido**
30 g

- Precalienta el horno a 175°C (350°F).
- Limpia y rebana finamente el puerro.
- En una sartén, sofríe el puerro con un chorrito de aceite a tu gusto hasta que esté suave. Salpimienta. Deja enfriar ligeramente.
- Extiende la masa hojaldre a tu gusto en un molde pequeño para tarta o en un molde individual. Perfora el fondo con un tenedor.
- Corta el jamón cocido en trozos pequeños y distribúyelo sobre la base de masa. Agrega el puerro cocido encima.
- En un tazón, bate los huevos con la crema ácida 15% y la leche semidesc. 2%. Añade el emmental rallado, sal, pimienta y nuez moscada si lo deseas.
- Vierte el relleno de quiche sobre el puerro y el jamón.
- Hornea durante aproximadamente 25 a 30 minutos, hasta que la quiche esté dorada y bien cuajada.
- Deja enfriar unos minutos antes de desmoldar. Sirve con bastones de pepino.

Por porción: 667 kcal P: 31g C: 42g G: 42g Fi: 4g



Prep.
20 min



Cocción
30 min



Porc.
1





Día 4

Kcal : 2799

Prot : 156g

Carbs : 343g

Grasa : 92g

Fibra : 54g

Desayuno: Smoothie de plátano y cacao sin lactosa

Colación matutina: Pudín de Chía y Bayas

Comida: Omelette de espinacas

Colación de la tarde: Helado Proteico Afruitado Con Queso Cottage

Cena: Res con papas al ajo y ejotes





Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Smoothie de plátano y cacao sin lactosa

- **Plátano, mediano**

2.5 u (300 g)

- **Yogurt vegetal a tu gusto**

300 g

- **Cacao en polvo 100%**

2 cdas (10 g)

- **Miel o agave**

2 cdas (14 g)

- **Leche, SL**

250 ml

- Pon todos los ingredientes en una licuadora. (Prefiere un plátano que haya sido congelado previamente, o si no, añade 1 o 2 cubitos de hielo.)
- Licúa hasta obtener una consistencia suave, ajusta con un poco de agua si es necesario para la textura deseada.
- Vierte la mezcla en un vaso y sirve inmediatamente.

Por porción:

667 kcal

P: 25g

C: 116g

G: 11g

Fi: 16g

Marie D.

Creado con Promealplan



Pudín de Chía y Bayas

- Semillas de chía

3 cdas (36 g)

- Miel o agave

1.5 cdas (31.5 g)

- Arándanos azules

100 g

- Skyr natural

75 g

- Leche semidesc. 2%

100 ml

- En un tazón pequeño, mezcla las semillas de chía, el skyr, la leche y la miel hasta obtener una mezcla homogénea.
- Añade suavemente los arándanos azules.
- Refrigera durante al menos dos horas antes de servir.

Por porción:

399 kcal

P: 17g

C: 61g

G: 13g

Fi: 15g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
8 min



Porc.
1

Omelette de espinacas

- **Pan a tu gusto**

3 rbns (96 g)

- **Aceite a tu gusto**

2 cdtas (10 ml)

- **Crema vegetal**

30 ml

- **Diente de ajo fresco**

1 u (4 g)

- **Espinacas frescas**

200 g

- **Huevo, mediano**

4 u (200 g)

- Calienta el aceite a tu gusto en una sartén antiadherente a fuego medio y cocina las espinacas frescas y el diente de ajo fresco picado durante 2 a 3 minutos hasta que las espinacas estén completamente marchitas.
- En un tazón, bate los huevos con la crema vegetal y sazón a tu gusto.
- Vierte la mezcla de huevos sobre las espinacas y reduce el fuego a medio-bajo.
- Cuando los huevos comiencen a cuajar, despega suavemente los bordes y el fondo para dejar que los huevos crudos se deslicen por debajo.
- Cocina hasta que los huevos espesen y no haya más huevo líquido visible.
- Sirve inmediatamente con el pan a tu gusto, tostado si lo deseas.

Por porción:

666 kcal

P: 40g

C: 53g

G: 33g

Fi: 8g

Marie D.

Creado con Promealplan



Helado Proteico Afruitado Con Queso Cottage

- Miel o agave

2 cdtas (14 g)

- Fruta congelada a tu

gusto

200 g

- Cottage cheese

250 g

- Licúa la fruta congelada de tu elección con el queso cottage y la miel hasta obtener una mezcla suave.
- Transfiere la mezcla a un molde apto para congelador y congela por al menos 2 horas.
- Si la mezcla se cristaliza, licúa nuevamente antes de servir.
- Decora con albahaca fresca antes de servir si lo deseas.

