



Menú para Alex MARTIN

Kcal : 2998

Prot : 111g

Carbs : 407g

Grasa : 104g

Fibra : 56g

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

3010 kcal



Batido de plátano y cacao



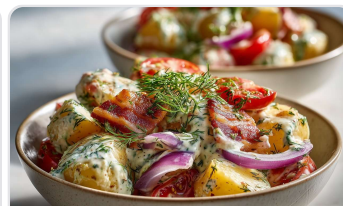
Smoothie de frambuesa



Bowl de legumbres



Bowl cake de chocolate con compota de manzana



Ensalada de papas, bacon ahumado y crema de...

Día 2

3010 kcal



Batido de plátano y cacao



Smoothie de frambuesa



Bowl de legumbres



Bowl cake de chocolate con compota de manzana



Ensalada de papas, bacon ahumado y crema de...

Día 3

3010 kcal



Batido de plátano y cacao



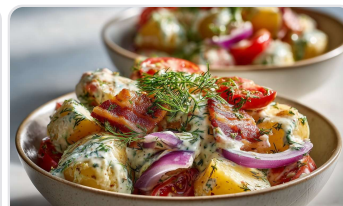
Smoothie de frambuesa



Bowl de legumbres



Bowl cake de chocolate con compota de manzana



Ensalada de papas, bacon ahumado y crema de...

Día 4

2988 kcal



Avena rápida con frutos rojos



Fudge de dátiles y nueces



Wrap de tempeh, espinacas y aguacate



Bowl cake de speculoos y pera



Polenta cremosa con espinacas, mozzarella y...

Día 5

2988 kcal



Avena rápida con frutos rojos



Fudge de dátiles y nueces



Wrap de tempeh, espinacas y aguacate



Bowl cake de speculoos y pera



Polenta cremosa con espinacas, mozzarella y...

Día 6

2991 kcal



Crema de arroz de chocolate y cacahuete



Cookies de avena, manzana y canela



Bowl de quinoa con huevos duros



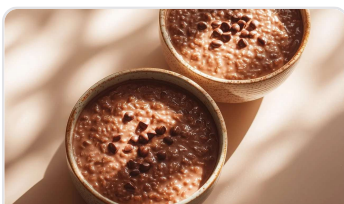
Smoothie de compota de manzana



Champiñones rellenos con pasta

Día 7

2991 kcal



Crema de arroz de chocolate y cacahuete



Cookies de avena, manzana y canela



Bowl de quinoa con huevos duros



Smoothie de compota de manzana



Champiñones rellenos con pasta





Día 1

Kcal : 3010

Prot : 110g

Carbs : 422g

Grasa : 99g

Fibra : 67g

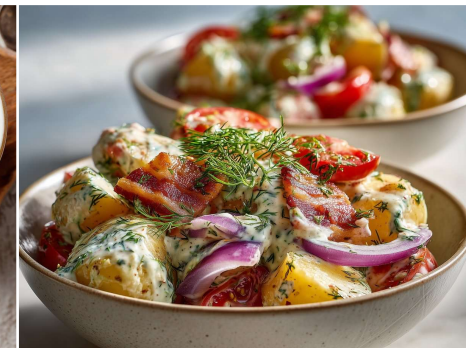
Desayuno: Batido de plátano y cacao

Colación matutina: Smoothie de frambuesa

Comida: Bowl de Legumbres

Colación de la tarde: Bowl cake de chocolate con compota de manzana

Cena: Ensalada de papas, bacon ahumado y crema de eneldo



Batido de plátano y cacao

- **Plátano, mediano**
2 u (240 g)
- **Cacao en polvo 100%**
2 cdas (10 g)
- **Yogur griego**
275 g
- **Miel o agave**
2 cdtas (14 g)
- **Leche semidesc. 2%**
250 ml

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

Por porción: 720 kcal P: 23g C: 91g G: 29g Fi: 10g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Smoothie de frambuesa

- **Frambuesas**
150 g

- **Miel o agave**
4 cdtas (28 g)

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

- **Yogur griego**
12 cdas (216 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 de inmediato.

Por porción: 460 kcal P: 15g C: 58g G: 20g Fi: 10g



Bowl de Legumbres

- **Calabacín**
1/2 u (100 g)
- **Salsa de tomate**
50 g
- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)
- **Frijoles rojos, lta.**
120 g
- **Garbanzos, lta.**
130 g
- **Perejil fresco**
1 cda (1 g)
- **Aceite a tu gusto**
3 cdtas (15 ml)
- **Cuscús**
70 g

- Cocina el cuscús según las instrucciones del paquete.
- Calienta el aceite en un sartén antiadherente a fuego medio y saltea el ajo picado por unos 30 segundos.
- Agrega la calabacita cortada en cubos al sartén y cocina hasta que esté tierna, añadiendo un poco de agua si se pega.
- Añade los frijoles rojos y garbanzos escurridos al sartén y mezcla bien.
- Vierte la salsa de tomate y cocina hasta que todo esté caliente, unos 2-3 minutos.
- Arma el bowl colocando el cuscús escurrido en un plato y agregando la mezcla de calabacita y legumbres. Sazona con sal y pimienta, luego decora con perejil fresco.

