



# Menú para Alex MARTIN

Kcal : 3200

Prot : 205g

Carbs : 387g

Grasa : 93g

Fibra : 40g

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

3222 kcal



Tostada de pan integral con cottage cheese y miel...



Tostada con mantequilla de cacahuete y leche



Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas sin...



Yogur proteico con granola y frutas



Espagueti boloñesa con proteína de soya

### Día 2

3222 kcal



Tostada de pan integral con cottage cheese y miel...



Tostada con mantequilla de cacahuete y leche



Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas sin...



Yogur proteico con granola y frutas



Espagueti boloñesa con proteína de soya

### Día 3

3222 kcal



Tostada de pan integral con cottage cheese y miel...



Tostada con mantequilla de cacahuete y leche



Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas sin...



Yogur proteico con granola y frutas



Espagueti boloñesa con proteína de soya

### Día 4

3245 kcal



Bagel con salmón y pepino



Batido verde de espinacas y uvas



Cerdo al caramelo asiático



Smoothie proteico de fresa y plátano



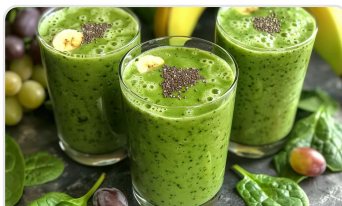
Filete de cerdo al horno con papas y zanahorias

### Día 5

3245 kcal



Bagel con salmón y pepino



Batido verde de espinacas y uvas



Cerdo al caramelo asiático



Smoothie proteico de fresa y plátano



Filete de cerdo al horno con papas y zanahorias

### Día 6

3121 kcal



Crepas proteicas con mermelada



Cottage cheese con compota de manzana



Pollo a la parrilla con salsa de mostaza y miel,...



Crepa de salmón ahumado



Ensalada de arroz con atún y maíz

### Día 7

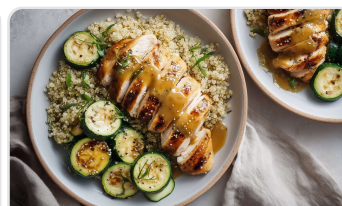
3121 kcal



Crepas proteicas con mermelada



Cottage cheese con compota de manzana



Pollo a la parrilla con salsa de mostaza y miel,...



Crepa de salmón ahumado



Ensalada de arroz con atún y maíz





# Día 1

Kcal : 3222

Prot : 203g

Carbs : 395g

Grasa : 92g

Fibra : 46g

**Desayuno:** Tostada de Pan Integral con Cottage Cheese y Miel o Agave

**Colación matutina:** Tostada con Mantequilla de Cacahuete y Leche

**Comida:** Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas sin lactosa

**Colación de la tarde:** Yogur Proteico con Granola y Frutas

**Cena:** Espagueti Boloñesa Con Proteína De Soya



# Tostada de Pan Integral con Cottage Cheese y Miel o Agave

- **Pan a tu gusto**  
4 rbns (128 g)

- **Miel o agave**  
3 cdtas (21 g)

- **Cottage cheese**  
350 g

- Tuesta el pan si lo deseas.
- Unta el cottage cheese sobre el pan.
- Rocía con miel o jarabe de agave.

Por porción:

725 kcal

P: 50g

C: 88g

G: 19g

Fi: 5g



Prep.  
**3 min**



Cocción  
**0 min**



Porc.  
**1**



Prep.  
**2 min**



Cocción  
**0 min**



Porc.  
**1**

## Tostada con Mantequilla de Cacahuete y Leche

- **Pan a tu gusto**  
3 rbns (96 g)

- **Mantequilla cacahu-  
ate**  
3 cdtas (16 g)

- **Leche semidesc. 2%**  
250 ml

- Tuesta el pan en la tostadora si lo deseas.
- Unta la crema de cacahuete uniformemente sobre el pan.
- Acompaña con un vaso de leche.

Por porción: 457 kcal P: 21g C: 60g G: 15g Fi: 5g



# Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas sin lactosa

- **Cream cheese vegano** - **Espinacas frescas** - **Huevo, mediano**  
2 cdas (30 g) 60 g 2 u (100 g)
- **Pechuga de pollo, reb. cocida** - **Pan bagel a tu gusto**  
2 u (70 g) 2 u (170 g)

- Coloca el huevo en una cacerola, cubre con agua, lleva a ebullición y cocina durante 10 minutos.
- Enfría el huevo en agua helada, retira la cáscara y córtalo en rodajas.
- Corta el pan bagel por la mitad y tuesta si lo deseas.
- Unta el cream cheese vegano uniformemente sobre cada mitad del bagel y sazona con sal y pimienta.
- Coloca las espinacas frescas en la parte inferior del bagel, luego agrega las rebanadas de pechuga de pollo.
- Termina con las rodajas de huevo cocido.
- Cubre con la mitad superior del bagel y sirve.

Por porción: 770 kcal P: 47g C: 94g G: 23g Fi: 5g



Prep.  
10 min

Cocción  
10 min

Porc.  
1



Prep.  
**5 min**



Cocción  
**0 min**



Porc.  
**1**

## Yogur Proteico con Granola y Frutas

- **Fruta a tu gusto**  
200 g
- **Miel o agave**  
1.5 cdtas (10.5 g)
- **Prot. vainilla a tu gusto**  
2 cdtas (18 g)
- **Granola a tu gusto**  
30 g
- **Yogur griego natural 2%**  
200 g

- Lava la fruta y córtala en trozos.
- Vierte el yogur griego en un tazón, agrega la miel y mezcla bien.
- Añade la proteína en polvo y mezcla completamente.
- Corona con granola y coloca los trozos de fruta encima.