Por porción:

399 kcal

P: 29g

C: 45g

G: 11g

Fi: 4g



Prep.

10 min



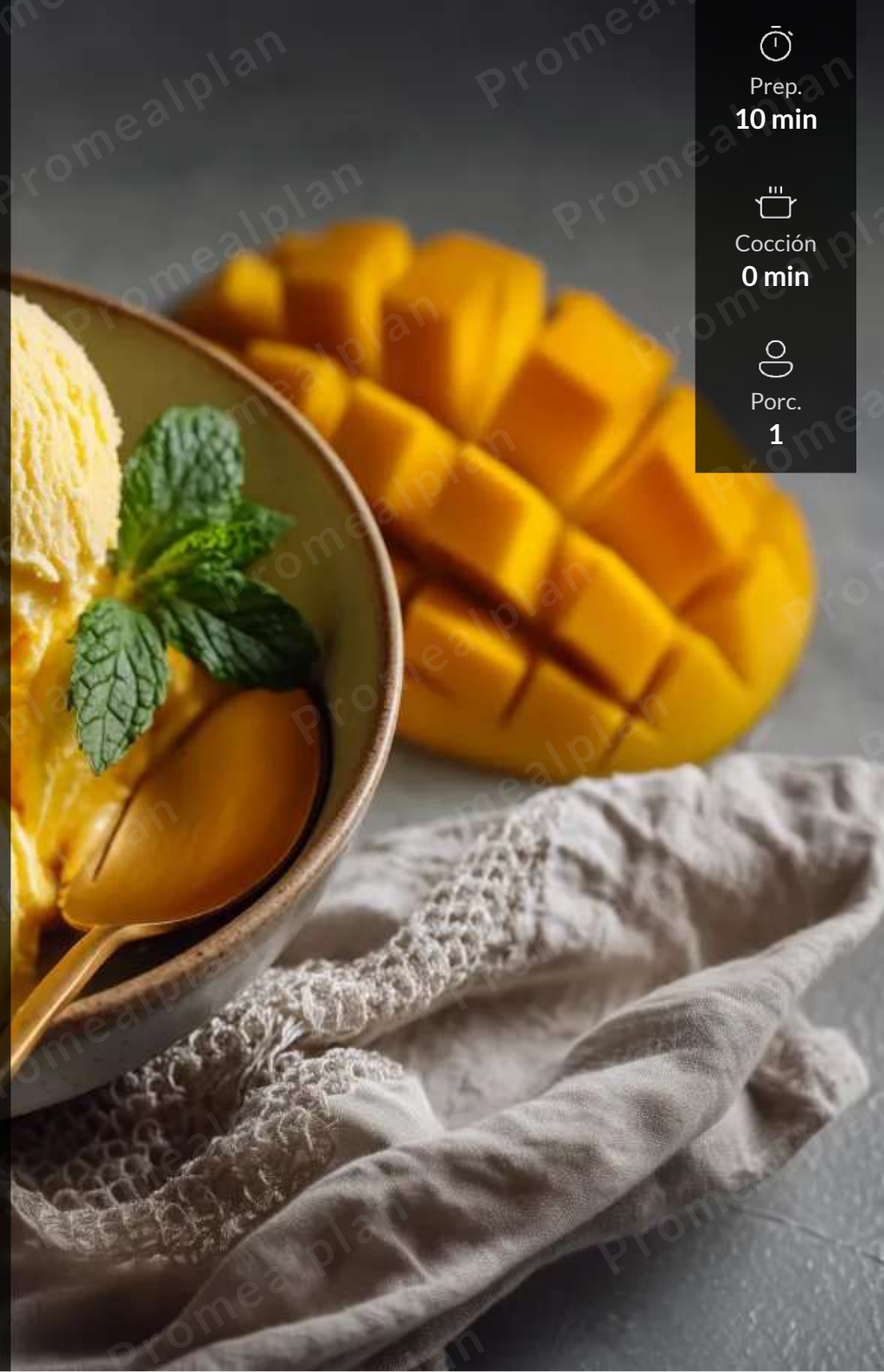
Cocción

0 min



Porc.