Por porción: 670 kcal P: 28g C: 96g G: 19g Fi: 23g

Prep.
10 min

Cocción
15 min

Porc.
1





Prep.
2 min



Cocción
3 min



Porc.
1

Bowl cake de chocolate con compota de manzana

- **Miel o agave**
2 cdas (42 g)
- **Cacao en polvo 100%**
1 cda (5 g)
- **Polvo para hornear**
1 cdta (4 g)
- **Avena en hojuelas a tu gusto**
50 g
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)
- **Compota, sin azúcar**
70 g

- En un tazón apto para microondas, mezcla la avena en hojuelas, la miel o agave, el huevo, la compota, el polvo para hornear y el cacao en polvo.
- Cocina en el microondas de 2 a 3 minutos según la potencia.
- Deja enfriar 1 minuto antes de disfrutar.

Por porción: 432 kcal P: 14g C: 73g G: 9g Fi: 8g



Ensalada de papas, bacon ahumado y crema de eneldo

- **Tomate**
2 u (300 g)
- **Patata**
410 g
- **Jugo de limón**
3 cdas (45 ml)
- **Cebolla morada**
1 u (150 g)
- **Yogur griego**
210 g
- **Eneldo fresco**
2 cdas (0.7 g)
- **Tocino, reb. redonda**
4 u (48 g)
- **Mostaza**
3 cdas (15 g)

- Lava y pela las papatas, córtalas en cubos grandes y cocínalas de 10 a 15 minutos al vapor o en agua hirviendo con sal (deben quedar tiernas pero sin deshacerse).
- Deja entibiar las papatas en un tazón grande.
- Corta el tocino en tiras y rebana la cebolla morada muy finamente.
- Corta los tomates en gajos.
- En un tazón pequeño, prepara el aderezo mezclando el yogur griego, los tomates, la mostaza, el jugo de limón y el eneldo fresco picado. Sazona ligeramente con sal y pimienta.
- Agrega el tocino, la cebolla y el aderezo a las papatas, luego mezcla con cuidado para no romper los trozos.
- Sirve de inmediato.

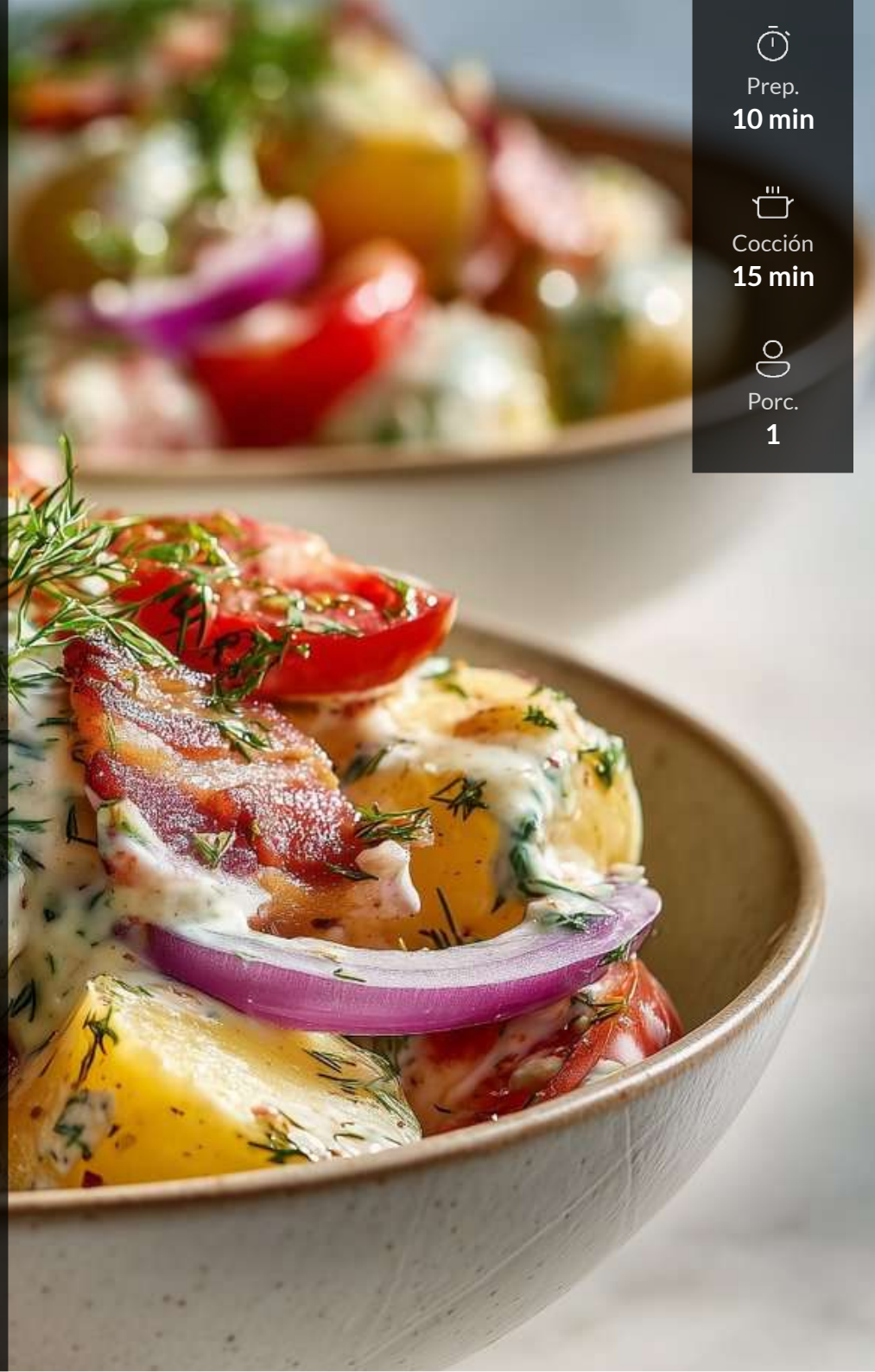
Por porción: 729 kcal P: 30g C: 104g G: 21g Fi: 15g



