



Menú para Alex MARTIN

Kcal : 1201

Prot : 103g

Carbs : 106g

Grasa : 41g

Fibra : 21g

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

1200 kcal



Gratén de camote y castañas



Parfait de salmón ahumado y manzana



Wrap de pizza con proteína de soya

Día 2

1200 kcal



Gratén de camote y castañas



Parfait de salmón ahumado y manzana



Wrap de pizza con proteína de soya

Día 3

1200 kcal



Gratén de camote y castañas



Parfait de salmón ahumado y manzana



Wrap de pizza con proteína de soya

Día 4

1199 kcal



Gratín de coliflor, pollo y papa con bechamel ligera sin lactosa



Yogur griego con miel/agave



Fideos de calabacita con carne

Día 5

1199 kcal



Gratín de coliflor, pollo y papa con bechamel ligera sin lactosa



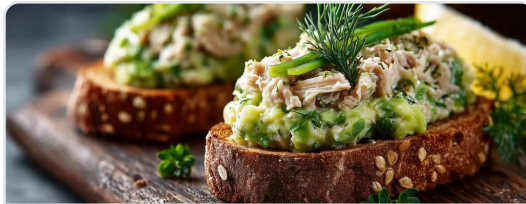
Yogur griego con miel/agave



Fideos de calabacita con carne

Día 6

1203 kcal



Tostada de atún y aguacate



Waffle salado de espinacas



Albóndigas de res estilo coreano con calabacita salteada

Día 7

1203 kcal



Tostada de atún y aguacate



Waffle salado de espinacas



Albóndigas de res estilo coreano con calabacita salteada





Día 1

Kcal : 1200

Prot : 104g

Carbs : 115g

Grasa : 36g

Fibra : 30g

Comida: Gratén de Camote y Castañas

Colación de la tarde: Parfait de Salmón Ahumado y Manzana

Cena: Wrap De Pizza Con Proteína De Soya



Gratén de Camote y Castañas

- **Emmental rallado**
15 g
- **Camote**
140 g
- **Champiñones a tu gusto**
90 g
- **Crema ácida 15%**
1.5 cdas (22.5 ml)
- **Castañas**
50 g
- **Jamón cocido**
140 g

- Precalienta el horno a 200°C (390°F).
- Coloca los cubos de camote en un recipiente apto para microondas con un poco de agua, cubre y cocina en el microondas a máxima potencia por 5 minutos.
- Escurre los cubos de camote y colócalos en un plato para gratén junto con las castañas.
- Agrega los champiñones rebanados y los cubos de jamón al plato.
- Añade la crema, sazona al gusto y mezcla bien.
- Espolvorea con queso rallado y hornea por 20 minutos.

Por porción: 463 kcal P: 39g C: 48g G: 13g Fi: 9g

Prep.
15 min

Cocción
25 min

Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Parfait de Salmón Ahumado y Manzana

- **Manzana**
1/2 u (90 g)

- **Salmón ahumado**
80 g

- **Jugo de limón**
1/2 cdas (7.5 ml)

- **Yogur griego natural 2%**
100 g

- **Eneldo fresco**
1/2 cdtas (0.2 g)

- Corta la manzana en cubos. En un tazón, mezcla el yogur griego con los cubos de manzana.
- Agrega el salmón ahumado en cubos y el eneldo fresco picado.
- Sazona con sal y pimienta si lo deseas.
- Rocía con jugo de limón, mezcla suavemente y sirve.

Por porción: **267 kcal** **P: 25g** **C: 17g** **G: 11g** **Fi: 2g**



Wrap De Pizza Con Proteína De Soya

- **Tomate**
2 u (300 g)
- **Aceitunas deshuesada**
7 u (35 g)
- **Tortilla grande a tu gusto**
1 u (62 g)
- **Salsa de tomate**
4 cdas (64 g)
- **Salsa de soya a tu gusto**
1 cda (15 ml)
- **Prot. de soya texturizada**
60 g

- Hierve agua en una tetera. Coloca la proteína de soya en un tazón y cubre con agua hirviendo. Deja remojar por 20 minutos.
- Escurre la proteína de soya hidratada y mezcla con salsa de soya.
- Precalienta el horno a 180°C (350°F). Coloca la tortilla en una charola cubierta con papel encerado y extiende la salsa de tomate sobre toda la tortilla.
- Añade la proteína de soya hidratada, las aceitunas y el tomate rebanado, sazona con especias y hierbas aromáticas de tu elección.
- Hornea por 8 a 10 minutos.

