



Menú para Alex MARTIN

Kcal : 1999

Prot : 140g

Carbs : 225g

Grasa : 60g

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

1982 kcal



Smoothie proteico de speculoos



Gratén de camote y castañas



Cottage cheese y compota de manzana



Ensalada de quinoa y pavo

Día 2

1982 kcal



Smoothie proteico de speculoos



Gratén de camote y castañas



Cottage cheese y compota de manzana



Ensalada de quinoa y pavo

Día 3

1982 kcal



Smoothie proteico de speculoos



Gratén de camote y castañas



Cottage cheese y compota de manzana



Ensalada de quinoa y pavo

Día 4

2013 kcal



Muffin inglés con huevo y tocino



Espagueti boloñesa con proteína de soya



Cottage cheese con compota de manzana



Wrap de pollo mediterráneo

Día 5

2013 kcal



Muffin inglés con huevo y tocino



Espagueti boloñesa con proteína de soya



Cottage cheese con compota de manzana



Wrap de pollo mediterráneo

Día 6

2011 kcal



Crepa salada de pavo y emmental



Aiguillettes de pato con camotes y champiñones asados



Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas



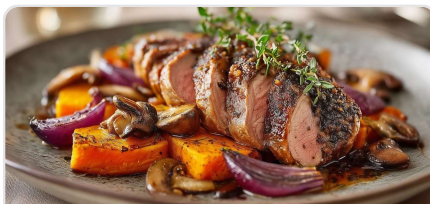
Ensalada de verano con quinoa y pollo

Día 7

2011 kcal



Crepa salada de pavo y emmental



Aiguillettes de pato con camotes y champiñones asados



Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas



Ensalada de verano con quinoa y pollo





Día 1

Kcal : 1982

Prot : 138g

Carbs : 224g

Grasa : 59g

Fibra : 25g

Desayuno: Smoothie proteico de Speculoos

Comida: Gratén de Camote y Castañas

Colación de la tarde: Cottage Cheese y Compota de Manzana

Cena: Ensalada de quinoa y pavo



Smoothie proteico de Speculoos

- **Plátano, mediano**
1 u (120 g)
- **Yogur griego**
6 cdas (108 g)
- **Proteína en polvo a tu gusto**
30 g
- **Galletas especiadas**
4 u (32 g)
- **Leche semidesc. 2%**
250 ml
- **Canela molida**
1 cdta (2 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: 593 kcal P: 37g C: 69g G: 19g Fi: 5g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1



Prep.
15 min



Cocción
25 min



Porc.
1

Gratén de Camote y Castañas

- **Emmental rallado**
20 g
- **Camote**
140 g
- **Champiñones a tu gusto**
90 g
- **Crema ácida 15%**
2 cdas (30 ml)
- **Castañas**
75 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: 536 kcal P: 41g C: 58g G: 16g Fi: 11g





Cottage Cheese y Compota de Manzana


- **Compota a tu gusto**
150 g
- **Miel o agave**
1 cdta (7 g)
- **Cottage cheese**
200 g
- **Canela molida**
1 cdta (2 g)

- Vierte la compota en el fondo de un molde individual o frasco pequeño.
- Añade el cottage cheese encima.
- Baña con la miel o el jarabe de agave y espolvorea con canela si lo deseas.

Por porción: 317 kcal P: 23g C: 37g G: 9g Fi: 3g


Prep.
3 min


Cocción
0 min


Porc.
1



Prep.
15 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Ensalada de quinoa y pavo

- **Vinagre balsámico**
2 cdas (30 ml)
- **Tomates cherry**
120 g
- **Aceite a tu gusto**
2 cdtas (10 ml)
- **Pepino**
1/2 u (175 g)
- **Quinoa**
60 g
- **Pavo**
120 g
- **Mostaza**
1/2 cdtas (2.5 g)

- Cocinen la quinoa en una cacerola según las instrucciones del paquete, luego déjenla enfriar.
- Mientras tanto, cocinen el pavo en un sartén antiadherente hasta que esté bien cocido, aproximadamente 8-10 minutos.
- Corten el pavo en trozos y reserven.
- En un tazón grande, mezclen la quinoa fría, los trozos de pavo, el pepino en cubos y los tomates cherry cortados por la mitad.
- Preparen el aderezo mezclando el aceite, el vinagre balsámico y la mostaza Dijon.
- Viertan el aderezo sobre la ensalada y mezclen bien antes de servir.

