



Menú para Alex MARTIN

Kcal : 1598

Prot : 118g

Carbs : 162g

Grasa : 53g

Fibra : 28g

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

1602 kcal



Panqueques proteicos de avena



Ensalada de pasta con atún y
vegetales



Tostada de salmón ahumado con
yogur griego



Bagel proteico de pollo, huevo y
espinacas

Día 2

1602 kcal



Panqueques proteicos de avena



Ensalada de pasta con atún y
vegetales



Tostada de salmón ahumado con
yogur griego



Bagel proteico de pollo, huevo y
espinacas

Día 3

1602 kcal



Panqueques proteicos de avena



Ensalada de pasta con atún y
vegetales



Tostada de salmón ahumado con
yogur griego



Bagel proteico de pollo, huevo y
espinacas

Día 4

1593 kcal



Batido verde de espinacas y uvas



Tofu ahumado y fondue de
puerros



Tostada fresca con carne seca
suiza



Blanquette de camote y cerdo

Día 5

1593 kcal



Batido verde de espinacas y uvas



Tofu ahumado y fondue de puerros



Tostada fresca con carne seca suiza



Blanquette de camote y cerdo

Día 6

1596 kcal



Wrap de trigo sarraceno con pavo y aguacate



Wrap de pavo con vegetales frescos



Pancakes salados de jamón y emmental



Pasta cremosa con pollo y chicharos

Día 7

1596 kcal



Wrap de trigo sarraceno con pavo y aguacate



Wrap de pavo con vegetales frescos



Pancakes salados de jamón y emmental



Pasta cremosa con pollo y chicharos





Día 1

Kcal : 1602

Prot : 118g

Carbs : 174g

Grasa : 48g

Fibra : 19g

Desayuno: Panqueques Proteicos de Avena

Comida: Ensalada de Pasta con Atún y Vegetales

Colación de la tarde: Tostada de salmón ahumado con yogur griego

Cena: Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas



Panqueques Proteicos de Avena

- **Jarabe de arce**
2 cdtas (10 ml)
- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)
- **Polvo para hornear**
1 cdta (4 g)
- **Leche vegetal a tu gusto**
50 ml
- **Harina de avena**
60 g
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)
- **Proteína en polvo a tu gusto**
1 cda (9 g)
- **Clara de huevo**
3 u (99 g)

- Mezcla todos los ingredientes juntos excepto el jarabe de arce. Ajusta la cantidad de leche vegetal según el grosor deseado de la masa.
- Calienta aceite en un sartén antiadherente a fuego medio-alto.
- Baja la temperatura y vierte un poco de masa por cada panqueque.
- Cocina el primer lado por unos 2 minutos, luego voltea y cocina por aproximadamente 1 minuto. Repite hasta usar toda la masa.
- Sirve los panqueques con un chorrito de jarabe de arce.

Por porción: 446 kcal P: 32g C: 47g G: 15g Fi: 6g



Prep.
5 min



Cocción
6 min



Porc.
1



Prep.
5 min



Cocción
10 min



Porc.
1

Ensalada de Pasta con Atún y Vegetales

- **Atún, lta.**
70 g
- **Aderezo a tu gusto**
2 cdtas (10 ml)
- **Pasta a tu gusto**
70 g
- **Verdura a tu gusto**
200 g

- Cocina la pasta en una cacerola con agua hirviendo hasta que esté al dente, típicamente 8-10 minutos.
- Escurre la pasta y deja enfriar.
- Escurre el atún enlatado.
- En un tazón, mezcla la pasta, los vegetales picados de tu elección y el atún hasta combinar bien.
- Sazona con sal y pimienta, luego rocía con la vinagreta de tu elección.

Por porción: 445 kcal P: 34g C: 60g G: 8g Fi: 8g



Tostada de salmón ahumado con yogur griego

- **Pan a tu gusto**
1 rbn (32 g)

- **Salmón ahumado**
2 rbns (70 g)

- **Pepino**
75 g

- **Eneldo fresco**
1 cdta (0.3 g)

- **Yogur griego**
3 cdas (54 g)

- Tuesta el pan si lo deseas.
- Deja enfriar el pan tostado y extiende el yogur griego uniformemente encima.
- Cubre con rebanadas de salmón ahumado.
- Decora con rebanadas de pepino y espolvorea con eneldo fresco antes de servir.