1





Prep.
10 min



Cocción
17 min



Porc.
1

Res con papas al ajo y ejotes

- **Hierbas arom. a tu gusto**

1 cdta (1.3 g)

- **Aceite a tu gusto**

4 cdts (20 ml)

- **Jugo de limón**

1 cdta (5 ml)

- **Patata**

300 g

- **Diente de ajo fresco**

2 u (8 g)

- **Filete de carne de res**

150 g

- **Habichuelas verdes**

200 g

- Lava y corta las patatas en trozos pequeños.
- Calienta el aceite en un sartén grande antiadherente y agrega el diente de ajo fresco picado. Agrega las patatas y cocina durante 10 minutos.
- Una vez que las patatas estén casi cocidas, muévelas a un lado del sartén y agrega el filete de carne de res y las habichuelas verdes.
- Cocina el filete de carne de res 3-4 minutos por cada lado y mueve las habichuelas verdes y las patatas de vez en cuando.
- Sazona con sal, pimienta y las hierbas aromáticas a tu gusto.
- Coloca todo en un plato y sirve.

Por porción: 667 kcal P: 45g C: 68g G: 24g Fi: 11g

Marie D.

Creado con Promealplan





Día 5

Kcal : 2799

Prot : 156g

Carbs : 343g

Grasa : 92g

Fibra : 54g

Desayuno: Smoothie de plátano y cacao sin lactosa

Colación matutina: Pudín de Chía y Bayas

Comida: Omelette de espinacas

Colación de la tarde: Helado Proteico Afruitado Con Queso Cottage

Cena: Res con papas al ajo y ejotes



Smoothie de plátano y cacao sin lactosa

- **Plátano, mediano**
2.5 u (300 g)
- **Yogurt vegetal a tu gusto**
300 g
- **Cacao en polvo 100%**
2 cdas (10 g)
- **Miel o agave**
2 cdas (14 g)
- **Leche, SL**
250 ml

- Pon todos los ingredientes en una licuadora. (Prefiere un plátano que haya sido congelado previamente, o si no, añade 1 o 2 cubitos de hielo.)
- Licúa hasta obtener una consistencia suave, ajusta con un poco de agua si es necesario para la textura deseada.
- Vierte la mezcla en un vaso y sirve inmediatamente.

Por porción: 667 kcal P: 25g C: 116g G: 11g Fi: 16g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Pudín de Chía y Bayas

- **Semillas de chía**

3 cdas (36 g)

- **Miel o agave**

1.5 cdas (31.5 g)

- **Arándanos azules**

100 g

- **Skyr natural**

75 g

- **Leche semidesc. 2%**

100 ml

- En un tazón pequeño, mezcla las semillas de chía, el skyr, la leche y la miel hasta obtener una mezcla homogénea.
- Añade suavemente los arándanos azules.
- Refrigera durante al menos dos horas antes de servir.

Por porción: 399 kcal P: 17g C: 61g G: 13g Fi: 15g



Omelette de espinacas

- **Pan a tu gusto**
3 rbns (96 g)
- **Aceite a tu gusto**
2 cdtas (10 ml)
- **Crema vegetal**
30 ml
- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)
- **Espinacas frescas**
200 g
- **Huevo, mediano**
4 u (200 g)

- Calienta el aceite a tu gusto en una sartén antiadherente a fuego medio y cocina las espinacas frescas y el diente de ajo fresco picado durante 2 a 3 minutos hasta que las espinacas estén completamente marchitas.
- En un tazón, bate los huevos con la crema vegetal y sazón a tu gusto.
- Vierte la mezcla de huevos sobre las espinacas y reduce el fuego a medio-bajo.
- Cuando los huevos comiencen a cuajar, despega suavemente los bordes y el fondo para dejar que los huevos crudos se deslicen por debajo.
- Cocina hasta que los huevos espesen y no haya más huevo líquido visible.
- Sirve inmediatamente con el pan a tu gusto, tostado si lo deseas.

Por porción: 666 kcal P: 40g C: 53g G: 33g Fi: 8g



Prep.
5 min



Cocción
8 min



Porc.
1



Prep.
10 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Helado Proteico Afruitado Con Queso Cottage

- Miel o agave

2 cdtas (14 g)

- Fruta congelada a tu

gusto

200 g

- Cottage cheese

250 g

- Licúa la fruta congelada de tu elección con el queso cottage y la miel hasta obtener una mezcla suave.
- Transfiere la mezcla a un molde apto para congelador y congela por al menos 2 horas.
- Si la mezcla se cristaliza, licúa nuevamente antes de servir.
- Decora con albahaca fresca antes de servir si lo deseas.

Por porción:

399 kcal

P: 29g

C: 45g

G: 11g

Fi: 4g

Marie D.