Por porción: **536 kcal** **P: 37g** **C: 61g** **G: 16g** **Fi: 6g**





Día 2

Kcal : 1982

Prot : 138g

Carbs : 224g

Grasa : 59g

Fibra : 25g

Desayuno: Smoothie proteico de Speculoos

Comida: Gratén de Camote y Castañas

Colación de la tarde: Cottage Cheese y Compota de Manzana

Cena: Ensalada de quinoa y pavo



Smoothie proteico de Speculoos

- **Plátano, mediano**
1 u (120 g)
- **Yogur griego**
6 cdas (108 g)
- **Proteína en polvo a tu gusto**
30 g
- **Galletas especiadas**
4 u (32 g)
- **Leche semidesc. 2%**
250 ml
- **Canela molida**
1 cdta (2 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: 593 kcal P: 37g C: 69g G: 19g Fi: 5g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1



Prep.
15 min



Cocción
25 min



Porc.
1

Gratén de Camote y Castañas

- **Emmental rallado**
20 g
- **Camote**
140 g
- **Champiñones a tu gusto**
90 g
- **Crema ácida 15%**
2 cdas (30 ml)
- **Castañas**
75 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: **536 kcal** **P: 41g** **C: 58g** **G: 16g** **Fi: 11g**





Cottage Cheese y Compota de Manzana


- **Compota a tu gusto**
150 g
- **Miel o agave**
1 cdta (7 g)
- **Cottage cheese**
200 g
- **Canela molida**
1 cdta (2 g)

- Vierte la compota en el fondo de un molde individual o frasco pequeño.
- Añade el cottage cheese encima.
- Baña con la miel o el jarabe de agave y espolvorea con canela si lo deseas.

Por porción: 317 kcal P: 23g C: 37g G: 9g Fi: 3g


Prep.
3 min


Cocción
0 min


Porc.
1



Prep.
15 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Ensalada de quinoa y pavo

- **Vinagre balsámico**
2 cdas (30 ml)
- **Tomates cherry**
120 g
- **Aceite a tu gusto**
2 cdtas (10 ml)
- **Pepino**
1/2 u (175 g)
- **Quinoa**
60 g
- **Pavo**
120 g
- **Mostaza**
1/2 cdtas (2.5 g)

- Cocinen la quinoa en una cacerola según las instrucciones del paquete, luego déjenla enfriar.
- Mientras tanto, cocinen el pavo en un sartén antiadherente hasta que esté bien cocido, aproximadamente 8-10 minutos.
- Corten el pavo en trozos y reserven.
- En un tazón grande, mezclen la quinoa fría, los trozos de pavo, el pepino en cubos y los tomates cherry cortados por la mitad.
- Preparen el aderezo mezclando el aceite, el vinagre balsámico y la mostaza Dijon.
- Viertan el aderezo sobre la ensalada y mezclen bien antes de servir.

Por porción: 536 kcal P: 37g C: 61g G: 16g Fi: 6g





Día 3

Kcal : 1982

Prot : 138g

Carbs : 224g

Grasa : 59g

Fibra : 25g

Desayuno: Smoothie proteico de Speculoos

Comida: Gratén de Camote y Castañas

Colación de la tarde: Cottage Cheese y Compota de Manzana

Cena: Ensalada de quinoa y pavo



Smoothie proteico de Speculoos

- **Plátano, mediano**
1 u (120 g)
- **Yogur griego**
6 cdas (108 g)
- **Proteína en polvo a tu gusto**
30 g
- **Galletas especiadas**
4 u (32 g)
- **Leche semidesc. 2%**
250 ml
- **Canela molida**
1 cdta (2 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: 593 kcal P: 37g C: 69g G: 19g Fi: 5g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1



Prep.
15 min



Cocción
25 min



Porc.
1

Gratén de Camote y Castañas

- **Emmental rallado**
20 g
- **Camote**
140 g
- **Champiñones a tu gusto**
90 g
- **Crema ácida 15%**
2 cdas (30 ml)
- **Castañas**
75 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: 536 kcal P: 41g C: 58g G: 16g Fi: 11g



Cottage Cheese y Compota de Manzana

- **Compota a tu gusto**
150 g
- **Miel o agave**
1 cdta (7 g)
- **Cottage cheese**
200 g
- **Canela molida**
1 cdta (2 g)

- Vierte la compota en el fondo de un molde individual o frasco pequeño.
- Añade el cottage cheese encima.
- Baña con la miel o el jarabe de agave y espolvorea con canela si lo deseas.