Por porción: 266 kcal P: 20g C: 20g G: 12g Fi: 2g



Prep.
5 min



Cocción
3 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
10 min



Porc.
1

Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas

- **Espinacas frescas**
30 g
- **Huevo, mediano**
2 u (100 g)
- **Pechuga de pollo, reb. cocida**
1 u (35 g)
- **Q. cabra para untar**
1 cda (18 g)
- **Pan bagel a tu gusto**
1 u (85 g)

- Coloca el huevo en una cacerola, cubre con agua, hierva y cocina por 10 minutos. Enfría en agua helada, quita la cáscara y corta el huevo en rodajas.
- Corta el bagel por la mitad y tuesta si lo deseas.
- Unta el queso de cabra uniformemente en cada mitad del bagel y sazona con sal y pimienta.
- Coloca las hojas de espinaca en la parte inferior del bagel, luego agrega la pechuga de pollo.
- Corona con las rebanadas de huevo duro.
- Cubre con la mitad superior del bagel y sirve.

Por porción: 444 kcal P: 32g C: 47g G: 14g Fi: 3g





Día 2

Kcal : 1602

Prot : 118g

Carbs : 174g

Grasa : 48g

Fibra : 19g

Desayuno: Panqueques Proteicos de Avena

Comida: Ensalada de Pasta con Atún y Vegetales

Colación de la tarde: Tostada de salmón ahumado con yogur griego

Cena: Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas



Panqueques Proteicos de Avena

- **Jarabe de arce**
2 cdtas (10 ml)
- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)
- **Polvo para hornear**
1 cdta (4 g)
- **Leche vegetal a tu gusto**
50 ml
- **Harina de avena**
60 g
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)
- **Proteína en polvo a tu gusto**
1 cda (9 g)
- **Clara de huevo**
3 u (99 g)

- Mezcla todos los ingredientes juntos excepto el jarabe de arce. Ajusta la cantidad de leche vegetal según el grosor deseado de la masa.
- Calienta aceite en un sartén antiadherente a fuego medio-alto.
- Baja la temperatura y vierte un poco de masa por cada panqueque.
- Cocina el primer lado por unos 2 minutos, luego voltea y cocina por aproximadamente 1 minuto. Repite hasta usar toda la masa.
- Sirve los panqueques con un chorrito de jarabe de arce.

Por porción: 446 kcal P: 32g C: 47g G: 15g Fi: 6g



Prep.
5 min



Cocción
6 min



Porc.
1



Prep.
5 min



Cocción
10 min



Porc.
1

Ensalada de Pasta con Atún y Vegetales

- **Atún, lta.**
70 g
- **Aderezo a tu gusto**
2 cdtas (10 ml)
- **Pasta a tu gusto**
70 g
- **Verdura a tu gusto**
200 g

- Cocina la pasta en una cacerola con agua hirviendo hasta que esté al dente, típicamente 8-10 minutos.
- Escurre la pasta y deja enfriar.
- Escurre el atún enlatado.
- En un tazón, mezcla la pasta, los vegetales picados de tu elección y el atún hasta combinar bien.
- Sazona con sal y pimienta, luego rocía con la vinagreta de tu elección.

Por porción: 445 kcal P: 34g C: 60g G: 8g Fi: 8g



Tostada de salmón ahumado con yogur griego

- **Pan a tu gusto**
1 rbn (32 g)

- **Salmón ahumado**
2 rbns (70 g)

- **Pepino**
75 g

- **Eneldo fresco**
1 cdta (0.3 g)

- **Yogur griego**
3 cdas (54 g)

- Tuesta el pan si lo deseas.
- Deja enfriar el pan tostado y extiende el yogur griego uniformemente encima.
- Cubre con rebanadas de salmón ahumado.
- Decora con rebanadas de pepino y espolvorea con eneldo fresco antes de servir.