Creado con Promealplan



Res con papas al ajo y ejotes

- **Hierbas arom. a tu gusto**
1 cdta (1.3 g)
- **Aceite a tu gusto**
4 cdtas (20 ml)
- **Jugo de limón**
1 cdta (5 ml)
- **Patata**
300 g
- **Diente de ajo fresco**
2 u (8 g)
- **Filete de carne de res**
150 g
- **Habichuelas verdes**
200 g

- Lava y corta las patatas en trozos pequeños.
- Calienta el aceite en un sartén grande antiadherente y agrega el diente de ajo fresco picado. Agrega las patatas y cocina durante 10 minutos.
- Una vez que las patatas estén casi cocidas, muévelas a un lado del sartén y agrega el filete de carne de res y las habichuelas verdes.
- Cocina el filete de carne de res 3-4 minutos por cada lado y mueve las habichuelas verdes y las patatas de vez en cuando.
- Sazona con sal, pimienta y las hierbas aromáticas a tu gusto.
- Coloca todo en un plato y sirve.

Por porción: 667 kcal P: 45g C: 68g G: 24g Fi: 11g



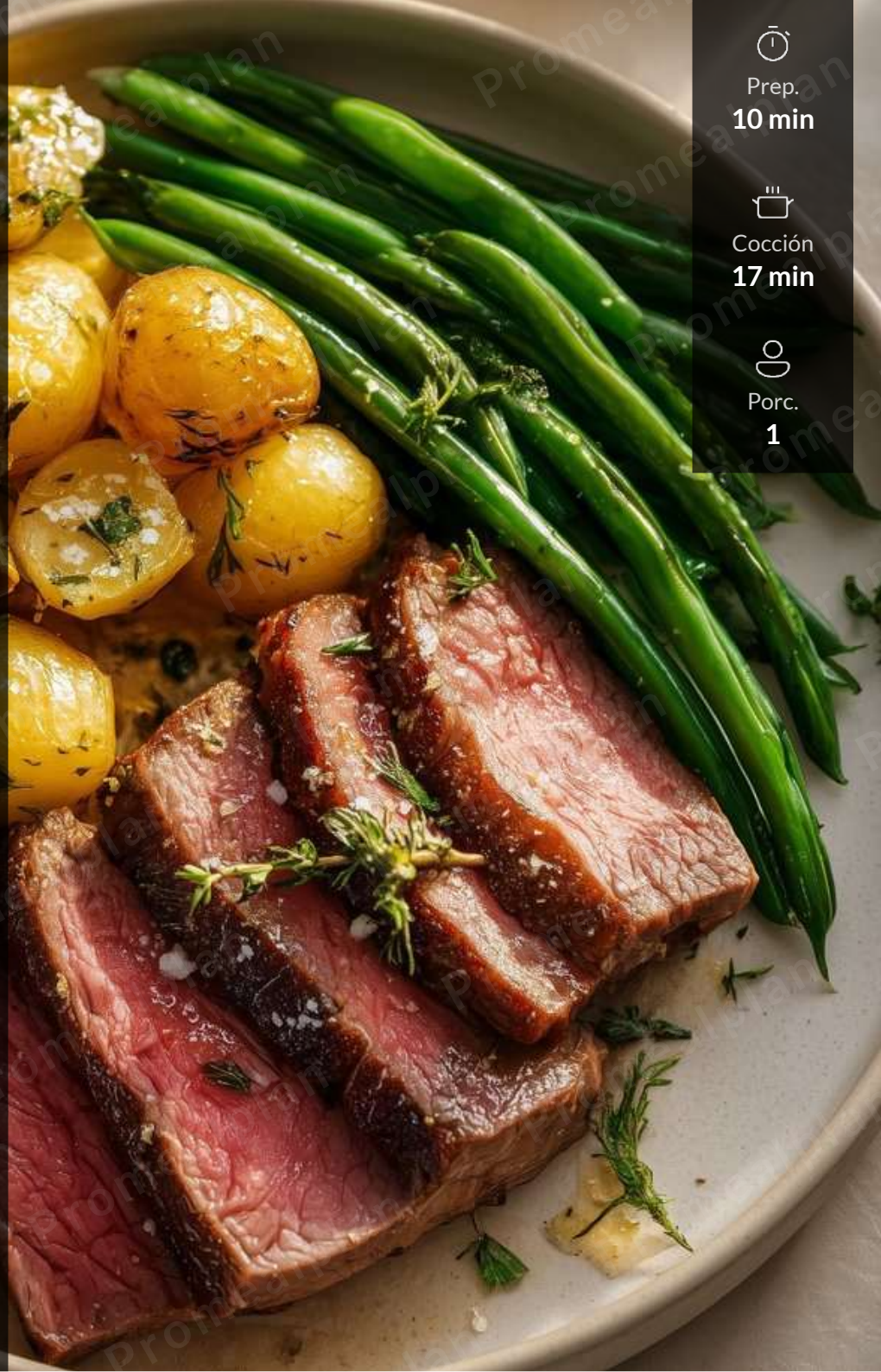
Prep.
10 min



Cocción
17 min



Porc.
1





Día 6

Kcal : 2801

Prot : 176g

Carbs : 214g

Grasa : 138g

Fibra : 30g

Desayuno: Wrap con queso vegetal y jamón

Colación matutina: Brownie de chocolate y calabacita

Comida: Ensalada Griega de Pollo y Feta

Colación de la tarde: Yogur de kiwi y almendras

Cena: Wrap de lechuga con pollo





Prep.
10 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Wrap con queso vegetal y jamón