Prep.
10 min

Cocción
15 min

Porc.
1





Día 2

Kcal : 3010

Prot : 110g

Carbs : 422g

Grasa : 99g

Fibra : 67g

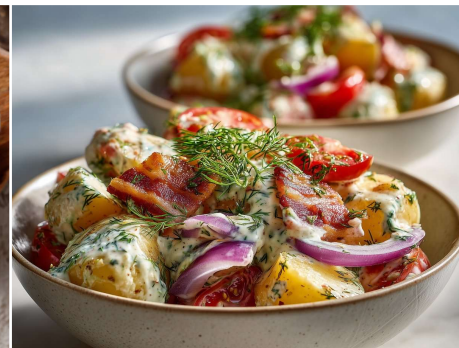
Desayuno: Batido de plátano y cacao

Colación matutina: Smoothie de frambuesa

Comida: Bowl de Legumbres

Colación de la tarde: Bowl cake de chocolate con compota de manzana

Cena: Ensalada de papas, bacon ahumado y crema de eneldo





Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Batido de plátano y cacao

- | | | |
|--|---|--------------------------------|
| - Plátano, mediano
2 u (240 g) | - Cacao en polvo 100%
2 cdas (10 g) | - Yogur griego
275 g |
| - Miel o agave
2 cdtas (14 g) | - Leche semidesc. 2%
250 ml | |

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

Por porción: **720 kcal** **P: 23g** **C: 91g** **G: 29g** **Fi: 10g**



Smoothie de frambuesa

- **Frambuesas**

150 g

- **Miel o agave**

4 cdtas (28 g)

- **Leche semidesc. 2%**

200 ml

- **Yogur griego**

12 cdas (216 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 de inmediato.

Por porción: 460 kcal P: 15g C: 58g G: 20g Fi: 10g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1



Prep.
10 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Bowl de Legumbres

- **Calabacín**
1/2 u (100 g)
- **Frijoles rojos, lta.**
120 g
- **Aceite a tu gusto**
3 cdtas (15 ml)
- **Salsa de tomate**
50 g
- **Garbanzos, lta.**
130 g
- **Cuscús**
70 g
- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)
- **Perejil fresco**
1 cda (1 g)

- Cocina el cuscús según las instrucciones del paquete.
- Calienta el aceite en un sartén antiadherente a fuego medio y saltea el ajo picado por unos 30 segundos.
- Agrega la calabacita cortada en cubos al sartén y cocina hasta que esté tierna, añadiendo un poco de agua si se pega.
- Añade los frijoles rojos y garbanzos escurridos al sartén y mezcla bien.
- Vierte la salsa de tomate y cocina hasta que todo esté caliente, unos 2-3 minutos.
- Arma el bowl colocando el cuscús escurrido en un plato y agregando la mezcla de calabacita y legumbres. Sazona con sal y pimienta, luego decora con perejil fresco.

Por porción: **670 kcal** **P: 28g** **C: 96g** **G: 19g** **Fi: 23g**



Bowl cake de chocolate con compota de manzana

- **Miel o agave**
2 cdas (42 g)
- **Avena en hojuelas a tu gusto**
50 g
- **Cacao en polvo 100%**
1 cda (5 g)
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)
- **Polvo para hornear**
1 cdta (4 g)
- **Compota, sin azúcar**
70 g

- En un tazón apto para microondas, mezcla la avena en hojuelas, la miel o agave, el huevo, la compota, el polvo para hornear y el cacao en polvo.
- Cocina en el microondas de 2 a 3 minutos según la potencia.
- Deja enfriar 1 minuto antes de disfrutar.

Por porción: 432 kcal P: 14g C: 73g G: 9g Fi: 8g



Prep.
2 min

Cocción
3 min

Porc.
1



Prep.
10 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Ensalada de papas, bacon ahumado y crema de eneldo

- **Tomate**
2 u (300 g)

- **Patata**
410 g

- **Jugo de limón**
3 cdas (45 ml)

- **Cebolla morada**
1 u (150 g)

- **Yogur griego**
210 g

- **Eneldo fresco**
2 cdas (0.7 g)

- **Tocino, reb. redonda**
4 u (48 g)

- **Mostaza**
3 cdas (15 g)

- Lava y pela las patatas, córtalas en cubos grandes y cocínalas de 10 a 15 minutos al vapor o en agua hirviendo con sal (deben quedar tiernas pero sin deshacerse).
- Deja entibiar las patatas en un tazón grande.
- Corta el tocino en tiras y rebana la cebolla morada muy finamente.
- Corta los tomates en gajos.
- En un tazón pequeño, prepara el aderezo mezclando el yogur griego, los tomates, la mostaza, el jugo de limón y el eneldo fresco picado. Sazona ligeramente con sal y pimienta.
- Agrega el tocino, la cebolla y el aderezo a las patatas, luego mezcla con cuidado para no romper los trozos.
- Sirve de inmediato.