Por porción: 266 kcal P: 20g C: 20g G: 12g Fi: 2g



Prep.
5 min



Cocción
3 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
10 min



Porc.
1

Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas

- **Espinacas frescas**
30 g
- **Huevo, mediano**
2 u (100 g)
- **Pechuga de pollo, reb. cocida**
1 u (35 g)
- **Q. cabra para untar**
1 cda (18 g)
- **Pan bagel a tu gusto**
1 u (85 g)

- Coloca el huevo en una cacerola, cubre con agua, hierva y cocina por 10 minutos. Enfría en agua helada, quita la cáscara y corta el huevo en rodajas.
- Corta el bagel por la mitad y tuesta si lo deseas.
- Unta el queso de cabra uniformemente en cada mitad del bagel y sazona con sal y pimienta.
- Coloca las hojas de espinaca en la parte inferior del bagel, luego agrega la pechuga de pollo.
- Corona con las rebanadas de huevo duro.
- Cubre con la mitad superior del bagel y sirve.

Por porción: 444 kcal P: 32g C: 47g G: 14g Fi: 3g





Día 3

Kcal : 1602

Prot : 118g

Carbs : 174g

Grasa : 48g

Fibra : 19g

Desayuno: Panqueques Proteicos de Avena

Comida: Ensalada de Pasta con Atún y Vegetales

Colación de la tarde: Tostada de salmón ahumado con yogur griego

Cena: Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas



Panqueques Proteicos de Avena

- **Jarabe de arce**
2 cdtas (10 ml)
- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)
- **Polvo para hornear**
1 cdta (4 g)
- **Leche vegetal a tu gusto**
50 ml
- **Harina de avena**
60 g
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)
- **Proteína en polvo a tu gusto**
1 cda (9 g)
- **Clara de huevo**
3 u (99 g)

- Mezcla todos los ingredientes juntos excepto el jarabe de arce. Ajusta la cantidad de leche vegetal según el grosor deseado de la masa.
- Calienta aceite en un sartén antiadherente a fuego medio-alto.
- Baja la temperatura y vierte un poco de masa por cada panqueque.
- Cocina el primer lado por unos 2 minutos, luego voltea y cocina por aproximadamente 1 minuto. Repite hasta usar toda la masa.
- Sirve los panqueques con un chorrito de jarabe de arce.

Por porción: 446 kcal P: 32g C: 47g G: 15g Fi: 6g



Prep.
5 min



Cocción
6 min



Porc.
1



Prep.
5 min



Cocción
10 min



Porc.
1

Ensalada de Pasta con Atún y Vegetales

- **Atún, lta.**
70 g
- **Aderezo a tu gusto**
2 cdtas (10 ml)
- **Pasta a tu gusto**
70 g
- **Verdura a tu gusto**
200 g

- Cocina la pasta en una cacerola con agua hirviendo hasta que esté al dente, típicamente 8-10 minutos.
- Escurre la pasta y deja enfriar.
- Escurre el atún enlatado.
- En un tazón, mezcla la pasta, los vegetales picados de tu elección y el atún hasta combinar bien.
- Sazona con sal y pimienta, luego rocía con la vinagreta de tu elección.

Por porción: 445 kcal P: 34g C: 60g G: 8g Fi: 8g



Tostada de salm3n ahumado con yogur griego

- **Pan a tu gusto**
1 rbn (32 g)

- **Salm3n ahumado**
2 rbns (70 g)

- **Pepino**
75 g

- **Eneldo fresco**
1 cdta (0.3 g)

- **Yogur griego**
3 cdas (54 g)

- Tuesta el pan si lo deseas.
- Deja enfriar el pan tostado y extiende el yogur griego uniformemente encima.
- Cubre con rebanadas de salm3n ahumado.
- Decora con rebanadas de pepino y espolvorea con eneldo fresco antes de servir.