Por porción: 477 kcal P: 32g C: 59g G: 12g Fi: 6g



# Espagueti Boloñesa Con Proteína De Soya

- **Tomate**  
2 u (300 g)
- **Salsa de tomate**  
200 g
- **Diente de ajo fresco**  
1 u (4 g)
- **Perejil fresco**  
2 cdtas (0.7 g)
- **Cebolla, mediana**  
1/2 u (75 g)
- **Prot. de soya texturizada**  
70 g
- **Aceite a tu gusto**  
3 cdtas (15 ml)
- **Espagueti a tu gusto**  
80 g

- Hierve agua y viértela sobre la proteína de soya en un tazón. Deja remojar por 20 minutos.
- Mientras tanto, hierva agua en una cacerola y cocina el espagueti según las instrucciones del paquete hasta que esté al dente, luego escurre.
- En un sartén antiadherente, calienta el aceite y sofríe la cebolla picada y el ajo molido por 2-3 minutos.
- Agrega la proteína de soya hidratada, la salsa de soya, la salsa de tomate y el tomate picado al sartén antiadherente. Sazona con sal y pimienta.
- Cocina a fuego lento por 5 minutos, ajustando la sazón según sea necesario.
- Sirve la salsa sobre el espagueti escurrido y espolvorea con perejil fresco.

Por porción: 793 kcal P: 52g C: 94g G: 23g Fi: 25g

Prep.  
25 min

Cocción  
15 min

Porc.  
1





## Día 2

Kcal : 3222

Prot : 203g

Carbs : 395g

Grasa : 92g

Fibra : 46g

**Desayuno:** Tostada de Pan Integral con Cottage Cheese y Miel o Agave

**Colación matutina:** Tostada con Mantequilla de Cacahuete y Leche

**Comida:** Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas sin lactosa

**Colación de la tarde:** Yogur Proteico con Granola y Frutas

**Cena:** Espagueti Boloñesa Con Proteína De Soya





Prep.  
**3 min**



Cocción  
**0 min**



Porc.  
**1**

## Tostada de Pan Integral con Cottage Cheese y Miel o Agave

- **Pan a tu gusto**

4 rbns (128 g)

- **Miel o agave**

3 cdtas (21 g)

- **Cottage cheese**

350 g

- Tuesta el pan si lo deseas.
- Unta el cottage cheese sobre el pan.
- Rocía con miel o jarabe de agave.

Por porción:

725 kcal

P: 50g

C: 88g

G: 19g

Fi: 5g



# Tostada con Mantequilla de Cacahuete y Leche

- **Pan a tu gusto**  
3 rbns (96 g)
- **Mantequilla cacahuete**  
3 cdtas (16 g)
- **Leche semidesc. 2%**  
250 ml

- Tuesta el pan en la tostadora si lo deseas.
- Unta la crema de cacahuete uniformemente sobre el pan.
- Acompaña con un vaso de leche.

Por porción: 457 kcal P: 21g C: 60g G: 15g Fi: 5g

Prep.  
2 min

Cocción  
0 min

Porc.  
1





Prep.  
**10 min**



Cocción  
**10 min**



Porc.  
**1**

## Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas sin lactosa

- **Cream cheese vegano** 2 cdas (30 g)
- **Espinacas frescas** 60 g
- **Huevo, mediano** 2 u (100 g)
- **Pechuga de pollo, reb. cocida** 2 u (70 g)
- **Pan bagel a tu gusto** 2 u (170 g)

- Coloca el huevo en una cacerola, cubre con agua, lleva a ebullición y cocina durante 10 minutos.
- Enfría el huevo en agua helada, retira la cáscara y córtalo en rodajas.
- Corta el pan bagel por la mitad y tuesta si lo deseas.
- Unta el cream cheese vegano uniformemente sobre cada mitad del bagel y sazona con sal y pimienta.
- Coloca las espinacas frescas en la parte inferior del bagel, luego agrega las rebanadas de pechuga de pollo.
- Termina con las rodajas de huevo cocido.
- Cubre con la mitad superior del bagel y sirve.

Por porción: **770 kcal** **P: 47g** **C: 94g** **G: 23g** **Fi: 5g**



# Yogur Proteico con Granola y Frutas

- **Fruta a tu gusto**  
200 g
- **Miel o agave**  
1.5 cdtas (10.5 g)
- **Prot. vainilla a tu gusto**  
2 cdas (18 g)
- **Granola a tu gusto**  
30 g
- **Yogur griego natural 2%**  
200 g

- Lava la fruta y córtala en trozos.
- Vierte el yogur griego en un tazón, agrega la miel y mezcla bien.
- Añade la proteína en polvo y mezcla completamente.
- Corona con granola y coloca los trozos de fruta encima.

Por porción: 477 kcal P: 32g C: 59g G: 12g Fi: 6g



Prep.  
**5 min**



Cocción  
**0 min**



Porc.  
**1**





Prep.  
**25 min**



Cocción  
**15 min**



Porc.  
**1**

# Espagueti Boloñesa Con Proteína De Soya

- **Tomate**  
2 u (300 g)
- **Salsa de tomate**  
200 g
- **Diente de ajo fresco**  
1 u (4 g)
- **Perejil fresco**  
2 cdtas (0.7 g)
- **Cebolla, mediana**  
1/2 u (75 g)
- **Prot. de soya texturizada**  
70 g
- **Aceite a tu gusto**  
3 cdtas (15 ml)
- **Espagueti a tu gusto**  
80 g

- Hierva agua y viértela sobre la proteína de soya en un tazón. Deja remojar por 20 minutos.
- Mientras tanto, hierva agua en una cacerola y cocina el espagueti según las instrucciones del paquete hasta que esté al dente, luego escurre.
- En un sartén antiadherente, calienta el aceite y sofríe la cebolla picada y el ajo molido por 2-3 minutos.
- Agrega la proteína de soya hidratada, la salsa de soya, la salsa de tomate y el tomate picado al sartén antiadherente. Sazona con sal y pimienta.
- Cocina a fuego lento por 5 minutos, ajustando la sazón según sea necesario.
- Sirve la salsa sobre el espagueti escurrido y espolvorea con perejil fresco.