Por porción: 317 kcal P: 23g C: 37g G: 9g Fi: 3g



Prep.
3 min



Cocción
0 min



Porc.
1



Prep.
15 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Ensalada de quinoa y pavo

- **Vinagre balsámico**
2 cdas (30 ml)
- **Tomates cherry**
120 g
- **Aceite a tu gusto**
2 cdtas (10 ml)
- **Pepino**
1/2 u (175 g)
- **Quinoa**
60 g
- **Pavo**
120 g
- **Mostaza**
1/2 cdtas (2.5 g)

- Cocinen la quinoa en una cacerola según las instrucciones del paquete, luego déjenla enfriar.
- Mientras tanto, cocinen el pavo en un sartén antiadherente hasta que esté bien cocido, aproximadamente 8-10 minutos.
- Corten el pavo en trozos y reserven.
- En un tazón grande, mezclen la quinoa fría, los trozos de pavo, el pepino en cubos y los tomates cherry cortados por la mitad.
- Preparen el aderezo mezclando el aceite, el vinagre balsámico y la mostaza Dijon.
- Viertan el aderezo sobre la ensalada y mezclen bien antes de servir.

Por porción: 536 kcal P: 37g C: 61g G: 16g Fi: 6g





Día 4

Kcal : 2013

Prot : 141g

Carbs : 226g

Grasa : 60g

Fibra : 31g

Desayuno: Muffin Inglés con Huevo y Tocino

Comida: Espagueti Boloñesa Con Proteína De Soya

Colación de la tarde: Cottage cheese con compota de manzana

Cena: Wrap de Pollo Mediterráneo



Muffin Inglés con Huevo y Tocino

- **Tocino, reb. redonda**
2 u (24 g)
- **Muffin inglés**
2 u (120 g)
- **Huevo, mediano**
2 u (100 g)
- **Emmental**
30 g

- Corta el muffin inglés por la mitad y tuéstalo si lo deseas.
- En un sartén antiadherente, cocina el tocino hasta que esté crujiente. Retira y reserva.
- En el mismo sartén, revuelve los huevos, mezclando bien. Sazona con sal y pimienta.
- Coloca el queso, los huevos revueltos y el tocino sobre el muffin y disfruta.

Por porción: 543 kcal P: 35g C: 56g G: 20g Fi: 3g



Prep.
5 min



Cocción
8 min



Porc.
1





Prep.
25 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Espagueti Boloñesa Con Proteína De Soya

- **Tomate**
1 u (150 g)
- **Salsa de tomate**
150 g
- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)
- **Perejil fresco**
1 cdtá (0.3 g)
- **Cebolla, mediana**
1/4 u (37.5 g)
- **Prot. de soya texturizada**
60 g
- **Aceite a tu gusto**
2 cdtas (10 ml)
- **Espagueti a tu gusto**
60 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: **586 kcal** **P: 42g** **C: 68g** **G: 16g** **Fi: 19g**



Cottage cheese con compota de manzana

- **Compota a tu gusto**

150 g

- **Miel o agave**

1 cdta (7 g)

- **Cottage cheese**

200 g

- **Canela molida**

1/2 cdts (1 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:

316 kcal

P: 23g

C: 36g

G: 9g

Fi: 2g



Prep.
3 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
8 min



Porc.
1

Wrap de Pollo Mediterráneo

- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)
- **Tortilla grande a tu gusto**
2 u (124 g)
- **Pechuga de pollo, filete**
125 g
- **Pepino**
1/2 u (175 g)
- **Hummus**
2 cdtas (12 g)
- **Zanahoria**
1 u (60 g)
- **Espinacas frescas**
30 g
- **Tomate seco**
15 g

- Calienta el aceite en un sartén antiadherente y cocina el pollo hasta que esté completamente cocido, unos 6-8 minutos, luego córtalo en rebanadas.
- Coloca la tortilla sobre una superficie limpia y extiende uniformemente el hummus sobre ella.
- Espolvorea los tomates secos escurridos y picados sobre el hummus.
- Agrega los trozos de pollo, las espinacas y los vegetales crudos en un lado del wrap.
- Sazona con sal y pimienta, luego dobla el borde vacío de la tortilla sobre los ingredientes y enrolla firmemente, doblando los lados para encerrar el relleno.
- Opcional: asa ligeramente el wrap en un sartén antiadherente hasta que esté crujiente.