Por porci3n: 266 kcal P: 20g C: 20g G: 12g Fi: 2g



Prep.
5 min



Cocci3n
3 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
10 min



Porc.
1

Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas

- **Espinacas frescas**
30 g
- **Huevo, mediano**
2 u (100 g)
- **Pechuga de pollo, reb. cocida**
1 u (35 g)
- **Q. cabra para untar**
1 cda (18 g)
- **Pan bagel a tu gusto**
1 u (85 g)

- Coloca el huevo en una cacerola, cubre con agua, hierva y cocina por 10 minutos. Enfría en agua helada, quita la cáscara y corta el huevo en rodajas.
- Corta el bagel por la mitad y tuesta si lo deseas.
- Unta el queso de cabra uniformemente en cada mitad del bagel y sazona con sal y pimienta.
- Coloca las hojas de espinaca en la parte inferior del bagel, luego agrega la pechuga de pollo.
- Corona con las rebanadas de huevo duro.
- Cubre con la mitad superior del bagel y sirve.

Por porción: 444 kcal P: 32g C: 47g G: 14g Fi: 3g





Día 4

Kcal : 1593

Prot : 118g

Carbs : 149g

Grasa : 59g

Fibra : 51g

Desayuno: Batido verde de espinacas y uvas

Comida: Tofu Ahumado y Fondue de Puerros

Colación de la tarde: Tostada Fresca con Carne Seca Suiza

Cena: Blanquette de camote y cerdo



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
15 min



Porc.
1

Tofu Ahumado y Fondue de Puerros

- **Tofu ahumado**

125 g

- **Polvo de curry**

1 cdta (2 g)

- **Crema vegetal**

4 cdas (60 g)

- **Aceite a tu gusto**

2 cdas (10 ml)

- **Puerro**

2 u (400 g)

- En un sartén antiadherente, calienta el aceite a fuego medio-alto.
- Agrega el tofu ahumado en cubos y cocina hasta que esté dorado por todos lados, aproximadamente 5-7 minutos.
- Mientras tanto, en un segundo sartén, cocina los puerros en rodajas hasta que estén tiernos, aproximadamente 6-8 minutos. Agrega un poco de agua si es necesario.
- Agrega la crema vegetal y el curry en polvo a los puerros, luego combina con el tofu y ajusta la sazón al gusto.

Por porción:

444 kcal

P: 29g

C: 23g

G: 26g

Fi: 8g



Tostada Fresca con Carne Seca Suiza

- **Tomates cherry**
10 u (180 g)
- **Pan a tu gusto**
1.5 rbns (48 g)
- **Hierbas arom. a tu gusto**
2 cdtas (2.7 g)
- **Cottage cheese**
3 cdas (60 g)
- **Carne seca de los Grisons**
15 g

- Tuesta el pan durante 2–3 minutos si lo deseas.
- Extiende el queso cottage uniformemente sobre el pan.
- Cubre con la carne seca suiza y las mitades de tomates cherry.
- Sazona con albahaca fresca si lo deseas.

Por porción: 260 kcal P: 19g C: 35g G: 5g Fi: 5g

Prep.
5 min

Cocción
3 min

Porc.
1





Prep.
15 min



Cocción
30 min



Porc.
1

Blanquette de camote y cerdo

- **Camote**
100 g
- **Aceite a tu gusto**
1/2 cdtas (2.5 ml)
- **Cebolla, mediana**
1/4 u (37.5 g)
- **Champiñones a tu gusto**
40 g
- **Harina a tu gusto**
1 cdta (3.3 g)
- **Cubo de caldo vegetal**
1 u (10 g)
- **Agua**
150 ml
- **Ramo de hierbas**
100 g
- **Crema ácida 15%**
1 cda (15 ml)
- **Lomo de cerdo**
80 g
- **Zanahoria**
1 u (60 g)

- Pela y pica la cebolla, corta la zanahoria en rodajas, el camote y el lomo de cerdo en cubos, y rebana los champiñones.
- En una cacerola antiadherente, saltea los champiñones hasta que estén dorados y reserva. En la misma cacerola, cocina la cebolla, los cubos de camote, el lomo de cerdo y las rodajas de zanahoria con el aceite durante 5-7 minutos.
- Agrega el cubo de caldo vegetal disuelto, el ramo de hierbas y el agua. Tapa y deja hervir a fuego lento durante 20 minutos. Ajusta la cantidad de agua si es necesario.
- Mezcla la crema ácida con la harina, viértela en la cacerola y revuelve hasta que espese.
- Agrega los champiñones y deja hervir a fuego lento durante 5 minutos.
- Ajusta la sazón a tu gusto y sirve.