Por porción: **793 kcal** **P: 52g** **C: 94g** **G: 23g** **Fi: 25g**





## Día 3

Kcal : 3222

Prot : 203g

Carbs : 395g

Grasa : 92g

Fibra : 46g

**Desayuno:** Tostada de Pan Integral con Cottage Cheese y Miel o Agave

**Colación matutina:** Tostada con Mantequilla de Cacahuete y Leche

**Comida:** Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas sin lactosa

**Colación de la tarde:** Yogur Proteico con Granola y Frutas

**Cena:** Espagueti Boloñesa Con Proteína De Soya



# Tostada de Pan Integral con Cottage Cheese y Miel o Agave

- Pan a tu gusto

4 rbns (128 g)

- Miel o agave

3 cdtas (21 g)

- Cottage cheese

350 g

- Tuesta el pan si lo deseas.
- Unta el cottage cheese sobre el pan.
- Rocía con miel o jarabe de agave.

Por porción:

725 kcal

P: 50g

C: 88g

G: 19g

Fi: 5g



Prep.  
**3 min**



Cocción  
**0 min**



Porc.  
**1**



Prep.  
**2 min**



Cocción  
**0 min**



Porc.  
**1**

## Tostada con Mantequilla de Cacahuete y Leche

- **Pan a tu gusto**  
3 rbns (96 g)

- **Mantequilla cacahu-  
ate**  
3 cdtas (16 g)

- **Leche semidesc. 2%**  
250 ml

- Tuesta el pan en la tostadora si lo deseas.
- Unta la crema de cacahuete uniformemente sobre el pan.
- Acompaña con un vaso de leche.

Por porción: 457 kcal P: 21g C: 60g G: 15g Fi: 5g



# Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas sin lactosa

- **Cream cheese vegano** - **Espinacas frescas** - **Huevo, mediano**  
2 cdas (30 g) 60 g 2 u (100 g)
- **Pechuga de pollo, reb. cocida** - **Pan bagel a tu gusto**  
2 u (70 g) 2 u (170 g)

- Coloca el huevo en una cacerola, cubre con agua, lleva a ebullición y cocina durante 10 minutos.
- Enfría el huevo en agua helada, retira la cáscara y córtalo en rodajas.
- Corta el pan bagel por la mitad y tuesta si lo deseas.
- Unta el cream cheese vegano uniformemente sobre cada mitad del bagel y sazona con sal y pimienta.
- Coloca las espinacas frescas en la parte inferior del bagel, luego agrega las rebanadas de pechuga de pollo.
- Termina con las rodajas de huevo cocido.
- Cubre con la mitad superior del bagel y sirve.

Por porción: 770 kcal P: 47g C: 94g G: 23g Fi: 5g



Prep.  
**10 min**

Cocción  
**10 min**

Porc.  
**1**



Prep.  
**5 min**



Cocción  
**0 min**



Porc.  
**1**

## Yogur Proteico con Granola y Frutas

- **Fruta a tu gusto**  
200 g
- **Miel o agave**  
1.5 cdtas (10.5 g)
- **Prot. vainilla a tu gusto**  
2 cdtas (18 g)
- **Granola a tu gusto**  
30 g
- **Yogur griego natural 2%**  
200 g

- Lava la fruta y córtala en trozos.
- Vierte el yogur griego en un tazón, agrega la miel y mezcla bien.
- Añade la proteína en polvo y mezcla completamente.
- Corona con granola y coloca los trozos de fruta encima.

Por porción: 477 kcal P: 32g C: 59g G: 12g Fi: 6g



# Espagueti Boloñesa Con Proteína De Soya

- **Tomate**  
2 u (300 g)
- **Salsa de tomate**  
200 g
- **Diente de ajo fresco**  
1 u (4 g)
- **Perejil fresco**  
2 cdtas (0.7 g)
- **Cebolla, mediana**  
1/2 u (75 g)
- **Prot. de soya texturizada**  
70 g
- **Aceite a tu gusto**  
3 cdtas (15 ml)
- **Espagueti a tu gusto**  
80 g

- Hierve agua y viértela sobre la proteína de soya en un tazón. Deja remojar por 20 minutos.
- Mientras tanto, hierve agua en una cacerola y cocina el espagueti según las instrucciones del paquete hasta que esté al dente, luego escurre.
- En un sartén antiadherente, calienta el aceite y sofríe la cebolla picada y el ajo molido por 2-3 minutos.
- Agrega la proteína de soya hidratada, la salsa de soya, la salsa de tomate y el tomate picado al sartén antiadherente. Sazona con sal y pimienta.
- Cocina a fuego lento por 5 minutos, ajustando la sazón según sea necesario.
- Sirve la salsa sobre el espagueti escurrido y espolvorea con perejil fresco.

Por porción: 793 kcal P: 52g C: 94g G: 23g Fi: 25g

Prep.  
25 min

Cocción  
15 min

Porc.  
1





## Día 4

Kcal : 3245

Prot : 210g

Carbs : 398g

Grasa : 92g

Fibra : 44g

**Desayuno:** Bagel con salmón y pepino

**Colación matutina:** Batido verde de espinacas y uvas

**Comida:** Cerdo al Caramelo Asiático

**Colación de la tarde:** Smoothie proteico de fresa y plátano

**Cena:** Filete de cerdo al horno con papas y zanahorias





Prep.  
**5 min**



Cocción  
**0 min**



Porc.  
**1**

## Bagel con salmón y pepino

- **Cream cheese**

30 g

- **Pepino**

1 u (350 g)

- **Salmón ahumado**

90 g

- **Pan bagel a tu gusto**

2 u (170 g)

- Corta el bagel por la mitad y tuéstalo si lo deseas.
- Extiende el queso crema uniformemente en ambas mitades del bagel.
- Acomoda las rodajas de pepino y el salmón ahumado sobre el queso crema.
- Cubre con la otra mitad del bagel si lo deseas, o sirve abierto.