- **Cream cheese vegano**

140 g

- **Huevo, mediano**

3 u (150 g)

- **Jamón cocido**

90 g

- **Verdura cruda a tu gusto**

150 g

- En un bowl, mezcla el cottage cheese y los huevos hasta obtener una mezcla homogénea. Sazona con sal y pimienta al gusto.
- Extiende la preparación uniformemente sobre papel para hornear colocado en una charola.
- Hornea a 180°C (350°F) durante aproximadamente 15 minutos hasta que la preparación esté bien dorada.
- Al sacar del horno, deja enfriar ligeramente y luego rellena el wrap con el jamón y las verduras frescas.

Por porción: 668 kcal

P: 39g

C: 16g

G: 50g

Fi: 5g

Marie D.

Creado con Promealplan



Brownie de chocolate y calabacita

- **Calabacín**
90 g
- **Harina a tu gusto**
20 g
- **Chocolate 70%**
30 g
- **Castañas**
20 g
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)
- **Miel o agave**
20 g

- Derrite el chocolate oscuro en el microondas durante 30 a 60 segundos, revolviendo a la mitad de la cocción.
- Lava, pela y ralla finamente la calabacita.
- En un tazón, mezcla la compota con la calabacita rallada y el jarabe de agave hasta obtener una mezcla homogénea.
- Añade el chocolate derretido, las nueces trituradas y la harina, luego mezcla hasta que la preparación quede suave.
- Vierte la mezcla en un molde individual y cocina en el microondas durante aproximadamente 2 minutos, o en el horno a 175°C (350°F) durante 20 minutos hasta que el brownie esté firme.

Por porción: 398 kcal P: 13g C: 51g G: 16g Fi: 7g



Prep.
10 min



Cocción
3 min



Porc.
1



Prep.
10 min



Cocción
12 min



Porc.
1

Ensalada Griega de Pollo y Feta

- **Vinagre balsámico**
1 cda (15 ml)
- **Feta**
40 g
- **Pan a tu gusto**
2 rbns (64 g)
- **Jugo de limón**
1 cda (15 ml)
- **Lechuga**
150 g
- **Tomates cherry**
150 g
- **Pechuga de pollo, filete**
150 g
- **Aceite a tu gusto**
1 cda (15 ml)
- **Orégano seco**
1 cdta (1 g)
- **Pepino**
1/2 u (175 g)

- Sazona la pechuga de pollo con sal, pimienta y orégano seco. Cocina en un sartén antiadherente con aceite hasta que ya no esté rosa por dentro, aproximadamente 5-6 minutos por lado.
- Mezcla la lechuga romana picada, los tomates cherry y el pepino en un tazón.
- Corta el pollo a la parrilla en cubos y agrega a la ensalada.
- Desmorona el queso feta sobre la ensalada. En un tazón pequeño, bate el vinagre balsámico y el jugo de limón con sal y pimienta y rocía el aderezo sobre la ensalada.
- Sirve con las rebanadas de pan integral al lado.

Por porción: 668 kcal P: 52g C: 51g G: 28g Fi: 8g



Yogur de kiwi y almendras

- **Miel o agave**
2 cdtas (14 g)
- **Kiwi**
1 u (85 g)
- **Almendra laminada**
2.5 cdas (22.5 g)
- **Yogur griego natural 2%**
250 g
- Pela y corta el kiwi en trozos.
- Coloca el yogur griego natural 2% en un vaso o copa pequeña.
- Agrega la almendra laminada y los trozos de kiwi, luego añade un hilo de miel o agave antes de servir.