Por porción: 446 kcal P: 36g C: 41g G: 15g Fi: 30g





Día 5

Kcal : 1593

Prot : 118g

Carbs : 149g

Grasa : 59g

Fibra : 51g

Desayuno: Batido verde de espinacas y uvas

Comida: Tofu Ahumado y Fondue de Puerros

Colación de la tarde: Tostada Fresca con Carne Seca Suiza

Cena: Blanquette de camote y cerdo



Batido verde de espinacas y uvas

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



Porc.
1

Tofu Ahumado y Fondue de Puerros

- **Tofu ahumado**

125 g

- **Polvo de curry**

1 cdta (2 g)

- **Crema vegetal**

4 cdas (60 g)

- **Aceite a tu gusto**

2 cdas (10 ml)

- **Puerro**

2 u (400 g)

- En un sartén antiadherente, calienta el aceite a fuego medio-alto.
- Agrega el tofu ahumado en cubos y cocina hasta que esté dorado por todos lados, aproximadamente 5-7 minutos.
- Mientras tanto, en un segundo sartén, cocina los puerros en rodajas hasta que estén tiernos, aproximadamente 6-8 minutos. Agrega un poco de agua si es necesario.
- Agrega la crema vegetal y el curry en polvo a los puerros, luego combina con el tofu y ajusta la sazón al gusto.

Por porción: 444 kcal P: 29g C: 23g G: 26g Fi: 8g



Tostada Fresca con Carne Seca Suiza

- **Tomates cherry**
10 u (180 g)
- **Pan a tu gusto**
1.5 rbns (48 g)
- **Hierbas arom. a tu gusto**
2 cdtas (2.7 g)
- **Cottage cheese**
3 cdas (60 g)
- **Carne seca de los Grisons**
15 g

- Tuesta el pan durante 2–3 minutos si lo deseas.
- Extiende el queso cottage uniformemente sobre el pan.
- Cubre con la carne seca suiza y las mitades de tomates cherry.
- Sazona con albahaca fresca si lo deseas.

Por porción: 260 kcal P: 19g C: 35g G: 5g Fi: 5g

Prep.
5 min

Cocción
3 min

Porc.
1





Prep.
15 min



Cocción
30 min



Porc.
1

Blanquette de camote y cerdo

- **Camote**
100 g
- **Aceite a tu gusto**
1/2 cdtas (2.5 ml)
- **Cebolla, mediana**
1/4 u (37.5 g)
- **Champiñones a tu gusto**
40 g
- **Harina a tu gusto**
1 cdta (3.3 g)
- **Cubo de caldo vegetal**
1 u (10 g)
- **Agua**
150 ml
- **Ramo de hierbas**
100 g
- **Crema ácida 15%**
1 cda (15 ml)
- **Lomo de cerdo**
80 g
- **Zanahoria**
1 u (60 g)

- Pela y pica la cebolla, corta la zanahoria en rodajas, el camote y el lomo de cerdo en cubos, y rebana los champiñones.
- En una cacerola antiadherente, saltea los champiñones hasta que estén dorados y reserva. En la misma cacerola, cocina la cebolla, los cubos de camote, el lomo de cerdo y las rodajas de zanahoria con el aceite durante 5-7 minutos.
- Agrega el cubo de caldo vegetal disuelto, el ramo de hierbas y el agua. Tapa y deja hervir a fuego lento durante 20 minutos. Ajusta la cantidad de agua si es necesario.
- Mezcla la crema ácida con la harina, viértela en la cacerola y revuelve hasta que espese.
- Agrega los champiñones y deja hervir a fuego lento durante 5 minutos.
- Ajusta la sazón a tu gusto y sirve.