Por porción: **729 kcal** **P: 30g** **C: 104g** **G: 21g** **Fi: 15g**





Día 3

Kcal : 3010

Prot : 110g

Carbs : 422g

Grasa : 99g

Fibra : 67g

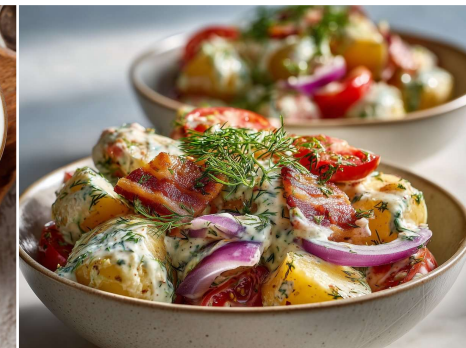
Desayuno: Batido de plátano y cacao

Colación matutina: Smoothie de frambuesa

Comida: Bowl de Legumbres

Colación de la tarde: Bowl cake de chocolate con compota de manzana

Cena: Ensalada de papas, bacon ahumado y crema de eneldo



Batido de plátano y cacao

- **Plátano, mediano**
2 u (240 g)
- **Cacao en polvo 100%**
2 cdas (10 g)
- **Yogur griego**
275 g
- **Miel o agave**
2 cdtas (14 g)
- **Leche semidesc. 2%**
250 ml

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

Por porción: 720 kcal P: 23g C: 91g G: 29g Fi: 10g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Smoothie de frambuesa

- **Frambuesas**
150 g

- **Miel o agave**
4 cdtas (28 g)

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

- **Yogur griego**
12 cdas (216 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 de inmediato.

Por porción: 460 kcal P: 15g C: 58g G: 20g Fi: 10g



Bowl de Legumbres

- **Calabacín**
1/2 u (100 g)
- **Salsa de tomate**
50 g
- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)
- **Frijoles rojos, lta.**
120 g
- **Garbanzos, lta.**
130 g
- **Perejil fresco**
1 cda (1 g)
- **Aceite a tu gusto**
3 cdtas (15 ml)
- **Cuscús**
70 g

- Cocina el cuscús según las instrucciones del paquete.
- Calienta el aceite en un sartén antiadherente a fuego medio y saltea el ajo picado por unos 30 segundos.
- Agrega la calabacita cortada en cubos al sartén y cocina hasta que esté tierna, añadiendo un poco de agua si se pega.
- Añade los frijoles rojos y garbanzos escurridos al sartén y mezcla bien.
- Vierte la salsa de tomate y cocina hasta que todo esté caliente, unos 2-3 minutos.
- Arma el bowl colocando el cuscús escurrido en un plato y agregando la mezcla de calabacita y legumbres. Sazona con sal y pimienta, luego decora con perejil fresco.

Por porción: 670 kcal P: 28g C: 96g G: 19g Fi: 23g

Prep.
10 min

Cocción
15 min

Porc.
1





Prep.
2 min



Cocción
3 min



Porc.
1

Bowl cake de chocolate con compota de manzana

- **Miel o agave**
2 cdas (42 g)
- **Cacao en polvo 100%**
1 cda (5 g)
- **Polvo para hornear**
1 cdta (4 g)
- **Avena en hojuelas a tu gusto**
50 g
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)
- **Compota, sin azúcar**
70 g

- En un tazón apto para microondas, mezcla la avena en hojuelas, la miel o agave, el huevo, la compota, el polvo para hornear y el cacao en polvo.
- Cocina en el microondas de 2 a 3 minutos según la potencia.
- Deja enfriar 1 minuto antes de disfrutar.

Por porción: 432 kcal P: 14g C: 73g G: 9g Fi: 8g



Ensalada de papas, bacon ahumado y crema de eneldo

- **Tomate**
2 u (300 g)
- **Patata**
410 g
- **Jugo de limón**
3 cdas (45 ml)
- **Cebolla morada**
1 u (150 g)
- **Yogur griego**
210 g
- **Eneldo fresco**
2 cdas (0.7 g)
- **Tocino, reb. redonda**
4 u (48 g)
- **Mostaza**
3 cdas (15 g)

- Lava y pela las papatas, córtalas en cubos grandes y cocínalas de 10 a 15 minutos al vapor o en agua hirviendo con sal (deben quedar tiernas pero sin deshacerse).
- Deja entibiar las papatas en un tazón grande.
- Corta el tocino en tiras y rebana la cebolla morada muy finamente.
- Corta los tomates en gajos.
- En un tazón pequeño, prepara el aderezo mezclando el yogur griego, los tomates, la mostaza, el jugo de limón y el eneldo fresco picado. Sazona ligeramente con sal y pimienta.
- Agrega el tocino, la cebolla y el aderezo a las papatas, luego mezcla con cuidado para no romper los trozos.
- Sirve de inmediato.