Por porción: **798 kcal** **P: 42g** **C: 104g** **G: 23g** **Fi: 6g**

Alex M.

Promealplan



# Batido verde de espinacas y uvas

- **Plátano, mediano**  
1 u (120 g)
- **Uvas**  
80 g
- **Semillas de chía**  
2 cdtas (8 g)
- **Yogur griego**  
100 g
- **Espinacas frescas**  
30 g
- **Agua**  
120 ml
- **Proteína en polvo a tu gusto**  
4 cdas (36 g)

- Lava las uvas cuidadosamente.
- Agrega las uvas, el plátano en rodajas, las espinacas frescas, las semillas de chía, el agua y algunos cubos de hielo a la licuadora.
- Añade la proteína en polvo y el yogur griego a la licuadora.
- Licúa todos los ingredientes hasta que estén suaves y cremosos, ajustando el agua según la consistencia deseada.

Por porción: 443 kcal P: 34g C: 50g G: 12g Fi: 8g



Prep.  
5 min

Cocción  
0 min

Porc.  
1



Prep.  
**10 min**



Cocción  
**20 min**



Porc.  
**1**

## Cerdo al Caramelo Asiático

- **Azúcar moreno**  
2 cdtas (8.7 g)
- **Berenjena**  
250 g
- **Salsa de soya a tu gusto**  
2 cdtas (10 ml)
- **Cebolla, mediana**  
1/2 u (75 g)
- **Solomillo de cerdo**  
200 g
- **Aceite de ajonjolí**  
3 cdtas (15 ml)
- **Arroz**  
80 g
- **Diente de ajo fresco**  
1 u (4 g)

- Cocina el arroz en una olla con agua hirviendo.
- Calienta el aceite de sésamo en un sartén antiadherente y cocina los cubos de berenjena y la cebolla en rebanadas por unos 5 minutos. Reserva.
- En el mismo sartén antiadherente, pon el azúcar moreno con un poco de agua y calienta a fuego medio sin revolver hasta que se forme el caramelo, unos 4-5 minutos.
- Añade la salsa de soya y el ajo picado mientras revuelves constantemente, luego agrega las tiras de cerdo y dora por 3-5 minutos.
- Regresa los cubos de berenjena y la cebolla, añade un poco de agua y deja hervir a fuego lento semi-tapado por unos minutos.
- Sirve acompañado del arroz cocido y sazona al gusto.

Por porción: **776 kcal** **P: 52g** **C: 93g** **G: 22g** **Fi: 11g**



# Smoothie proteico de fresa y plátano

- **Plátano, mediano**  
1 u (120 g)
- **Fresas**  
150 g
- **Miel o agave**  
1 cdta (7 g)
- **Proteína en polvo a tu gusto**  
30 g
- **Leche semidesc. 2%**  
150 ml
- **Yogur griego**  
7 cdas (126 g)

- Coloque todos los ingredientes en una licuadora.
- Agregue 1 o 2 cubos de hielo si lo desea.
- Licúe hasta obtener una textura suave.
- Ajuste la textura con un poco de agua si es necesario.
- Vierta en un vaso y sirva inmediatamente.