Por porción: 446 kcal P: 36g C: 41g G: 15g Fi: 30g





Día 6

Kcal : 1596

Prot : 118g

Carbs : 157g

Grasa : 56g

Fibra : 20g

Desayuno: Wrap de trigo sarraceno con pavo y aguacate

Comida: Wrap de Pavo con Vegetales Frescos

Colación de la tarde: Pancakes Salados de Jamón y Emmental

Cena: Pasta Cremosa con Pollo y Chicharos



Wrap de trigo sarraceno con pavo y aguacate

- **Pechuga de pavo, reb.** 100 g
- **Crepa de alforfón** 2 u (100 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: 456 kcal P: 32g C: 39g G: 20g Fi: 9g

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**
40 g
- **Tortilla grande a tu gusto**
1 u (62 g)
- **Mayonesa**
2 cdtas (9.3 g)
- **Lechuga**
15 g
- **Yogur natural 3%**
2 cdas (30 g)
- **Zanahoria**
1/4 u (15 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: 436 kcal P: 33g C: 33g G: 19g Fi: 3g



Pancakes Salados de Jamón y Emmental

- **Emmental rallado**
10 g
- **Harina a tu gusto**
35 g
- **Agua**
45 ml
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)
- **Jamón cocido**
30 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: 258 kcal P: 19g C: 26g G: 9g Fi: 1g

Prep.
10 min

Cocción
5 min

Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Pasta Cremosa con Pollo y Chicharos

- **Aceite a tu gusto**
1/2 cdtas (2.5 ml)
 - **Chícharos cocidos**
40 g
 - **Pasta a tu gusto**
60 g
 - **Pechuga de pollo, filete**
100 g
 - **Crema ácida 15%**
1 cda (15 ml)
 - **Eneldo fresco**
1/2 cdtas (0.2 g)
 - **Cebolla, mediana**
1/2 u (75 g)
 - **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)
 - **Limón**
1/2 u (50 g)
- Pon a hervir una olla grande con agua salada y cocina la pasta.
 - Mientras tanto, calienta aceite en un sartén antiadherente y cocina la cebolla en rebanadas hasta que esté dorada y suave, unos 5-7 minutos.
 - Agrega el ajo picado y la pechuga de pollo al sartén antiadherente, cocinando hasta que el pollo esté completamente cocido, unos 8-10 minutos.
 - Agrega la crema y el jugo de limón al sartén antiadherente, luego agrega los chícharos cocidos, mezclando hasta que todo esté combinado y calentado.
 - Escurre la pasta y agrégala al sartén antiadherente, luego espolvorea con eneldo picado y ralladura de limón.
 - Mezcla bien y sirve.

Por porción: 447 kcal P: 35g C: 59g G: 8g Fi: 7g





Día 7

Kcal : 1596

Prot : 118g

Carbs : 157g

Grasa : 56g

Fibra : 20g

Desayuno: Wrap de trigo sarraceno con pavo y aguacate

Comida: Wrap de Pavo con Vegetales Frescos

Colación de la tarde: Pancakes Salados de Jamón y Emmental

Cena: Pasta Cremosa con Pollo y Chicharos



Wrap de trigo sarraceno con pavo y aguacate

- **Pechuga de pavo, reb.** 100 g
- **Crepa de alforfón** 2 u (100 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: 456 kcal P: 32g C: 39g G: 20g Fi: 9g



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**
40 g
- **Tortilla grande a tu gusto**
1 u (62 g)
- **Mayonesa**
2 cdtas (9.3 g)
- **Lechuga**
15 g
- **Yogur natural 3%**
2 cdas (30 g)
- **Zanahoria**
1/4 u (15 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: 436 kcal P: 33g C: 33g G: 19g Fi: 3g



Pancakes Salados de Jamón y Emmental

- **Emmental rallado**
10 g
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)
- **Harina a tu gusto**
35 g
- **Jamón cocido**
30 g
- **Agua**
45 ml

- 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: 258 kcal P: 19g C: 26g G: 9g Fi: 1g



Prep.
10 min



Cocción
5 min



Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Pasta Cremosa con Pollo y Chicharos