Por porción: **568 kcal** **P: 41g** **C: 66g** **G: 16g** **Fi: 7g**





Día 5

Kcal : 2013

Prot : 141g

Carbs : 226g

Grasa : 60g

Fibra : 31g

Desayuno: Muffin Inglés con Huevo y Tocino

Comida: Espagueti Boloñesa Con Proteína De Soya

Colación de la tarde: Cottage cheese con compota de manzana

Cena: Wrap de Pollo Mediterráneo



Muffin Inglés con Huevo y Tocino

- **Tocino, reb. redonda**
2 u (24 g)
- **Muffin inglés**
2 u (120 g)
- **Huevo, mediano**
2 u (100 g)
- **Emmental**
30 g

- Corta el muffin inglés por la mitad y tuéstalo si lo deseas.
- En un sartén antiadherente, cocina el tocino hasta que esté crujiente. Retira y reserva.
- En el mismo sartén, revuelve los huevos, mezclando bien. Sazona con sal y pimienta.
- Coloca el queso, los huevos revueltos y el tocino sobre el muffin y disfruta.

Por porción: 543 kcal P: 35g C: 56g G: 20g Fi: 3g



Prep.
5 min



Cocción
8 min



Porc.
1





Prep.
25 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Espagueti Boloñesa Con Proteína De Soya

- **Tomate**
1 u (150 g)
- **Salsa de tomate**
150 g
- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)
- **Perejil fresco**
1 cdtá (0.3 g)
- **Cebolla, mediana**
1/4 u (37.5 g)
- **Prot. de soya texturizada**
60 g
- **Aceite a tu gusto**
2 cdtas (10 ml)
- **Espagueti a tu gusto**
60 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: **586 kcal** **P: 42g** **C: 68g** **G: 16g** **Fi: 19g**



Cottage cheese con compota de manzana

- **Compota a tu gusto**

150 g

- **Miel o agave**

1 cdta (7 g)

- **Cottage cheese**

200 g

- **Canela molida**

1/2 cdts (1 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:

316 kcal

P: 23g

C: 36g

G: 9g

Fi: 2g



Prep.
3 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
8 min



Porc.
1

Wrap de Pollo Mediterráneo

- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)
- **Tortilla grande a tu gusto**
2 u (124 g)
- **Pechuga de pollo, filete**
125 g
- **Pepino**
1/2 u (175 g)
- **Hummus**
2 cdtas (12 g)
- **Zanahoria**
1 u (60 g)
- **Espinacas frescas**
30 g
- **Tomate seco**
15 g

- Calienta el aceite en un sartén antiadherente y cocina el pollo hasta que esté completamente cocido, unos 6-8 minutos, luego córtalo en rebanadas.
- Coloca la tortilla sobre una superficie limpia y extiende uniformemente el hummus sobre ella.
- Espolvorea los tomates secos escurridos y picados sobre el hummus.
- Agrega los trozos de pollo, las espinacas y los vegetales crudos en un lado del wrap.
- Sazona con sal y pimienta, luego dobla el borde vacío de la tortilla sobre los ingredientes y enrolla firmemente, doblando los lados para encerrar el relleno.
- Opcional: asa ligeramente el wrap en un sartén antiadherente hasta que esté crujiente.

Por porción: **568 kcal** **P: 41g** **C: 66g** **G: 16g** **Fi: 7g**





Día 6

Kcal : 2011

Prot : 143g

Carbs : 225g

Grasa : 60g

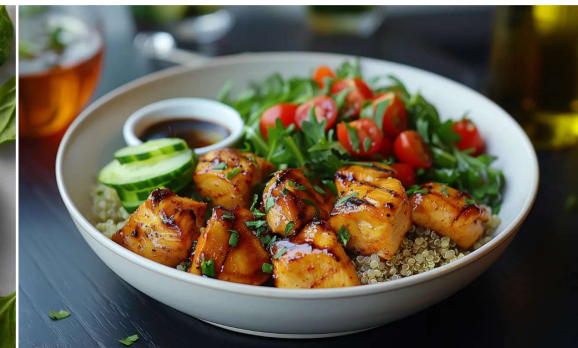
Fibra : 29g

Desayuno: Crepa salada de pavo y Emmental

Comida: Aiguillettes de Pato con Camotes y Champiñones Asados

Colación de la tarde: Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas

Cena: Ensalada de Verano con Quinoa y Pollo



Crepa salada de pavo y Emmental

- **Emmental rallado**
1 cda (8 g)
- **Pechuga de pavo, reb.**
80 g
- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)
- **Leche semidesc. 2%**
100 ml
- **Harina de avena**
75 g
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)

- Mezcla la harina de avena y el huevo, luego agrega poco a poco la leche hasta obtener una masa lisa.
- Agrega una pizca de sal y ajusta la cantidad de leche si es necesario según la consistencia deseada.
- Deja reposar 1 hora si tienes tiempo.
- Calienta el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio.
- Vierte 1/4 de taza de masa, extiende uniformemente y cocina hasta que los bordes se levanten.
- Voltea y cocina por 1-2 minutos más.
- Repite la operación hasta terminar la masa.
- Coloca cada crepas en un plato, agrega las rebanadas de pechuga de pavo y el emmental rallado, luego cierra.