Por porción: 484 kcal P: 33g C: 59g G: 13g Fi: 6g



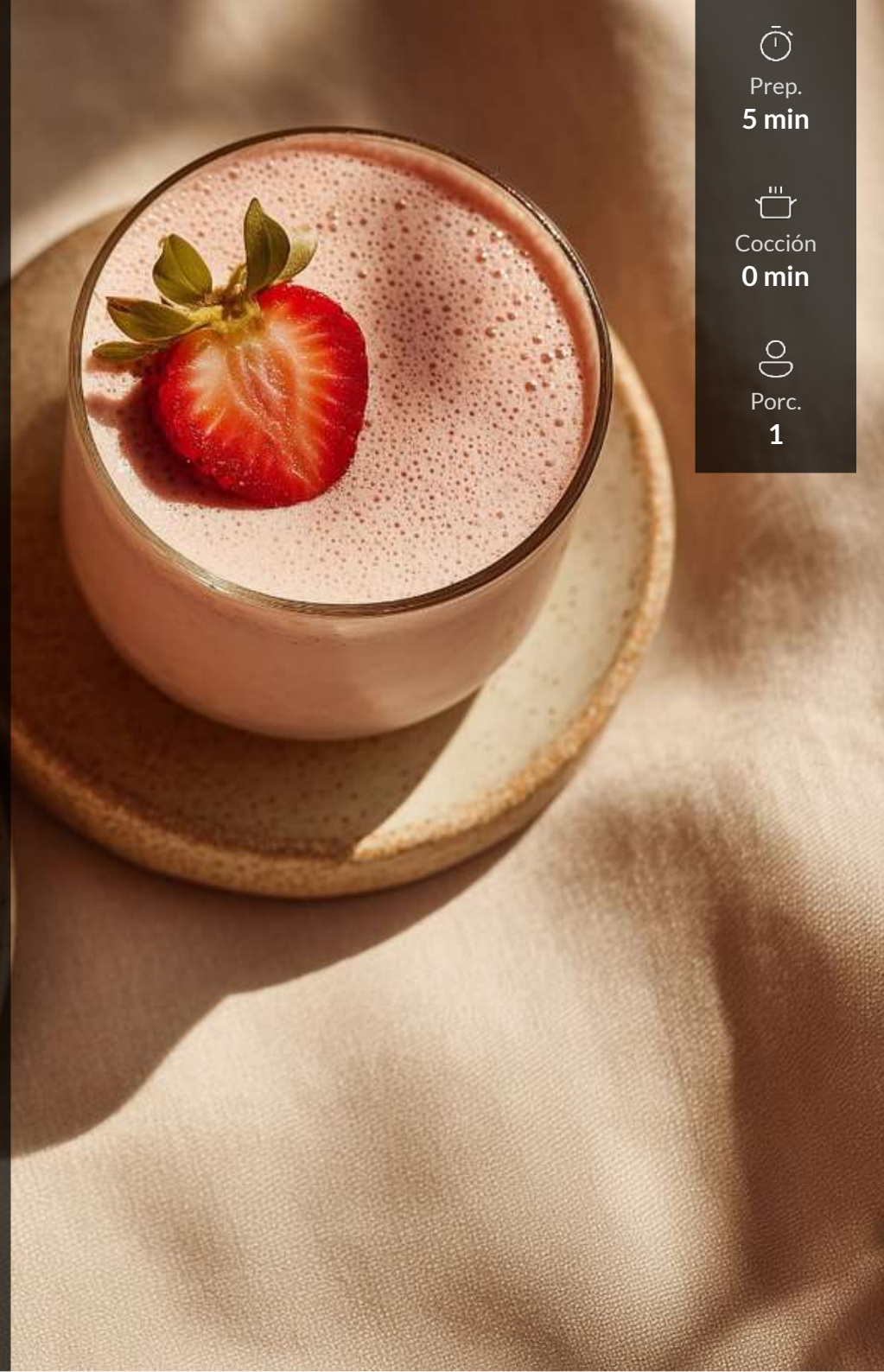
Prep.  
5 min



Cocción  
0 min



Porc.  
1





Prep.  
15 min



Cocción  
35 min



Porc.  
1

# Filete de cerdo al horno con papas y zanahorias

- Hierbas arom. a tu gusto  
1 cda (4 g)
- Solomillo de cerdo  
180 g
- Aceite a tu gusto  
1 cda (15 ml)
- Diente de ajo fresco  
1 u (4 g)
- Patata  
450 g
- Zanahoria  
2 u (120 g)

- Precaliente el horno a 200°C (400°F).
- Lave, pele y corte las papas y las zanahorias en trozos de tamaño similar.
- En un refractario, disponga las verduras. Rocíe con un chorrito de aceite, agregue el ajo picado, las hierbas de Provenza, la sal y la pimienta. Mezcle bien.
- Coloque el filete de cerdo en el centro de las verduras. Sazone la carne con sal y pimienta.
- Hornee durante 30-35 minutos, volteando el filete a media cocción y revolviendo las verduras.
- Verifique la cocción del filete (debe estar ligeramente rosado por dentro). Puede agregar agua durante la cocción si la carne no libera suficiente líquido.
- Deje reposar 5 minutos antes de rebanar el filete.
- Sirva el filete rebanado con las papas y zanahorias rostizadas.

Por porción: 745 kcal P: 48g C: 90g G: 21g Fi: 13g





## Día 5

Kcal : 3245

Prot : 210g

Carbs : 398g

Grasa : 92g

Fibra : 44g

**Desayuno:** Bagel con salmón y pepino

**Colación matutina:** Batido verde de espinacas y uvas

**Comida:** Cerdo al Caramelo Asiático

**Colación de la tarde:** Smoothie proteico de fresa y plátano

**Cena:** Filete de cerdo al horno con papas y zanahorias



# Bagel con salmón y pepino

- **Cream cheese**  
30 g
- **Pepino**  
1 u (350 g)
- **Salmón ahumado**  
90 g
- **Pan bagel a tu gusto**  
2 u (170 g)

- Corta el bagel por la mitad y tuéstalo si lo deseas.
- Extiende el queso crema uniformemente en ambas mitades del bagel.
- Acomoda las rodajas de pepino y el salmón ahumado sobre el queso crema.
- Cubre con la otra mitad del bagel si lo deseas, o sirve abierto.

Por porción: 798 kcal P: 42g C: 104g G: 23g Fi: 6g

Prep.  
5 min

Cocción  
0 min

Porc.  
1





Prep.  
**5 min**



Cocción  
**0 min**



Porc.  
**1**

## Batido verde de espinacas y uvas

- **Plátano, mediano**  
1 u (120 g)
- **Uvas**  
80 g
- **Semillas de chía**  
2 cdtas (8 g)
- **Yogur griego**  
100 g
- **Espinacas frescas**  
30 g
- **Agua**  
120 ml
- **Proteína en polvo a tu gusto**  
4 cdas (36 g)

- Lava las uvas cuidadosamente.
- Agrega las uvas, el plátano en rodajas, las espinacas frescas, las semillas de chía, el agua y algunos cubos de hielo a la licuadora.
- Añade la proteína en polvo y el yogur griego a la licuadora.
- Licúa todos los ingredientes hasta que estén suaves y cremosos, ajustando el agua según la consistencia deseada.

Por porción: 443 kcal P: 34g C: 50g G: 12g Fi: 8g



# Cerdo al Caramelo Asiático

- **Azúcar moreno**  
2 cdtas (8.7 g)
- **Berenjena**  
250 g
- **Salsa de soya a tu gusto**  
2 cdtas (10 ml)
- **Cebolla, mediana**  
1/2 u (75 g)
- **Solomillo de cerdo**  
200 g
- **Aceite de ajonjolí**  
3 cdtas (15 ml)
- **Arroz**  
80 g
- **Diente de ajo fresco**  
1 u (4 g)

- Cocina el arroz en una olla con agua hirviendo.
- Calienta el aceite de sésamo en un sartén antiadherente y cocina los cubos de berenjena y la cebolla en rebanadas por unos 5 minutos. Reserva.
- En el mismo sartén antiadherente, pon el azúcar morena con un poco de agua y calienta a fuego medio sin revolver hasta que se forme el caramelo, unos 4-5 minutos.
- Añade la salsa de soya y el ajo picado mientras revuelves constantemente, luego agrega las tiras de cerdo y dora por 3-5 minutos.
- Regresa los cubos de berenjena y la cebolla, añade un poco de agua y deja hervir a fuego lento semi-tapado por unos minutos.
- Sirve acompañado del arroz cocido y sazona al gusto.