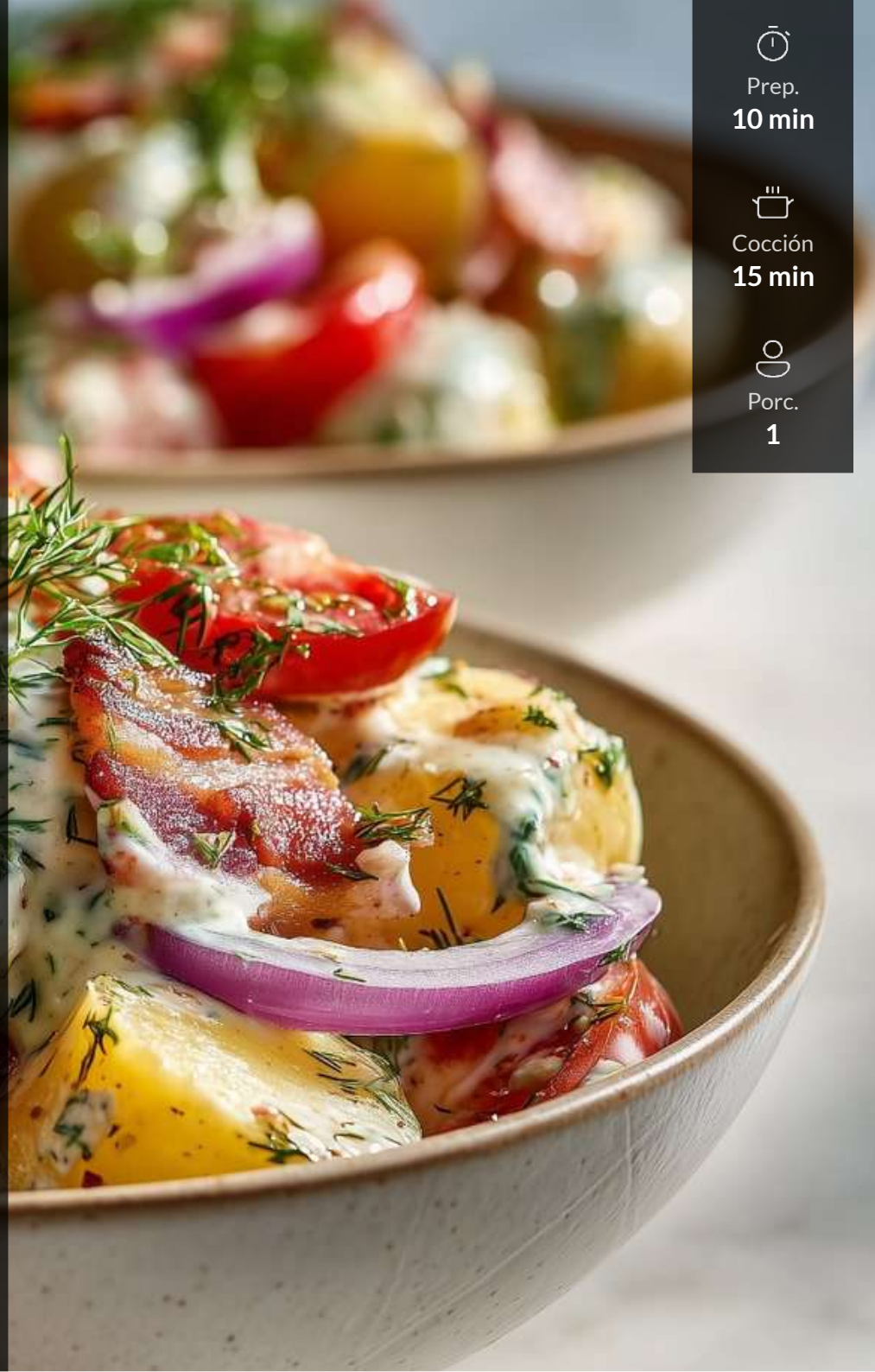
Por porción: 729 kcal P: 30g C: 104g G: 21g Fi: 15g



Prep.
10 min

Cocción
15 min

Porc.
1





Día 4

Kcal : 2988

Prot : 111g

Carbs : 379g

Grasa : 116g

Fibra : 61g

Desayuno: Avena Rápida con Frutos Rojos

Colación matutina: Fudge de Dátiles y Nueces

Comida: Wrap de Tempeh, Espinacas y Aguacate

Colación de la tarde: Bowl cake de speculoos y pera

Cena: Polenta Cremosa con Espinacas, Mozzarella y Tomates Deshidratados





Prep.
2 min



Cocción
2 min



Porc.
1

Avena Rápida con Frutos Rojos

- **Avena en hojuelas a tu gusto** 10 cdtas (100 g)
- **Bayas mixtas** 200 g
- **Miel o agave** 2 cdtas (14 g)
- **Mantequilla cacahu-ate** 3 cdtas (16 g)
- **Leche semidesc. 2%** 280 ml

- En un tazón, mezcla la avena en hojuelas y agrega la leche para cubrir todo.
- Añade los frutos rojos y mezcla bien.
- Coloca en el microondas por 1 minuto 30 segundos, luego por 30 segundos, supervisando (750W).
- Revuelve y agrega un poco de agua si es necesario para la consistencia deseada.
- Sirve acompañado de mantequilla de maní y un chorrito de miel.