Por porción: 470 kcal P: 39g C: 49g G: 13g Fi: 19g

Prep.
25 min

Cocción
10 min

Porc.
1





Día 2

Kcal : 1200

Prot : 104g

Carbs : 115g

Grasa : 36g

Fibra : 30g

Comida: Gratén de Camote y Castañas
Colación de la tarde: Parfait de Salmón Ahumado y Manzana
Cena: Wrap De Pizza Con Proteína De Soya





Prep.
15 min



Cocción
25 min



Porc.
1

Gratén de Camote y Castañas

- **Emmental rallado** 15 g
- **Camote** 140 g
- **Champiñones a tu gusto** 90 g
- **Crema ácida 15%** 1.5 cdas (22.5 ml)
- **Castañas** 50 g
- **Jamón cocido** 140 g

- Precalienta el horno a 200°C (390°F).
- Coloca los cubos de camote en un recipiente apto para microondas con un poco de agua, cubre y cocina en el microondas a máxima potencia por 5 minutos.
- Escurre los cubos de camote y colócalos en un plato para gratén junto con las castañas.
- Agrega los champiñones rebanados y los cubos de jamón al plato.
- Añade la crema, sazona al gusto y mezcla bien.
- Espolvorea con queso rallado y hornea por 20 minutos.

Por porción: 463 kcal P: 39g C: 48g G: 13g Fi: 9g



Parfait de Salmón Ahumado y Manzana

- **Manzana**
1/2 u (90 g)
- **Salmón ahumado**
80 g
- **Jugo de limón**
1/2 cdas (7.5 ml)
- **Yogur griego natural 2%**
100 g
- **Eneldo fresco**
1/2 cdtas (0.2 g)

- Corta la manzana en cubos. En un tazón, mezcla el yogur griego con los cubos de manzana.
- Agrega el salmón ahumado en cubos y el eneldo fresco picado.
- Sazona con sal y pimienta si lo deseas.
- Rocía con jugo de limón, mezcla suavemente y sirve.

Por porción: 267 kcal P: 25g C: 17g G: 11g Fi: 2g



Prep.
10 min

Cocción
0 min

Porc.
1



Prep.
25 min



Cocción
10 min



Porc.
1

Wrap De Pizza Con Proteína De Soya

- **Tomate**
2 u (300 g)
- **Aceitunas deshuesada**
7 u (35 g)
- **Tortilla grande a tu gusto**
1 u (62 g)
- **Salsa de tomate**
4 cdas (64 g)
- **Salsa de soya a tu gusto**
1 cda (15 ml)
- **Prot. de soya texturizada**
60 g

- Hierve agua en una tetera. Coloca la proteína de soya en un tazón y cubre con agua hirviendo. Deja remojar por 20 minutos.
- Escurre la proteína de soya hidratada y mezcla con salsa de soya.
- Precalienta el horno a 180°C (350°F). Coloca la tortilla en una charola cubierta con papel encerado y extiende la salsa de tomate sobre toda la tortilla.
- Añade la proteína de soya hidratada, las aceitunas y el tomate rebanado, sazona con especias y hierbas aromáticas de tu elección.
- Hornea por 8 a 10 minutos.

Por porción: 470 kcal P: 39g C: 49g G: 13g Fi: 19g





Día 3

Kcal : 1200

Prot : 104g

Carbs : 115g

Grasa : 36g

Fibra : 30g

Comida: Gratén de Camote y Castañas

Colación de la tarde: Parfait de Salmón Ahumado y Manzana

Cena: Wrap De Pizza Con Proteína De Soya



Gratén de Camote y Castañas

- **Emmental rallado**
15 g
- **Camote**
140 g
- **Champiñones a tu gusto**
90 g
- **Crema ácida 15%**
1.5 cdas (22.5 ml)
- **Castañas**
50 g
- **Jamón cocido**
140 g

- Precalienta el horno a 200°C (390°F).
- Coloca los cubos de camote en un recipiente apto para microondas con un poco de agua, cubre y cocina en el microondas a máxima potencia por 5 minutos.
- Escurre los cubos de camote y colócalos en un plato para gratén junto con las castañas.
- Agrega los champiñones rebanados y los cubos de jamón al plato.
- Añade la crema, sazona al gusto y mezcla bien.
- Espolvorea con queso rallado y hornea por 20 minutos.