Por porción: 776 kcal P: 52g C: 93g G: 22g Fi: 11g

Prep.  
**10 min**

Cocción  
**20 min**

Porc.  
**1**



Prep.  
**5 min**



Cocción  
**0 min**



Porc.  
**1**

## Smoothie proteico de fresa y plátano

- **Plátano, mediano**

1 u (120 g)

- **Fresas**

150 g

- **Miel o agave**

1 cda (7 g)

- **Proteína en polvo a tu gusto**

30 g

- **Leche semidesc. 2%**

150 ml

- **Yogur griego**

7 cdas (126 g)

- Coloque todos los ingredientes en una licuadora.
- Agregue 1 o 2 cubos de hielo si lo desea.
- Licúe hasta obtener una textura suave.
- Ajuste la textura con un poco de agua si es necesario.
- Vierta en un vaso y sirva inmediatamente.

Por porción: 484 kcal P: 33g C: 59g G: 13g Fi: 6g



# Filete de cerdo al horno con papas y zanahorias

- **Hierbas arom. a tu gusto**  
1 cda (4 g)
- **Aceite a tu gusto**  
1 cda (15 ml)
- **Patata**  
450 g
- **Solomillo de cerdo**  
180 g
- **Diente de ajo fresco**  
1 u (4 g)
- **Zanahoria**  
2 u (120 g)

- Precaliente el horno a 200°C (400°F).
- Lave, pele y corte las papas y las zanahorias en trozos de tamaño similar.
- En un refractario, disponga las verduras. Rocíe con un chorrito de aceite, agregue el ajo picado, las hierbas de Provenza, la sal y la pimienta. Mezcle bien.
- Coloque el filete de cerdo en el centro de las verduras. Sazone la carne con sal y pimienta.
- Hornee durante 30-35 minutos, volteando el filete a media cocción y revolviendo las verduras.
- Verifique la cocción del filete (debe estar ligeramente rosado por dentro). Puede agregar agua durante la cocción si la carne no libera suficiente líquido.
- Deje reposar 5 minutos antes de rebanar el filete.
- Sirva el filete rebanado con las papas y zanahorias rostizadas.

Por porción: 745 kcal P: 48g C: 90g G: 21g Fi: 13g



Prep.  
15 min

Cocción  
35 min

Porc.  
1



## Día 6

Kcal : 3121

Prot : 203g

Carbs : 363g

Grasa : 95g

Fibra : 27g

**Desayuno:** Crepas proteicas con mermelada

**Colación matutina:** Cottage cheese con compota de manzana

**Comida:** Pollo a la parrilla con salsa de mostaza y miel, quinoa y calabacitas

**Colación de la tarde:** Crepa de salmón ahumado

**Cena:** Ensalada de Arroz con Atún y Maíz





Prep.  
**15 min**



Cocción  
**10 min**



Porc.  
**1**

## Crepas proteicas con mermelada

- **Aceite a tu gusto**  
1 cdta (5 ml)
- **Polvo para hornear**  
2 cdtas (8 g)
- **Harina a tu gusto**  
60 g
- **Skyr natural**  
180 g
- **Leche semidesc. 2%**  
75 ml
- **Mermelada**  
4 cdas (68 g)
- **Huevo, mediano**  
3 u (150 g)

- En un tazón, bate los huevos medianos con el skyr natural.
- Agrega la harina a tu gusto, la leche semidesc. 2%, el polvo para hornear y la sal. Mezcla hasta obtener una masa lisa y homogénea.
- Deja reposar la masa 10 minutos.
- Calienta un sartén antiadherente con un poco de aceite a tu gusto.
- Vierte un cucharón de masa y extiéndela girando el sartén. Cocina 1-2 minutos de cada lado hasta que la crepa esté dorada.
- Sirve con mermelada.

Por porción: **733 kcal** **P: 44g** **C: 93g** **G: 20g** **Fi: 2g**



# Cottage cheese con compota de manzana

- **Compota a tu gusto**

200 g

- **Miel o agave**

2 cdtas (14 g)

- **Cottage cheese**

250 g

- **Canela molida**

1 cdta (2 g)

- Coloque la compota de manzana en el fondo de un tazón pequeño o frasco.
- Agregue el cottage cheese encima.
- Rocíe con miel o jarabe de agave y espolvoree con canela.

Por porción:

420 kcal

P: 28g

C: 52g

G: 11g

Fi: 3g



Prep.  
3 min



Cocción  
0 min



Porc.  
1





Prep.  
**10 min**



Cocción  
**20 min**



Porc.  
**1**

# Pollo a la parrilla con salsa de mostaza y miel, quinoa y calabacitas

- **Aceite a tu gusto**  
1 cda (15 ml)
- **Calabacín**  
1 u (200 g)
- **Pechuga de pollo, filete**  
160 g
- **Quinoa**  
70 g
- **Miel**  
2 cdas (42 g)
- **Cubo de caldo vegetal**  
2 u (20 g)
- **Mostaza**  
2 cdas (30 g)

- Enjuaga la quinoa. Lleva el agua y el cubo de caldo vegetal a ebullición y agrega la quinoa.
- Tapa y cocina a fuego bajo hasta que el líquido se absorba por completo. Esponja con un tenedor.
- Corta el calabacín en rodajas. Sofríelas en un sartén con un poco de aceite a tu gusto hasta que estén doradas. Sazona con sal y pimienta. Reserva.
- En un tazón, mezcla la mostaza y la miel. Puedes agregar un poco de agua si la mezcla está muy espesa.
- Cocina la pechuga de pollo, filete, en un sartén durante unos 6 a 8 minutos por cada lado. Barniza el pollo con la salsa de mostaza y miel durante los últimos minutos de cocción.
- Sirve la quinoa en un plato con la pechuga de pollo a la plancha y el calabacín a un lado.
- Sirve caliente.