Por porción: 531 kcal P: 39g C: 51g G: 19g Fi: 7g



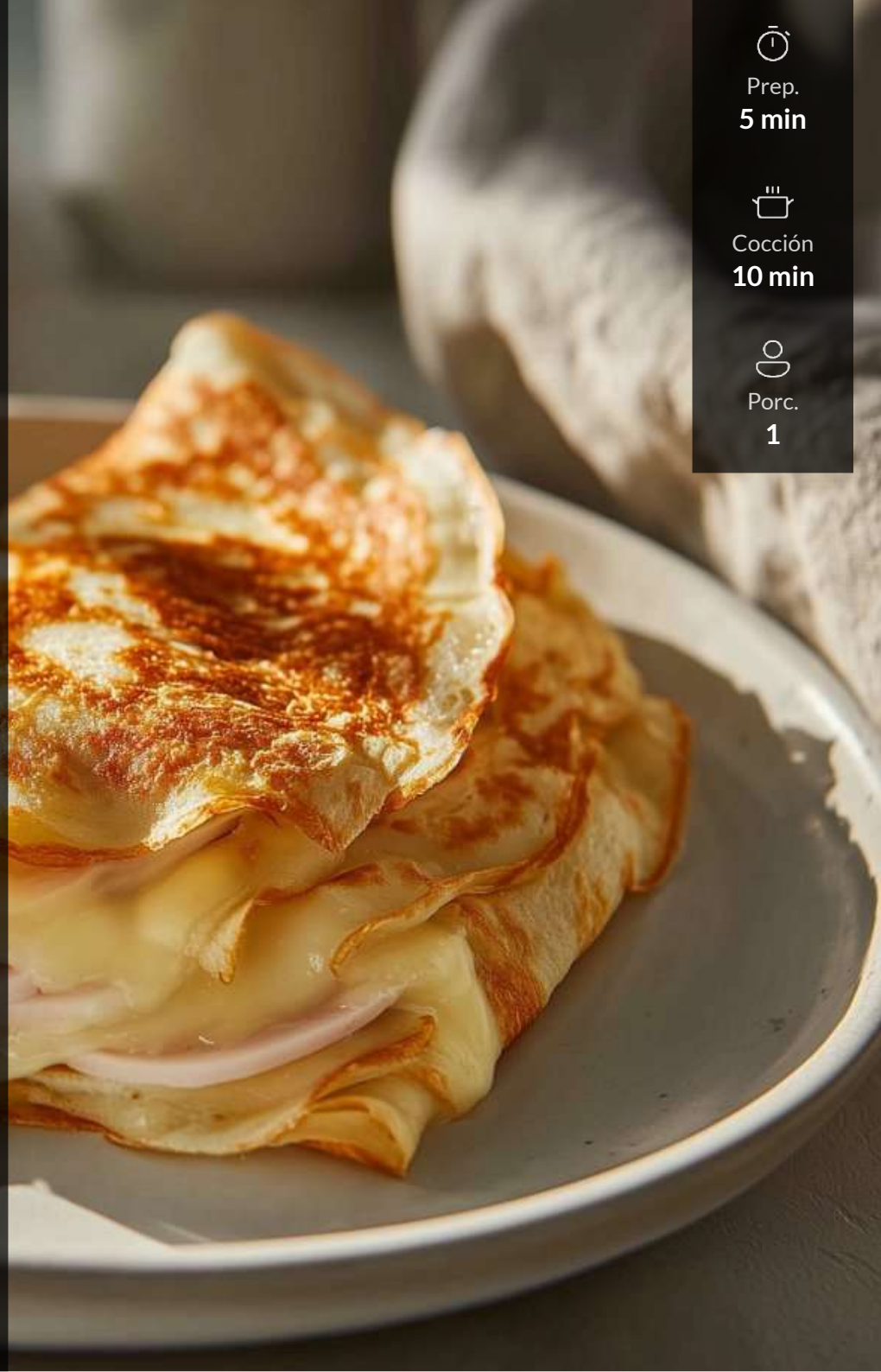
Prep.
5 min



Cocción
10 min



Porc.
1





Prep.
15 min



Cocción
35 min



Porc.
1

Aiguillettes de Pato con Camotes y Champiñones Asados

- **Tomillo fresco**
2 cdtas (1.3 g)
- **Cebolla morada**
3/4 u (112.5 g)
- **Camote**
300 g
- **Tiras de pato**
140 g
- **Aceite de oliva**
2.5 cdtas (12.5 ml)
- **Champiñones a tu gusto**
120 g
- **Diente de ajo fresco**
1.5 u (6 g)