Por porción: 463 kcal P: 39g C: 48g G: 13g Fi: 9g

Prep.
15 min

Cocción
25 min

Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Parfait de Salmón Ahumado y Manzana

- **Manzana**
1/2 u (90 g)

- **Salmón ahumado**
80 g

- **Jugo de limón**
1/2 cdas (7.5 ml)

- **Yogur griego natural 2%**
100 g

- **Eneldo fresco**
1/2 cdtas (0.2 g)

- Corta la manzana en cubos. En un tazón, mezcla el yogur griego con los cubos de manzana.
- Agrega el salmón ahumado en cubos y el eneldo fresco picado.
- Sazona con sal y pimienta si lo deseas.
- Rocía con jugo de limón, mezcla suavemente y sirve.

Por porción: **267 kcal** **P: 25g** **C: 17g** **G: 11g** **Fi: 2g**



Wrap De Pizza Con Proteína De Soya

- **Tomate**
2 u (300 g)
- **Aceitunas deshuesada**
7 u (35 g)
- **Tortilla grande a tu gusto**
1 u (62 g)
- **Salsa de tomate**
4 cdas (64 g)
- **Salsa de soya a tu gusto**
1 cda (15 ml)
- **Prot. de soya texturizada**
60 g

- Hierve agua en una tetera. Coloca la proteína de soya en un tazón y cubre con agua hirviendo. Deja remojar por 20 minutos.
- Escurre la proteína de soya hidratada y mezcla con salsa de soya.
- Precalienta el horno a 180°C (350°F). Coloca la tortilla en una charola cubierta con papel encerado y extiende la salsa de tomate sobre toda la tortilla.
- Añade la proteína de soya hidratada, las aceitunas y el tomate rebanado, sazona con especias y hierbas aromáticas de tu elección.
- Hornea por 8 a 10 minutos.

Por porción: 470 kcal P: 39g C: 49g G: 13g Fi: 19g

Prep.
25 min

Cocción
10 min

Porc.
1





Día 4


Kcal : 1199

Prot : 103g

Carbs : 102g

Grasa : 42g

Fibra : 15g



Comida: Gratín de coliflor, pollo y papa con bechamel ligera sin lactosa

Colación de la tarde: Yogur Griego con Miel/Agave

Cena: Fideos De Calabacita Con Carne





Prep.
5 min



Cocción
25 min



Porc.
1

Gratín de coliflor, pollo y papa con bechamel ligera sin lactosa

- **Emmental rallado vegano**
30 g
- **Pechuga de pollo, filete**
120 g
- **Patata**
150 g
- **Coliflor**
150 g
- **Harina a tu gusto**
1 cda (10 g)
- **Leche, SL**
150 ml
- **Nuez moscada molida**
1 cdta (2 g)

- Precalienta el horno a 175°C (350°F).
- Pela y corta la patata en rodajas finas. Corta la coliflor en ramitos pequeños.
- Cuécelos juntos en agua hirviendo con sal durante 10 minutos. Escurre.
- Corta la pechuga de pollo en trozos.
- Prepara la bechamel: disuelve la harina a tu gusto en un poco de leche fría. Calienta el resto de la leche en una cacerola. Vierte la mezcla de harina y leche y bate constantemente a fuego medio hasta que espese. Agrega la nuez moscada molida, la sal y la pimienta.
- En un molde pequeño para gratinar, acomoda la patata y la coliflor. Agrega los trozos de pechuga de pollo. Vierte la bechamel sobre todo.
- Espolvorea con emmental rallado vegano.
- Hornea durante 15 a 20 minutos, hasta que la superficie esté dorada y gratinada.

Por porción: 472 kcal P: 39g C: 55g G: 11g Fi: 6g



Yogur Griego con Miel/Agave

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

- **Yogur griego natural**
2%
300 g

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

Por porción: 276 kcal P: 23g C: 26g G: 9g Fi: 0g

Prep.
2 min

Cocción
0 min

Porc.
1



Prep.
10 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Fideos De Calabacita Con Carne

- **Parmesano**
2 cdas (10 g)
- **Calabacín**
2 u (400 g)
- **Res molida 5%**
150 g
- **Aceite a tu gusto**
2 cdtas (10 ml)
- **Salsa de tomate**
150 g
- **Cebolla, mediana**
1/2 u (75 g)

- Calienta el aceite a fuego medio en un sartén antiadherente grande, luego agrega la cebolla cortada en cubitos.
- Mientras tanto, haz fideos de calabacita usando un pelador de verduras o espiralizador.
- Una vez que las cebollas estén cocidas, agrega los fideos de calabacita. Agrega un poco de agua si se pega.
- Cuando la calabacita esté casi cocida, agrega la carne molida y cocina por unos 5 minutos. Luego agrega la salsa de tomate y lleva a ebullición, reduce el fuego y deja hervir a fuego lento por unos 10 minutos.
- Sazona con sal, pimienta y especias de tu elección después de agregar la salsa de tomate.
- Sirve caliente en un plato, coronado con queso parmesano rallado.