Por porción: **758 kcal** **P: 51g** **C: 87g** **G: 23g** **Fi: 7g**

Alex M.

Promealplan



# Crepa de salmón ahumado

- **Aceite a tu gusto**  
1/2 cdtas (2.5 ml)
- **Leche vegetal a tu gusto**  
100 ml
- **Cream cheese vegano**  
1 cda (15 g)
- **Harina de avena**  
50 g
- **Huevo, mediano**  
1 u (50 g)
- **Salmón ahumado**  
70 g

- Mezcla la harina de avena, el huevo y la leche vegetal hasta obtener una consistencia suave. Ajusta la cantidad de leche si es necesario y añade una pizca de sal.
- Calienta una sartén antiadherente ligeramente engrasada a fuego medio. Vierte 1/4 de taza de masa, extiende uniformemente y cocina hasta que los bordes se levanten.
- Voltea y cocina por 1 a 2 minutos más. Repite hasta terminar toda la masa.
- Unta el cream cheese vegetal sobre la crepa, añade el salmón ahumado y dobla la crepa.

Por porción: 457 kcal P: 29g C: 35g G: 22g Fi: 5g



Prep.  
5 min



Cocción  
10 min



Porc.  
1





Prep.  
**5 min**



Cocción  
**15 min**



Porc.  
**1**

## Ensalada de Arroz con Atún y Maíz

- |   |                              |                                       |
|---|------------------------------|---------------------------------------|
| - <b>Tomate</b><br>2.5 u (375 g)              | - <b>Maíz, Ita.</b><br>70 g  | - <b>Arroz</b><br>80 g                |
| - <b>Aderezo a tu gusto</b><br>2 cdas (30 ml) | - <b>Atún, Ita.</b><br>150 g | - <b>Aceitunas deshuesada</b><br>40 g |

- Hierva agua en una cacerola y cocina el arroz según las instrucciones del paquete.
- Mientras tanto, escurre el maíz y el atún, y corta el tomate en cubitos.
- Una vez cocido, escurre el arroz y enjuágalo con agua fría.
- Coloca el arroz en un tazón grande y agrega el atún, el maíz, el tomate en cubitos y las aceitunas.
- Añade la vinagreta y mezcla bien antes de servir.

Por porción: **754 kcal** **P: 50g** **C: 95g** **G: 19g** **Fi: 10g**





## Día 7

Kcal : 3121

Prot : 203g

Carbs : 363g

Grasa : 95g

Fibra : 27g

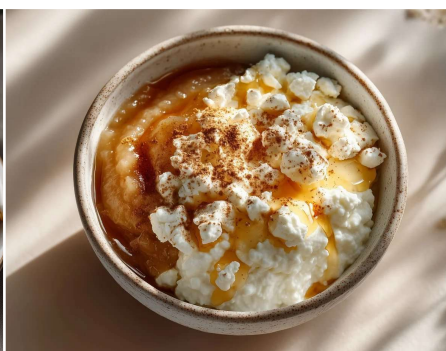
**Desayuno:** Crepas proteicas con mermelada

**Colación matutina:** Cottage cheese con compota de manzana

**Comida:** Pollo a la parrilla con salsa de mostaza y miel, quinoa y calabacitas

**Colación de la tarde:** Crepa de salmón ahumado

**Cena:** Ensalada de Arroz con Atún y Maíz



# Crepas proteicas con mermelada

- **Aceite a tu gusto**  
1 cda (5 ml)
- **Polvo para hornear**  
2 cdtas (8 g)
- **Harina a tu gusto**  
60 g
- **Skyr natural**  
180 g
- **Leche semidesc. 2%**  
75 ml
- **Mermelada**  
4 cdas (68 g)
- **Huevo, mediano**  
3 u (150 g)

- En un tazón, bate los huevos medianos con el skyr natural.
- Agrega la harina a tu gusto, la leche semidesc. 2%, el polvo para hornear y la sal. Mezcla hasta obtener una masa lisa y homogénea.
- Deja reposar la masa 10 minutos.
- Calienta un sartén antiadherente con un poco de aceite a tu gusto.
- Vierte un cucharón de masa y extiéndela girando el sartén. Cocina 1-2 minutos de cada lado hasta que la crepa esté dorada.
- Sirve con mermelada.

Por porción: 733 kcal P: 44g C: 93g G: 20g Fi: 2g



Prep.  
**15 min**



Cocción  
**10 min**



Porc.  
**1**





Prep.  
**3 min**



Cocción  
**0 min**



Porc.  
**1**

## Cottage cheese con compota de manzana

- **Compota a tu gusto** 200 g
- **Miel o agave** 2 cdtas (14 g)
- **Cottage cheese** 250 g
- **Canela molida** 1 cdta (2 g)

- Coloque la compota de manzana en el fondo de un tazón pequeño o frasco.
- Agregue el cottage cheese encima.
- Rocíe con miel o jarabe de agave y espolvoree con canela.