Por porción: 398 kcal P: 25g C: 30g G: 20g Fi: 4g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1



Prep.
15 min



Cocción
8 min



Porc.
1

Wrap de lechuga con pollo

- | | | |
|---|---|--|
| - Lechuga
30 g | - Polvo de ajo
1/2 cdtas (1.2 g) | - Aceite a tu gusto
1.5 cdtas (7.5 ml) |
| - Tortilla grande a tu gusto
2 u (124 g) | - Pechuga de pollo, filete
150 g | - Cream cheese vegano
40 g |
| - Salsa de soya a tu gusto
1.5 cdas (22.5 ml) | - Pimentón ahumado
1 cdta (2.3 g) | - Zanahoria
2 u (120 g) |

- Corta la pechuga de pollo en cubos y ralla la zanahoria.
- En un bowl, mezcla la salsa de soya, el aceite, el polvo de ajo y el pimentón ahumado.
- Cubre los cubos de pollo uniformemente con la marinada.
- Deja marinar durante 10 minutos si tienes tiempo.
- Calienta una sartén antiadherente a fuego medio.
- Cocina los cubos de pollo aproximadamente 3 a 4 minutos de cada lado hasta que estén dorados.
- Arma el wrap colocando las hojas de lechuga sobre la tortilla, luego los cubos de pollo cocidos y las zanahorias ralladas.
- Rocía con cream cheese vegano y cierra el wrap.

Por porción: 668 kcal P: 47g C: 66g G: 24g Fi: 7g





Día 7

Kcal : 2801

Prot : 176g

Carbs : 214g

Grasa : 138g

Fibra : 30g

Desayuno: Wrap con queso vegetal y jamón

Colación matutina: Brownie de chocolate y calabacita

Comida: Ensalada Griega de Pollo y Feta

Colación de la tarde: Yogur de kiwi y almendras

Cena: Wrap de lechuga con pollo



Wrap con queso vegetal y jamón

- **Cream cheese vegano** 140 g
- **Huevo, mediano** 3 u (150 g)
- **Jamón cocido** 90 g

- **Verdura cruda a tu gusto** 150 g

- En un bowl, mezcla el cottage cheese y los huevos hasta obtener una mezcla homogénea. Sazona con sal y pimienta al gusto.
- Extiende la preparación uniformemente sobre papel para hornear colocado en una charola.
- Hornea a 180°C (350°F) durante aproximadamente 15 minutos hasta que la preparación esté bien dorada.
- Al sacar del horno, deja enfriar ligeramente y luego rellena el wrap con el jamón y las verduras frescas.

Por porción: 668 kcal P: 39g C: 16g G: 50g Fi: 5g

Marie D.

Creado con Promealplan



Prep.
10 min

Cocción
15 min

Porc.
1



Prep.
10 min



Cocción
3 min



Porc.
1

Brownie de chocolate y calabacita

- **Calabacín**

90 g

- **Castañas**

20 g

- **Harina a tu gusto**

20 g

- **Huevo, mediano**

1 u (50 g)

- **Chocolate 70%**

30 g

- **Miel o agave**

20 g

- Derrite el chocolate oscuro en el microondas durante 30 a 60 segundos, revolviendo a la mitad de la cocción.
- Lava, pela y ralla finamente la calabacita.
- En un tazón, mezcla la compota con la calabacita rallada y el jarabe de agave hasta obtener una mezcla homogénea.
- Añade el chocolate derretido, las nueces trituradas y la harina, luego mezcla hasta que la preparación quede suave.
- Vierte la mezcla en un molde individual y cocina en el microondas durante aproximadamente 2 minutos, o en el horno a 175°C (350°F) durante 20 minutos hasta que el brownie esté firme.

Por porción: 398 kcal P: 13g C: 51g G: 16g Fi: 7g

Marie D.

Creado con Promealplan



Ensalada Griega de Pollo y Feta

- **Vinagre balsámico**
1 cda (15 ml)
 - **Feta**
40 g
 - **Pan a tu gusto**
2 rbns (64 g)
 - **Jugo de limón**
1 cda (15 ml)
 - **Lechuga**
150 g
 - **Tomates cherry**
150 g
 - **Pechuga de pollo, filete**
150 g
 - **Aceite a tu gusto**
1 cda (15 ml)
 - **Orégano seco**
1 cda (1 g)
 - **Pepino**
1/2 u (175 g)
- Sazona la pechuga de pollo con sal, pimienta y orégano seco. Cocina en un sartén antiadherente con aceite hasta que ya no esté rosa por dentro, aproximadamente 5-6 minutos por lado.
 - Mezcla la lechuga romana picada, los tomates cherry y el pepino en un tazón.
 - Corta el pollo a la parrilla en cubos y agrega a la ensalada.
 - Desmorona el queso feta sobre la ensalada. En un tazón pequeño, bate el vinagre balsámico y el jugo de limón con sal y pimienta y rocía el aderezo sobre la ensalada.
 - Sirve con las rebanadas de pan integral al lado.