Por porción: **696 kcal** **P: 26g** **C: 101g** **G: 21g** **Fi: 18g**



Fudge de Dátiles y Nueces

- **Dátil deshuesados**
8 u (64 g)
 - **Cacao en polvo 100%**
1 cdta (1.7 g)
 - **Mantequilla cacahu-
ate**
20 g
 - **Mitades de nueces**
30 g
- Licúe o machaque los dátiles con la crema de cacahuete y el cacao hasta obtener una pasta homogénea.
 - Incorpore las nueces picadas.
 - Presione bien la mezcla en un molde pequeño o refractario y refrigere por al menos 30 minutos antes de cortar en cuadros.

Por porción: 438 kcal P: 10g C: 55g G: 20g Fi: 7g

Prep.
10 min

Cocción
0 min

Porc.
1





Prep.
15 min



Cocción
8 min



Porc.
1

Wrap de Tempeh, Espinacas y Aguacate

- **Crema vegetal**
2 cdas (30 g)
- **Aceite a tu gusto**
1 cda (5 ml)
- **Tortilla grande a tu gusto**
2 u (124 g)
- **Tempeh**
100 g
- **Salsa de soya a tu gusto**
1 cda (15 ml)
- **Espinacas frescas**
30 g
- **Aguacate, mediano**
1/2 u (100 g)

- Corta el tempeh en tiras y el aguacate en rebanadas.
- Marina las tiras de tempeh con la salsa de soya y aceite durante unos 10 minutos.
- Calienta un sartén antiadherente a fuego medio y cocina las tiras de tempeh 3-4 minutos por cada lado hasta que estén doradas y crujientes. Sazona el tempeh con pimienta y especias de tu elección.
- Coloca la tortilla plana, extiende uniformemente la crema vegetal y agrega una capa de hojas de espinaca, rebanadas de aguacate y tiras de tempeh cocidas.
- Enrolla la tortilla firmemente y sirve.

Por porción: **707 kcal** **P: 32g** **C: 61g** **G: 38g** **Fi: 16g**



Bowl cake de speculoos y pera

- **Avena en hojuelas a tu gusto**
5 cdas (50 g)
- **Pera**
1/2 u (85 g)
- **Polvo para hornear**
1 cdta (4 g)
- **Leche semidesc. 2%**
80 ml
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)
- **Galletas especiadas**
3 u (24 g)

- Corte la pera en cubos pequeños.
- En un tazón apto para microondas, mezcle la avena en hojuelas, el huevo, la leche, las galletas speculoos partidas en trozos y el polvo para hornear.
- Agregue los cubos de pera a la preparación.
- Cocine en el microondas durante 2 a 3 minutos según la potencia (la textura debe quedar suave pero cocida).
- Deje entibiar 1 minuto antes de disfrutar directamente en el tazón o desmoldar.

Por porción: 452 kcal P: 16g C: 64g G: 14g Fi: 7g



Prep.
3 min

Cocción
3 min

Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
8 min



Porc.
1

Polenta Cremosa con Espinacas, Mozzarella y Tomates Deshidratados

- **Mozzarella**
50 g

- **Polenta**
90 g

- **Polvo de ajo**
2 cdas (14 g)

- **Garbanzos, lta.**
6 cdas (90 g)

- **Espinacas frescas**
40 g

- **Tomate seco**
40 g

- Escurre y corta la mozzarella en cubos. Enjuaga y seca las hojas de espinaca.
- Hierve agua en una cacerola (4 veces el peso de la polenta). Agrega la polenta gradualmente mientras revuelves y cocina a fuego bajo por 3 minutos.
- Añade los tomates deshidratados, garbanzos, mozzarella, ajo en polvo y hojas de espinaca. Continúa cocinando por 5 minutos. Sazona al gusto y sirve.

Por porción: **696 kcal** **P: 26g** **C: 98g** **G: 22g** **Fi: 13g**





Día 5

Kcal : 2988

Prot : 111g

Carbs : 379g

Grasa : 116g

Fibra : 61g

Desayuno: Avena Rápida con Frutos Rojos

Colación matutina: Fudge de Dátiles y Nueces

Comida: Wrap de Tempeh, Espinacas y Aguacate

Colación de la tarde: Bowl cake de speculoos y pera

Cena: Polenta Cremosa con Espinacas, Mozzarella y Tomates Deshidratados



Avena Rápida con Frutos Rojos

- **Avena en hojuelas a tu gusto**
10 cdas (100 g)
- **Bayas mixtas**
200 g
- **Miel o agave**
2 cdas (14 g)
- **Mantequilla cacahuete**
3 cdas (16 g)
- **Leche semidesc. 2%**
280 ml

- En un tazón, mezcla la avena en hojuelas y agrega la leche para cubrir todo.
- Añade los frutos rojos y mezcla bien.
- Coloca en el microondas por 1 minuto 30 segundos, luego por 30 segundos, supervisando (750W).
- Revuelve y agrega un poco de agua si es necesario para la consistencia deseada.
- Sirve acompañado de mantequilla de maní y un chorrito de miel.