- Precalienta el horno a 200°C (390°F).
- Coloca los cubos de camote, rebanadas de cebolla morada, rebanadas de champiñones, diente de ajo pelado, tomillo y aceite de oliva en una charola forrada con papel pergamino. Sazona y mezcla bien.
- Hornea por 35 minutos a 180°C (355°F) con aire circulante, revolviendo ocasionalmente, hasta que el camote esté suave y crujiente.
- Cerca del final del tiempo de cocción, cocina las aiguillettes de pato en un sartén antiadherente por 2 minutos de cada lado a fuego alto.
- Sazona el pato al gusto y sirve con las verduras y camotes asados.

Por porción: 550 kcal P: 39g C: 65g G: 15g Fi: 12g



Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas

- **Espinacas frescas**
30 g
- **Huevo, mediano**
1 u (50 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: 378 kcal P: 26g C: 47g G: 10g Fi: 3g

Prep.
10 min

Cocción
10 min

Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Ensalada de Verano con Quinoa y Pollo

- **Vinagre balsámico**
1 cda (15 ml)
- **Tomates cherry**
100 g
- **Aceite a tu gusto**
2 cdtas (10 ml)
- **Pechuga de pollo, filete**
120 g
- **Pepino**
1/2 u (175 g)
- **Quinoa**
70 g
- **Mostaza**
1/2 cdtas (2.5 g)

- Cocina la quinoa en una cacerola de agua hirviendo, luego déjala enfriar.
- Mientras tanto, cocina los trozos de pollo con un poco de aceite en un sartén antiadherente hasta que estén completamente cocidos. Sazona con sal y pimienta.
- Corta el pepino en dados y corta los tomates cherry por la mitad.
- En un tazón grande, combina la quinoa, los trozos de pollo, el pepino en dados y los tomates cherry.
- Prepara la vinagreta mezclando el vinagre balsámico, la mostaza Dijon, sal y pimienta.
- Vierte la vinagreta sobre la ensalada y mezcla bien antes de servir.

Por porción: 552 kcal P: 39g C: 63g G: 16g Fi: 6g





Día 7

Kcal : 2011

Prot : 143g

Carbs : 225g

Grasa : 60g

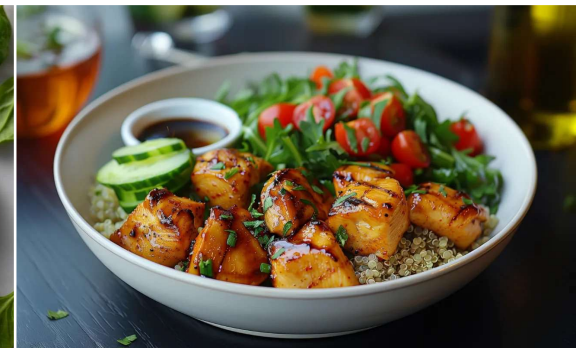
Fibra : 29g

Desayuno: Crepa salada de pavo y Emmental

Comida: Aiguillettes de Pato con Camotes y Champiñones Asados

Colación de la tarde: Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas

Cena: Ensalada de Verano con Quinoa y Pollo



Crepa salada de pavo y Emmental

- **Emmental rallado**
1 cda (8 g)
- **Pechuga de pavo, reb.**
80 g
- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)
- **Leche semidesc. 2%**
100 ml
- **Harina de avena**
75 g
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)

- Mezcla la harina de avena y el huevo, luego agrega poco a poco la leche hasta obtener una masa lisa.
- Agrega una pizca de sal y ajusta la cantidad de leche si es necesario según la consistencia deseada.
- Deja reposar 1 hora si tienes tiempo.
- Calienta el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio.
- Vierte 1/4 de taza de masa, extiende uniformemente y cocina hasta que los bordes se levanten.
- Voltea y cocina por 1-2 minutos más.
- Repite la operación hasta terminar la masa.
- Coloca cada crepas en un plato, agrega las rebanadas de pechuga de pavo y el emmental rallado, luego cierra.