Por porción: 668 kcal P: 52g C: 51g G: 28g Fi: 8g



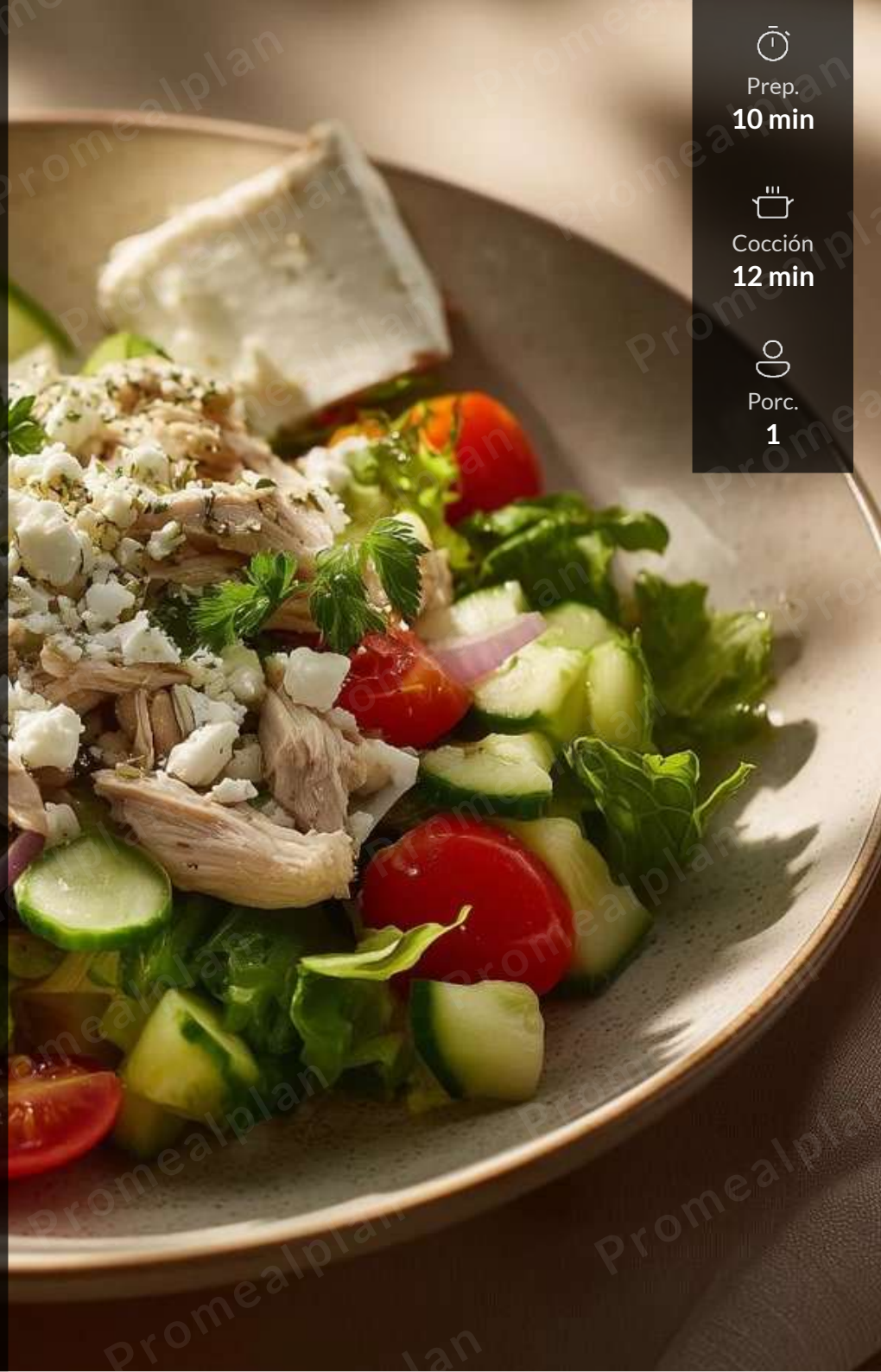
Prep.
10 min



Cocción
12 min



Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1



Yogur de kiwi y almendras

- **Miel o agave**

2 cdtas (14 g)

- **Almendra laminada**

2.5 cdas (22.5 g)

- **Yogur griego natural**

2%

250 g

- **Kiwi**

1 u (85 g)

- Pela y corta el kiwi en trozos.

- Coloca el yogur griego natural 2% en un vaso o copa pequeña.

- Agrega la almendra laminada y los trozos de kiwi, luego añade un hilo de miel o agave antes de servir.

Por porción:

398 kcal

P: 25g

C: 30g

G: 20g

Fi: 4g

Marie D.