Por porción: 451 kcal P: 41g C: 21g G: 22g Fi: 8g





Día 5

Kcal : 1199

Prot : 103g

Carbs : 102g

Grasa : 42g

Fibra : 15g

Comida: Gratín de coliflor, pollo y papa con bechamel ligera sin lactosa

Colación de la tarde: Yogur Griego con Miel/Agave

Cena: Fideos De Calabacita Con Carne



Gratín de coliflor, pollo y papa con bechamel ligera sin lactosa

- **Emmental rallado vegano**
30 g
- **Coliflor**
150 g
- **Nuez moscada molida**
1 cdta (2 g)
- **Pechuga de pollo, filete**
120 g
- **Harina a tu gusto**
1 cda (10 g)
- **Patata**
150 g
- **Leche, SL**
150 ml

- Precalienta el horno a 175°C (350°F).
- Pela y corta la patata en rodajas finas. Corta la coliflor en ramitos pequeños.
- Cuécelos juntos en agua hirviendo con sal durante 10 minutos. Escurre.
- Corta la pechuga de pollo en trozos.
- Prepara la bechamel: disuelve la harina a tu gusto en un poco de leche fría. Calienta el resto de la leche en una cacerola. Vierte la mezcla de harina y leche y bate constantemente a fuego medio hasta que espese. Agrega la nuez moscada molida, la sal y la pimienta.
- En un molde pequeño para gratinar, acomoda la patata y la coliflor. Agrega los trozos de pechuga de pollo. Vierte la bechamel sobre todo.
- Espolvorea con emmental rallado vegano.
- Hornea durante 15 a 20 minutos, hasta que la superficie esté dorada y gratinada.

Por porción: 472 kcal P: 39g C: 55g G: 11g Fi: 6g



Prep.
5 min

Cocción
25 min

Porc.
1





Prep.
2 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Yogur Griego con Miel/Agave

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

- **Yogur griego natural**
2%
300 g

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

Por porción: 276 kcal P: 23g C: 26g G: 9g Fi: 0g



Fideos De Calabacita Con Carne

- Parmesano

2 cdas (10 g)

- Aceite a tu gusto

2 cdtas (10 ml)

- Calabacín

2 u (400 g)

- Salsa de tomate

150 g

- Res molida 5%

150 g

- Cebolla, mediana

1/2 u (75 g)

- Calienta el aceite a fuego medio en un sartén antiadherente grande, luego agrega la cebolla cortada en cubitos.
- Mientras tanto, haz fideos de calabacita usando un pelador de verduras o espiralizador.
- Una vez que las cebollas estén cocidas, agrega los fideos de calabacita. Agrega un poco de agua si se pega.
- Cuando la calabacita esté casi cocida, agrega la carne molida y cocina por unos 5 minutos. Luego agrega la salsa de tomate y lleva a ebullición, reduce el fuego y deja hervir a fuego lento por unos 10 minutos.
- Sazona con sal, pimienta y especias de tu elección después de agregar la salsa de tomate.
- Sirve caliente en un plato, coronado con queso parmesano rallado.

Por porción:

451 kcal

P: 41g

C: 21g

G: 22g

Fi: 8g



Prep.

10 min



Cocción

15 min



Porc.