Por porción: 531 kcal P: 39g C: 51g G: 19g Fi: 7g



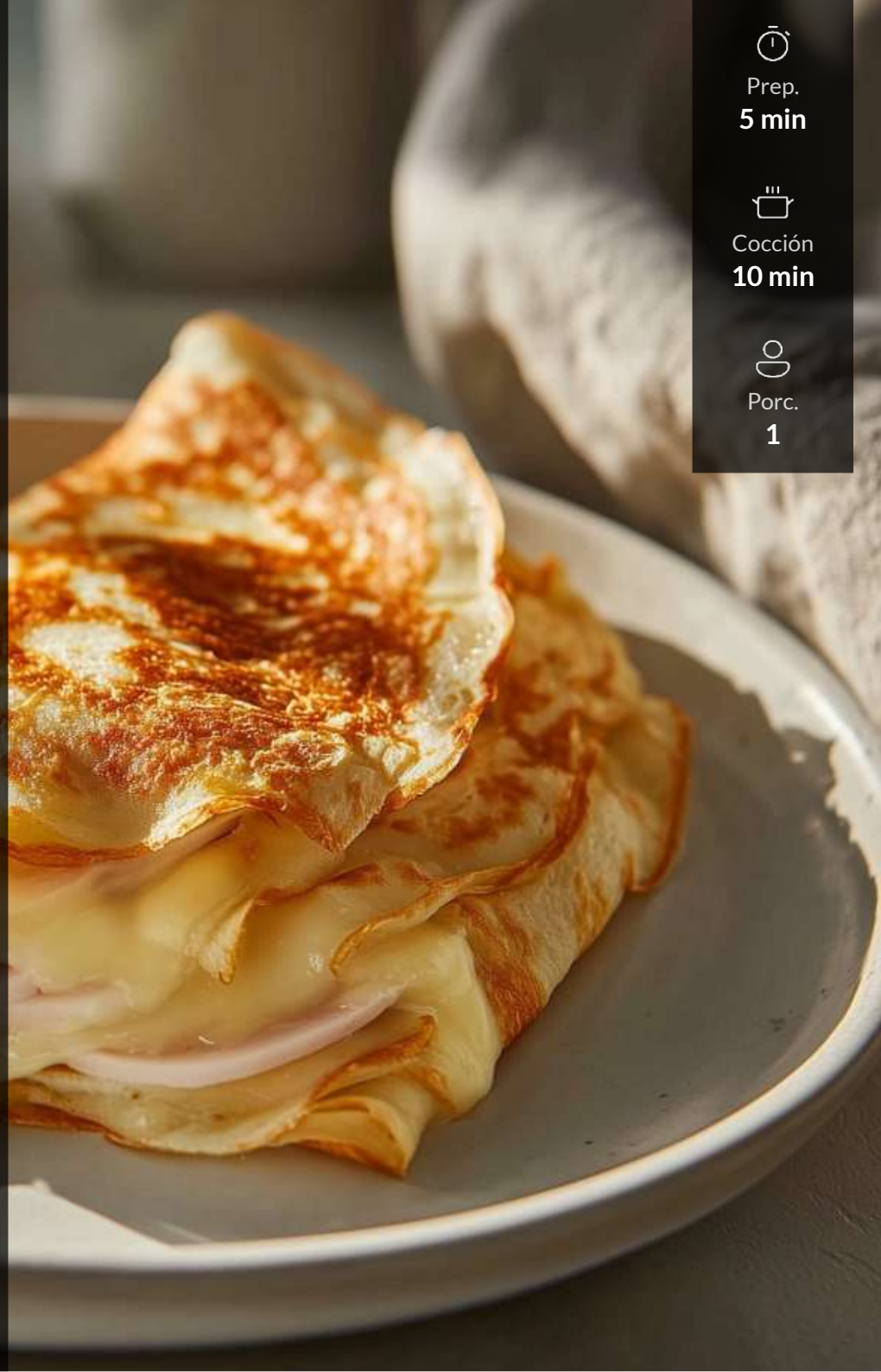
Prep.
5 min



Cocción
10 min



Porc.
1





Prep.
15 min



Cocción
35 min



Porc.
1

Aiguillettes de Pato con Camotes y Champiñones Asados

- **Tomillo fresco**
2 cdtas (1.3 g)
- **Cebolla morada**
3/4 u (112.5 g)
- **Camote**
300 g
- **Tiras de pato**
140 g
- **Aceite de oliva**
2.5 cdtas (12.5 ml)
- **Champiñones a tu gusto**
120 g
- **Diente de ajo fresco**
1.5 u (6 g)