Por porción: 696 kcal P: 26g C: 101g G: 21g Fi: 18g



Prep.
2 min

Cocción
2 min

Porc.
1



Prep.
10 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Fudge de Dátiles y Nueces

- **Dátil deshuesados**
8 u (64 g)

- **Cacao en polvo 100%**
1 cda (1.7 g)

- **Mantequilla cacahu-
ate**
20 g

- **Mitades de nueces**
30 g

- Licúe o machaque los dátiles con la crema de cacahuete y el cacao hasta obtener una pasta homogénea.
- Incorpore las nueces picadas.
- Presione bien la mezcla en un molde pequeño o refractario y refrigere por al menos 30 minutos antes de cortar en cuadros.

Por porción: 438 kcal P: 10g C: 55g G: 20g Fi: 7g



Wrap de Tempeh, Espinacas y Aguacate

- **Crema vegetal**
2 cdas (30 g)
- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)
- **Tortilla grande a tu gusto**
2 u (124 g)
- **Tempeh**
100 g
- **Salsa de soya a tu gusto**
- **Espinacas frescas**
30 g
- **Aguacate, mediano**
1/2 u (100 g)

- Corta el tempeh en tiras y el aguacate en rebanadas.
- Marina las tiras de tempeh con la salsa de soya y aceite durante unos 10 minutos.
- Calienta un sartén antiadherente a fuego medio y cocina las tiras de tempeh 3-4 minutos por cada lado hasta que estén doradas y crujientes. Sazona el tempeh con pimienta y especias de tu elección.
- Coloca la tortilla plana, extiende uniformemente la crema vegetal y agrega una capa de hojas de espinaca, rebanadas de aguacate y tiras de tempeh cocidas.
- Enrolla la tortilla firmemente y sirve.

Por porción: 707 kcal P: 32g C: 61g G: 38g Fi: 16g



Prep.
15 min

Cocción
8 min

Porc.
1



Prep.
3 min



Cocción
3 min



Porc.
1

Bowl cake de speculoos y pera

- **Avena en hojuelas a tu gusto**
5 cdas (50 g)
- **Pera**
1/2 u (85 g)
- **Polvo para hornear**
1 cdta (4 g)
- **Leche semidesc. 2%**
80 ml
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)
- **Galletas especiadas**
3 u (24 g)

- Corte la pera en cubos pequeños.
- En un tazón apto para microondas, mezcle la avena en hojuelas, el huevo, la leche, las galletas speculoos partidas en trozos y el polvo para hornear.
- Agregue los cubos de pera a la preparación.
- Cocine en el microondas durante 2 a 3 minutos según la potencia (la textura debe quedar suave pero cocida).
- Deje entibiar 1 minuto antes de disfrutar directamente en el tazón o desmoldar.

Por porción: 452 kcal P: 16g C: 64g G: 14g Fi: 7g



Polenta Cremosa con Espinacas, Mozzarella y Tomates Deshidratados

- **Mozzarella**
50 g
- **Garbanzos, lta.**
6 cdas (90 g)
- **Polenta**
90 g
- **Espinacas frescas**
40 g
- **Polvo de ajo**
2 cdas (14 g)
- **Tomate seco**
40 g

- Escurre y corta la mozzarella en cubos. Enjuaga y seca las hojas de espinaca.
- Hierve agua en una cacerola (4 veces el peso de la polenta). Agrega la polenta gradualmente mientras revuelves y cocina a fuego bajo por 3 minutos.
- Añade los tomates deshidratados, garbanzos, mozzarella, ajo en polvo y hojas de espinaca. Continúa cocinando por 5 minutos. Sazona al gusto y sirve.

Por porción: 696 kcal P: 26g C: 98g G: 22g Fi: 13g



Prep.
5 min



Cocción
8 min



Porc.
1





Día 6

Kcal : 2991

Prot : 112g

Carbs : 413g

Grasa : 101g

Fibra : 35g

- Desayuno:** Crema de Arroz de Chocolate y Cacahuete
- Colación matutina:** Cookies de avena, manzana y canela
- Comida:** Bowl de Quinoa con Huevos Duros
- Colación de la tarde:** Smoothie de compota de manzana
- Cena:** Champiñones rellenos con pasta





Prep.
2 min



Cocción
7 min



Porc.
1

Crema de Arroz de Chocolate y Cacahuete

- **Harina de arroz**
60 g
- **Leche semidesc. 2%**
290 ml
- **Miel o agave**
35 g
- **Cacao en polvo 100%**
20 g
- **Mantequilla cacahuete**
35 g

- En una cacerola, bata la harina de arroz, el cacao en polvo y la miel o jarabe de agave con la leche fría hasta obtener una mezcla suave.
- Caliente a fuego medio, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla espese y se vuelva cremosa, aproximadamente 5 a 7 minutos.
- Retire del fuego e incorpore la crema de cacahuete hasta que se derrita y esté completamente integrada.
- Vierta en un tazón y deje enfriar unos minutos antes de servir.