1





Día 6

Kcal : 1203

Prot : 103g

Carbs : 98g

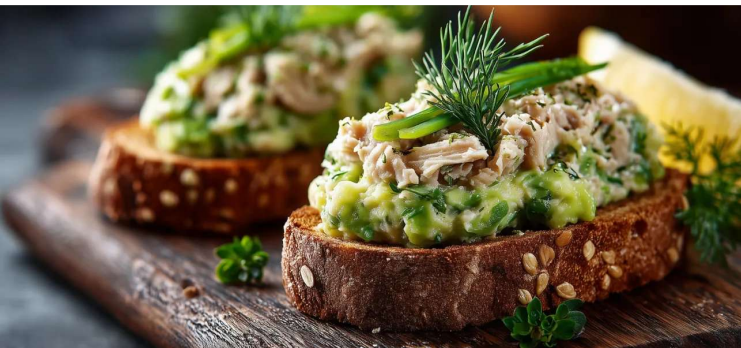
Grasa : 46g

Fibra : 15g

Comida: Tostada De Atún Y Aguacate

Colación de la tarde: Waffle salado de espinacas

Cena: Albóndigas de res estilo coreano con calabacita salteada





Prep.
10 min



Cocción
3 min



Porc.
1

Tostada De Atún Y Aguacate

- **Pan a tu gusto**
1 rbn (32 g)
- **Atún, Ita.**
140 g
- **Yogur griego**
1 cda (18 g)
- **Jugo de limón**
1 cda (15 ml)
- **Apio**
30 g
- **Aguacate, mediano**
1/2 u (100 g)

- Tuesta el pan integral en una tostadora si deseas hasta que esté dorado.
- En un tazón, mezcla el aguacate machacado y el yogur griego hasta que la mezcla esté suave y cremosa.
- Agrega el jugo de limón y mezcla bien.
- Agrega el atún escurrido en la mezcla de aguacate y combina todo bien.
- Agrega el apio cortado en cubitos y mezcla. Sazona con sal y pimienta.
- Extiende la mezcla sobre el pan tostado y sirve.

Por porción: 451 kcal P: 41g C: 27g G: 22g Fi: 9g



Waffle salado de espinacas

- **Hierbas de provenza**
1 cdta (0.7 g)
- **Nuez moscada molida**
1/2 cdts (1 g)
- **Levadura**
1 cdta (3 g)
- **Harina a tu gusto**
40 g
- **Espinacas frescas**
50 g
- **Skyr natural**
100 g
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)

- Precalienta tu waflera.
- Si tu waflera tiende a pegarse, úntala ligeramente con aceite usando una toalla de papel o usa spray de cocina.
- En un tazón, mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien combinados.
- Cocina los waffles hasta que se desprendan fácilmente de la waflera, aproximadamente 3-5 minutos dependiendo de tu waflera.
- Sirve caliente o deja enfriar para consumir después.

Por porción: 281 kcal P: 22g C: 35g G: 6g Fi: 4g

Prep.
5 min

Cocción
8 min

Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
12 min



Porc.
1

Albóndigas de res estilo coreano con calabacita salteada

- Calabacín 200 g
- Res molida 5% 160 g
- Miel o agave 30 g
- Jengibre fresco 30 g
- Aceite a tu gusto 2 cdtas (10 ml)
- Salsa de soya a tu gusto 50 ml
- Diente de ajo fresco 1 u (4 g)

- En un tazón, mezcla la carne molida con el ajo picado, el jengibre rallado y la mitad de la salsa de soya. Forma las albóndigas.
- Calienta un sartén antiadherente a fuego medio-alto. Dora las albóndigas durante 2-3 minutos, volteándolas ocasionalmente hasta que estén doradas por todos lados. Reserva.
- En el mismo sartén, saltea la calabacita durante unos 5 minutos hasta que esté tierna pero crujiente.
- Regresa las albóndigas al sartén. Agrega el resto de la salsa de soya, el aceite de ajonjolí y la miel. Mezcla todo durante aproximadamente 1 minuto hasta que esté glaseado. Decora con semillas de ajonjolí si lo deseas.

Por porción: 472 kcal P: 39g C: 36g G: 19g Fi: 3g





Día 7

Kcal : 1203

Prot : 103g

Carbs : 98g

Grasa : 46g

Fibra : 15g

Comida: Tostada De Atún Y Aguacate

Colación de la tarde: Waffle salado de espinacas

Cena: Albóndigas de res estilo coreano con calabacita salteada



Tostada De Atún Y Aguacate

- **Pan a tu gusto**
1 rbn (32 g)
- **Jugo de limón**
1 cda (15 ml)
- **Atún, lta.**
140 g
- **Apio**
30 g
- **Yogur griego**
1 cda (18 g)
- **Aguacate, mediano**
1/2 u (100 g)

- Tuesta el pan integral en una tostadora si deseas hasta que esté dorado.
- En un tazón, mezcla el aguacate machacado y el yogur griego hasta que la mezcla esté suave y cremosa.
- Agrega el jugo de limón y mezcla bien.
- Agrega el atún escurrido en la mezcla de aguacate y combina todo bien.
- Agrega el apio cortado en cubitos y mezcla. Sazona con sal y pimienta.
- Extiende la mezcla sobre el pan tostado y sirve.