Creado con Promealplan



Wrap de lechuga con pollo

- **Lechuga**
30 g
- **Tortilla grande a tu gusto**
2 u (124 g)
- **Salsa de soya a tu gusto**
1.5 cdas (22.5 ml)
- **Polvo de ajo**
1/2 cdtas (1.2 g)
- **Pechuga de pollo, filete**
150 g
- **Pimentón ahumado**
1 cdta (2.3 g)
- **Aceite a tu gusto**
1.5 cdtas (7.5 ml)
- **Cream cheese vegano**
40 g
- **Zanahoria**
2 u (120 g)

- Corta la pechuga de pollo en cubos y ralla la zanahoria.
- En un bowl, mezcla la salsa de soya, el aceite, el polvo de ajo y el pimentón ahumado.
- Cubre los cubos de pollo uniformemente con la marinada.
- Deja marinar durante 10 minutos si tienes tiempo.
- Calienta una sartén antiadherente a fuego medio.
- Cocina los cubos de pollo aproximadamente 3 a 4 minutos de cada lado hasta que estén dorados.
- Arma el wrap colocando las hojas de lechuga sobre la tortilla, luego los cubos de pollo cocidos y las zanahorias ralladas.
- Rocía con cream cheese vegano y cierra el wrap.

Por porción: 668 kcal P: 47g C: 66g G: 24g Fi: 7g



Prep.
15 min

Cocción
8 min

Porc.
1





Lista de compras

Semana completa

Frutas y verduras

- ☐ Manzana (3 u (540 g))
- ☐ Plátano, mediano (5 u (600 g))
- ☐ Arándanos azules (200 g)
- ☐ Zanahoria (10 u (600 g))
- ☐ Tomates cherry (300 g)
- ☐ Edamame cocido (300 g)
- ☐ Pepino (3 u (1050 g))
- ☐ Diente de ajo fresco (6 u (24 g))
- ☐ Espinacas frescas (520 g)
- ☐ Fruta congelada a tu gusto (400 g)
- ☐ Habichuelas verdes (400 g)
- ☐ Kiwi (2 u (170 g))
- ☐ Puerro (2 u (400 g))
- ☐ Lechuga (360 g)
- ☐ Patata (600 g)
- ☐ Verdura cruda a tu gusto (300 g)
- ☐ Calabacín (180 g)

Proteínas animales

- ☐ Filete de carne de res (300 g)
- ☐ Pechuga de pollo, filete (600 g)
- ☐ Jamón cocido (270 g)
- ☐ Camarones cocidos pelados (600 g)
- ☐ Trucha ahumada (360 g)

Lácteos y huevos

- ☐ Cottage cheese (500 g)
- ☐ Huevo, mediano (28 u (1400 g))
- ☐ Feta (80 g)
- ☐ Yogur griego (162 g)
- ☐ Yogur griego natural 2% (640 g)
- ☐ Skyr natural (150 g)
- ☐ Emmental rallado (90 g)
- ☐ Crema ácida 15% (90 ml)
- ☐ Leche semidesc. 2% (1.28 L)
- ☐ Leche, SL (500 ml)



Lista de compras

Semana completa (cont.)

Pan, arroz y pasta

- ☐ Pan a tu gusto (320 g)
- ☐ Tortilla grande a tu gusto (4 u (248 g))
- ☐ Masa hojaldre a tu gusto (1 u (230 g))
- ☐ Avena en hojuelas a tu gusto (210 g)

Productos de repostería y conservas

- ☐ Cacao en polvo 100% (25.5 g)
- ☐ Fécula de maíz (10 g)
- ☐ Harina a tu gusto (40 g)

Botanas y dulces

- ☐ Almendra laminada (45 g)
- ☐ Almendras (30 u (36 g))
- ☐ Castañas (40 g)
- ☐ Semillas de chía (72 g)
- ☐ Chocolate 70% (60 g)
- ☐ Coco rallado (7 g)
- ☐ Mitades de nueces (120 g)
- ☐ Pan wasa (9 u (90 g))

Aceites, grasas y condimentos

- ☐ Hierbas arom. a tu gusto (2.8 g)
- ☐ Vinagre balsámico (30 ml)
- ☐ Orégano seco (2.1 g)
- ☐ Eneldo fresco (2 g)
- ☐ Polvo de ajo (2.8 g)
- ☐ Miel o agave (340 g)
- ☐ Jugo de limón (110 ml)
- ☐ Mostaza (15 g)
- ☐ Aceite a tu gusto (140 ml)
- ☐ Pimentón ahumado (4.9 g)
- ☐ Salsa de soya a tu gusto (50 ml)

Otros

- ☐ Leche de coco (360 ml)
- ☐ Crema vegetal (60 ml)
- ☐ Cream cheese vegano (510 g)
- ☐ Yogurt vegetal a tu gusto (600 g)