- **Aceite a tu gusto**
1/2 cdtas (2.5 ml)
 - **Chícharos cocidos**
40 g
 - **Pasta a tu gusto**
60 g
 - **Pechuga de pollo, filete**
100 g
 - **Crema ácida 15%**
1 cda (15 ml)
 - **Eneldo fresco**
1/2 cdtas (0.2 g)
 - **Cebolla, mediana**
1/2 u (75 g)
 - **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)
 - **Limón**
1/2 u (50 g)
- Pon a hervir una olla grande con agua salada y cocina la pasta.
 - Mientras tanto, calienta aceite en un sartén antiadherente y cocina la cebolla en rebanadas hasta que esté dorada y suave, unos 5-7 minutos.
 - Agrega el ajo picado y la pechuga de pollo al sartén antiadherente, cocinando hasta que el pollo esté completamente cocido, unos 8-10 minutos.
 - Agrega la crema y el jugo de limón al sartén antiadherente, luego agrega los chícharos cocidos, mezclando hasta que todo esté combinado y calentado.
 - Escurre la pasta y agrégala al sartén antiadherente, luego espolvorea con eneldo picado y ralladura de limón.
 - Mezcla bien y sirve.

Por porción: 447 kcal P: 35g C: 59g G: 8g Fi: 7g



Lista de compras

Semana completa

Frutas y verduras

- Aguacate, mediano (1 u (200 g))
- Plátano, mediano (2 u (240 g))
- Zanahoria (3 u (180 g))
- Tomates cherry (20 u (360 g))
- Chícharos cocidos (80 g)
- Pepino (230 g)
- Diente de ajo fresco (2 u (8 g))
- Espinacas frescas (150 g)
- Uvas (160 g)
- Puerro (4 u (800 g))
- Limón (1 u (100 g))
- Lechuga (30 g)
- Champiñones a tu gusto (80 g)
- Cebolla, mediana (2 u (300 g))
- Camote (200 g)
- Tomate (1 u (150 g))
- Verdura a tu gusto (600 g)

Proteínas animales

- Pechuga de pollo, filete (200 g)
- Pechuga de pollo, reb. cocida (3 u (105 g))
- Jamón cocido (60 g)
- Carne seca de los Grisones (30 g)
- Lomo de cerdo (160 g)
- Salmón ahumado (210 g)
- Pechuga de pavo, reb. (360 g)

Lácteos y huevos

- Cottage cheese (120 g)
- Huevo, mediano (11 u (550 g))
- Clara de huevo (9 u (297 g))
- Q. cabra para untar (54 g)
- Yogur griego (370 g)
- Mozzarella (80 g)
- Yogur natural 3% (60 g)
- Emmental rallado (20 g)
- Crema ácida 15% (60 ml)



Lista de compras

Semana completa (cont.)

Pan, arroz y pasta

- Pan bagel a tu gusto (3 u (255 g))
- Pan a tu gusto (200 g)
- Crepa de alforfón (4 u (200 g))
- Tortilla grande a tu gusto (2 u (124 g))
- Pasta a tu gusto (330 g)

Productos de repostería y conservas

- Polvo para hornear (12 g)
- Harina a tu gusto (80 g)
- Harina de avena (180 g)
- Atún, Ita. (210 g)

Botanas y dulces

- Semillas de chía (16.8 g)

Bebidas

- Agua (630 ml)

Aceites, grasas y condimentos

- Hierbas arom. a tu gusto (5.6 g)
- Ramo de hierbas (200 g)
- Polvo de curry (4.2 g)
- Aderezo a tu gusto (30 ml)
- Eneldo fresco (1.4 g)
- Hummus (72 g)
- Jarabe de arce (40 ml)
- Mayonesa (19.6 g)
- Mostaza (21 g)
- Aceite a tu gusto (50 ml)
- Cubo de caldo vegetal (2 u (20 g))

Otros

- Leche vegetal a tu gusto (150 ml)
- Proteína en polvo a tu gusto (99 g)
- Tofu ahumado (250 g)
- Crema vegetal (120 ml)