Por porción: 451 kcal P: 41g C: 27g G: 22g Fi: 9g

Prep.
10 min

Cocción
3 min

Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
8 min



Porc.
1

Waffle salado de espinacas

- **Hierbas de provenza** 1 cdta (0.7 g)
- **Harina a tu gusto** 40 g
- **Skyr natural** 100 g
- **Nuez moscada molida** 1/2 cdtas (1 g)
- **Espinacas frescas** 50 g
- **Huevo, mediano** 1 u (50 g)
- **Levadura** 1 cdta (3 g)

- Precalienta tu waflera.
- Si tu waflera tiende a pegarse, úntala ligeramente con aceite usando una toalla de papel o usa spray de cocina.
- En un tazón, mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien combinados.
- Cocina los waffles hasta que se desprendan fácilmente de la waflera, aproximadamente 3-5 minutos dependiendo de tu waflera.
- Sirve caliente o deja enfriar para consumir después.

Por porción: 281 kcal P: 22g C: 35g G: 6g Fi: 4g



Albóndigas de res estilo coreano con calabacita salteada

- **Calabacín**
200 g
- **Jengibre fresco**
30 g
- **Salsa de soya a tu gusto**
50 ml
- **Res molida 5%**
160 g
- **Aceite a tu gusto**
2 cdtas (10 ml)
- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)
- **Miel o agave**
30 g

- En un tazón, mezcla la carne molida con el ajo picado, el jengibre rallado y la mitad de la salsa de soya. Forma las albóndigas.
- Calienta un sartén antiadherente a fuego medio-alto. Dora las albóndigas durante 2-3 minutos, volteándolas ocasionalmente hasta que estén doradas por todos lados. Reserva.
- En el mismo sartén, saltea la calabacita durante unos 5 minutos hasta que esté tierna pero crujiente.
- Regresa las albóndigas al sartén. Agrega el resto de la salsa de soya, el aceite de ajonjolí y la miel. Mezcla todo durante aproximadamente 1 minuto hasta que esté glaseado. Decora con semillas de ajonjolí si lo deseas.

Por porción: 472 kcal P: 39g C: 36g G: 19g Fi: 3g

Prep.
10 min

Cocción
12 min

Porc.
1



Lista de compras

Semana completa

Frutas y verduras

- Manzana (2 u (360 g))
- Aguacate, mediano (1 u (200 g))
- Coliflor (300 g)
- Apio (60 g)
- Diente de ajo fresco (2 u (8 g))
- Espinacas frescas (100 g)
- Champiñones a tu gusto (270 g)
- Cebolla, mediana (1 u (150 g))
- Patata (300 g)
- Camote (420 g)
- Tomate (6 u (900 g))
- Calabacín (1.2 kg)

Proteínas animales

- Pechuga de pollo, filete (240 g)
- Jamón cocido (420 g)
- Res molida 5% (620 g)
- Salmón ahumado (240 g)

Lácteos y huevos

- Huevo, mediano (2 u (100 g))
- Yogur griego (36 g)
- Yogur griego natural 2% (900 g)
- Parmesano (20 g)
- Skyr natural (200 g)
- Emmental rallado (50 g)
- Crema ácida 15% (70 ml)
- Leche, SL (300 ml)

Pan, arroz y pasta

- Pan a tu gusto (70 g)
- Tortilla grande a tu gusto (3 u (186 g))

Productos de repostería y conservas

- Harina a tu gusto (100 g)
- Atún, lta. (280 g)
- Levadura (6.3 g)



Lista de compras

Semana completa (cont.)

Botanas y dulces

- Castañas (150 g)

Aceites, grasas y condimentos

- Eneldo fresco (0.5 g)
- Jengibre fresco (60 g)
- Nuez moscada molida (6 g)
- Hierbas de provenza (1.4 g)
- Miel o agave (110 g)
- Jugo de limón (60 ml)
- Aceite a tu gusto (40 ml)
- Aceitunas deshuesada (21 u (105 g))
- Salsa de soya a tu gusto (150 ml)
- Salsa de tomate (500 g)

Otros

- Prot. de soya texturizada (180 g)
- Emmental rallado vegano (60 g)