- Precalienta el horno a 200°C (390°F).
- Coloca los cubos de camote, rebanadas de cebolla morada, rebanadas de champiñones, diente de ajo pelado, tomillo y aceite de oliva en una charola forrada con papel pergamino. Sazona y mezcla bien.
- Hornea por 35 minutos a 180°C (355°F) con aire circulante, revolviendo ocasionalmente, hasta que el camote esté suave y crujiente.
- Cerca del final del tiempo de cocción, cocina las aiguillettes de pato en un sartén antiadherente por 2 minutos de cada lado a fuego alto.
- Sazona el pato al gusto y sirve con las verduras y camotes asados.

Por porción: 550 kcal P: 39g C: 65g G: 15g Fi: 12g



Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas

- **Espinacas frescas**
30 g
- **Huevo, mediano**
1 u (50 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: 378 kcal P: 26g C: 47g G: 10g Fi: 3g

Prep.
10 min

Cocción
10 min

Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Ensalada de Verano con Quinoa y Pollo

- **Vinagre balsámico**
1 cda (15 ml)
- **Tomates cherry**
100 g
- **Aceite a tu gusto**
2 cdtas (10 ml)
- **Pechuga de pollo, filete**
120 g
- **Pepino**
1/2 u (175 g)
- **Quinoa**
70 g
- **Mostaza**
1/2 cdtas (2.5 g)

- Cocina la quinoa en una cacerola de agua hirviendo, luego déjala enfriar.
- Mientras tanto, cocina los trozos de pollo con un poco de aceite en un sartén antiadherente hasta que estén completamente cocidos. Sazona con sal y pimienta.
- Corta el pepino en dados y corta los tomates cherry por la mitad.
- En un tazón grande, combina la quinoa, los trozos de pollo, el pepino en dados y los tomates cherry.
- Prepara la vinagreta mezclando el vinagre balsámico, la mostaza Dijon, sal y pimienta.
- Vierte la vinagreta sobre la ensalada y mezcla bien antes de servir.

Por porción: 552 kcal P: 39g C: 63g G: 16g Fi: 6g



Lista de compras

Semana completa

Frutas y verduras

- Plátano, mediano (3 u (360 g))
- Zanahoria (2 u (120 g))
- Tomates cherry (560 g)
- Compota a tu gusto (750 g)
- Pepino (4 u (1400 g))
- Diente de ajo fresco (5 u (20 g))
- Espinacas frescas (120 g)
- Champiñones a tu gusto (510 g)
- Cebolla, mediana (1 u (150 g))
- Cebolla morada (2 u (300 g))
- Tomate seco (30 g)
- Camote (1.02 kg)
- Tomate (2 u (300 g))

Proteínas animales

- Tocino, reb. redonda (4 u (48 g))
- Pechuga de pollo, filete (490 g)
- Pechuga de pollo, reb. cocida (2 u (70 g))
- Jamón cocido (420 g)

Proteínas animales (cont.)

- Tiras de pato (280 g)
- Pavo (360 g)
- Pechuga de pavo, reb. (160 g)

Lácteos y huevos

- Cottage cheese (1 kg)
- Huevo, mediano (8 u (400 g))
- Emmental (60 g)
- Q. cabra para untar (36 g)
- Yogur griego (324 g)
- Emmental rallado (80 g)
- Crema ácida 15% (90 ml)
- Leche semidesc. 2% (950 ml)

Pan, arroz y pasta

- Pan bagel a tu gusto (2 u (170 g))
- Muffin inglés (4 u (240 g))
- Tortilla grande a tu gusto (4 u (248 g))
- Quinoa (320 g)



Lista de compras

Semana completa (cont.)

Pan, arroz y pasta (cont.)

- Espagueti a tu gusto (120 g)

Productos de repostería y conservas

- Harina de avena (150 g)

Botanas y dulces

- Castañas (230 g)
- Galletas especiadas (12 u (96 g))

Aceites, grasas y condimentos

- Vinagre balsámico (120 ml)
- Perejil fresco (0.7 g)
- Tomillo fresco (2.8 g)
- Canela molida (14.4 g)
- Miel o agave (35.7 g)
- Hummus (25.2 g)
- Mostaza (13.5 g)
- Aceite a tu gusto (90 ml)
- Aceite de oliva (30 ml)

Aceites, grasas y condimentos (cont.)

- Salsa de tomate (300 g)

Otros

- Proteína en polvo a tu gusto (90 g)
- Prot. de soya texturizada (120 g)