Por porción: 420 kcal P: 28g C: 52g G: 11g Fi: 3g



# Pollo a la parrilla con salsa de mostaza y miel, quinoa y calabacitas

- **Aceite a tu gusto**  
1 cda (15 ml)
- **Calabacín**  
1 u (200 g)
- **Pechuga de pollo, filete**  
160 g
- **Quinoa**  
70 g
- **Miel**  
2 cdas (42 g)
- **Cubo de caldo vegetal**  
2 u (20 g)
- **Mostaza**  
2 cdas (30 g)

- Enjuaga la quinoa. Lleva el agua y el cubo de caldo vegetal a ebullición y agrega la quinoa.
- Tapa y cocina a fuego bajo hasta que el líquido se absorba por completo. Esponja con un tenedor.
- Corta el calabacín en rodajas. Sofríelas en un sartén con un poco de aceite a tu gusto hasta que estén doradas. Sazona con sal y pimienta. Reserva.
- En un tazón, mezcla la mostaza y la miel. Puedes agregar un poco de agua si la mezcla está muy espesa.
- Cocina la pechuga de pollo, filete, en un sartén durante unos 6 a 8 minutos por cada lado. Barniza el pollo con la salsa de mostaza y miel durante los últimos minutos de cocción.
- Sirve la quinoa en un plato con la pechuga de pollo a la plancha y el calabacín a un lado.
- Sirve caliente.

Por porción: 758 kcal P: 51g C: 87g G: 23g Fi: 7g



Prep.  
10 min

Cocción  
20 min

Porc.  
1



Prep.  
**5 min**



Cocción  
**10 min**



Porc.  
**1**

## Crepa de salmón ahumado

- **Aceite a tu gusto**  
1/2 cdtas (2.5 ml)
- **Leche vegetal a tu gusto**  
100 ml
- **Cream cheese vegano**  
1 cda (15 g)
- **Harina de avena**  
50 g
- **Huevo, mediano**  
1 u (50 g)
- **Salmón ahumado**  
70 g

- Mezcla la harina de avena, el huevo y la leche vegetal hasta obtener una consistencia suave. Ajusta la cantidad de leche si es necesario y añade una pizca de sal.
- Calienta una sartén antiadherente ligeramente engrasada a fuego medio. Vierte 1/4 de taza de masa, extiende uniformemente y cocina hasta que los bordes se levanten.
- Voltea y cocina por 1 a 2 minutos más. Repite hasta terminar toda la masa.
- Unta el cream cheese vegetal sobre la crepa, añade el salmón ahumado y dobla la crepa.

Por porción: 457 kcal P: 29g C: 35g G: 22g Fi: 5g



# Ensalada de Arroz con Atún y Maíz

- **Tomate**  
2.5 u (375 g)
- **Maíz, lta.**  
70 g
- **Arroz**  
80 g
- **Aderezo a tu gusto**  
2 cdas (30 ml)
- **Atún, lta.**  
150 g
- **Aceitunas deshuesada**  
40 g

- Hierve agua en una cacerola y cocina el arroz según las instrucciones del paquete.
- Mientras tanto, escurre el maíz y el atún, y corta el tomate en cubitos.
- Una vez cocido, escurre el arroz y enjuágalo con agua fría.
- Coloca el arroz en un tazón grande y agrega el atún, el maíz, el tomate en cubitos y las aceitunas.
- Añade la vinagreta y mezcla bien antes de servir.

Por porción: 754 kcal P: 50g C: 95g G: 19g Fi: 10g



Prep.  
5 min



Cocción  
15 min



Porc.  
1



# Lista de compras

Semana completa

## Frutas y verduras

- Plátano, mediano (4 u (480 g))
- Zanahoria (4 u (240 g))
- Compota a tu gusto (400 g)
- Pepino (2 u (700 g))
- Berenjena (500 g)
- Diente de ajo fresco (7 u (28 g))
- Espinacas frescas (240 g)
- Fruta a tu gusto (600 g)
- Uvas (160 g)
- Cebolla, mediana (3 u (450 g))
- Patata (900 g)
- Fresas (300 g)
- Tomate (11 u (1650 g))
- Calabacín (2 u (400 g))

## Proteínas animales

- Pechuga de pollo, filete (320 g)
- Pechuga de pollo, reb. cocida (6 u (210 g))
- Solomillo de cerdo (760 g)

## Proteínas animales (cont.)

- Salmón ahumado (320 g)

## Lácteos y huevos

- Cottage cheese (1.55 kg)
- Cream cheese (60 g)
- Huevo, mediano (14 u (700 g))
- Yogur griego (460 g)
- Yogur griego natural 2% (600 g)
- Skyr natural (360 g)
- Leche semidesc. 2% (1.2 L)

## Pan, arroz y pasta

- Pan bagel a tu gusto (10 u (850 g))
- Pan a tu gusto (680 g)
- Granola a tu gusto (90 g)
- Quinoa (140 g)
- Arroz (320 g)
- Espagueti a tu gusto (240 g)



# Lista de compras

Semana completa (cont.)

## Productos de repostería y conservas

- Polvo para hornear (16.8 g)
- Azúcar moreno (18.2 g)
- Maíz, Ita. (140 g)
- Harina a tu gusto (120 g)
- Harina de avena (100 g)
- Atún, Ita. (300 g)

## Botanas y dulces

- Semillas de chía (16.8 g)
- Mantequilla cacahuete (48 g)

## Bebidas

- Agua (240 ml)

## Aceites, grasas y condimentos

- Hierbas arom. a tu gusto (8 g)
- Aderezo a tu gusto (60 ml)
- Perejil fresco (2 g)
- Canela molida (4.2 g)

## Aceites, grasas y condimentos (cont.)

- Miel (84 g)
- Miel o agave (136.5 g)
- Mermelada (136 g)
- Mostaza (60 g)
- Aceite a tu gusto (120 ml)
- Aceitunas deshuesada (80 g)
- Cubo de caldo vegetal (4 u (40 g))
- Aceite de ajonjolí (40 ml)
- Salsa de soya a tu gusto (20 ml)
- Salsa de tomate (600 g)

## Otros

- Leche vegetal a tu gusto (200 ml)
- Proteína en polvo a tu gusto (140 g)
- Prot. de soya texturizada (210 g)
- Prot. vainilla a tu gusto (54 g)
- Cream cheese vegano (120 g)