Por porción: 741 kcal P: 26g C: 105g G: 26g Fi: 9g



Cookies de avena, manzana y canela

- **Miel o agave**
1 cda (21 g)

- **Polvo para hornear**
1/2 cdtas (2 g)

- **Mantequilla cacahu-
ate**
1.5 cdas (24 g)

- **Avena en hojuelas a tu
gusto**
50 g

- **Compota, sin azúcar**
3 cdas (45 g)

- **Canela molida**
1/2 cdtas (1 g)

- Precalienta el horno a 175°C (350°F).
- En un tazón, mezcla la avena, la canela y el polvo para hornear.
- Incorpora el puré de manzana, la mantequilla de nuez y la miel hasta obtener una masa homogénea.
- Forma pequeñas cookies y aplánalas suavemente sobre una charola para hornear.
- Hornea durante 10 a 12 minutos, hasta que estén firmes y ligeramente doradas en la base.
- Deja enfriar 5 minutos antes de servir.

Por porción: 432 kcal P: 12g C: 56g G: 18g Fi: 7g



Prep.
5 min



Cocción
12 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
25 min



Porc.
1

Bowl de Quinoa con Huevos Duros

- **Tomates cherry**

9 u (162 g)

- **Pimiento**

3/4 u (135 g)

- **Quinoa**

80 g

- **Aderezo a tu gusto**

2 cdas (30 ml)

- **Pepino**

150 g

- **Huevo, mediano**

3 u (150 g)

- Hierva agua en una cacerola y agrega los huevos por aproximadamente 10 minutos hasta que estén duros. Escurre, coloca bajo agua fría para enfriar, luego pela y rebana.
- En otra cacerola, cocina la quinoa hasta que esté tierna, aproximadamente 15 minutos. Escurre y enjuaga con agua fría.
- En un tazón, arma la quinoa cocida, los tomates cherry, el pimiento picado y el pepino rebanado.
- Agrega los huevos rebanados encima.
- Sazona con sal y pimienta, y rocía con aderezo antes de servir.

Por porción: **720 kcal** **P: 34g** **C: 81g** **G: 29g** **Fi: 10g**



Smoothie de compota de manzana

- **Miel o agave**

2 cdas (42 g)

- **Compota a tu gusto**

180 g

- **Leche semidesc. 2%**

180 ml

- **Yogur griego**

6 cdas (108 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 de inmediato.

Por porción: 429 kcal P: 10g C: 74g G: 11g Fi: 2g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1



Champiñones rellenos con pasta

- **Perejil fresco**

1 cdta (0.3 g)

- **Pan rallado**

3 cdas (30 g)

- **Diente de ajo fresco**

1 u (4 g)

- **Emmental rallado**

2 cdas (16 g)

- **Champiñones a tu gusto**

150 g

- **Pasta a tu gusto**

100 g

- **Aceite a tu gusto**

2 cdas (10 ml)

- **Jamón cocido**

1 rbn (35 g)

- Precalienta el horno a 180°C (350°F).
- Limpia los champiñones. Retira con cuidado los tallos y ahúeca ligeramente los sombreros. Pica finamente los tallos.
- En un sartén, saltea los tallos de champiñón picados con el jamón cortado en cubitos pequeños, el ajo picado y el aceite. Sazona con sal y pimienta.
- Retira del fuego, agrega el pan molido, el queso gruyère rallado y el perejil picado. Mezcla bien.
- Coloca los sombreros de champiñón boca abajo en un refractario. Rellénalos generosamente con la mezcla.
- Hornea durante aproximadamente 20 a 25 minutos, hasta que los champiñones estén suaves y el relleno esté dorado.
- Mientras tanto, pon a hervir una olla con agua y sal, y cocina la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Escurre.
- Sirve los champiñones rellenos con la pasta.

Por porción: 668 kcal P: 31g C: 97g G: 17g Fi: 7g





Día 7

Kcal : 2991

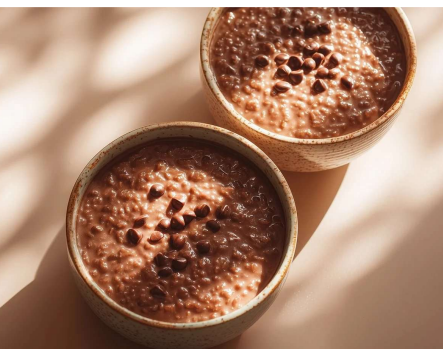
Prot : 112g

Carbs : 413g

Grasa : 101g

Fibra : 35g

- Desayuno:** Crema de Arroz de Chocolate y Cacahuete
- Colación matutina:** Cookies de avena, manzana y canela
- Comida:** Bowl de Quinoa con Huevos Duros
- Colación de la tarde:** Smoothie de compota de manzana
- Cena:** Champiñones rellenos con pasta



Crema de Arroz de Chocolate y Cacahuete

- **Harina de arroz**
60 g
- **Leche semidesc. 2%**
290 ml
- **Miel o agave**
35 g
- **Cacao en polvo 100%**
20 g
- **Mantequilla cacahuete**
35 g

- En una cacerola, bata la harina de arroz, el cacao en polvo y la miel o jarabe de agave con la leche fría hasta obtener una mezcla suave.
- Caliente a fuego medio, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla espese y se vuelva cremosa, aproximadamente 5 a 7 minutos.
- Retire del fuego e incorpore la crema de cacahuete hasta que se derrita y esté completamente integrada.
- Vierta en un tazón y deje enfriar unos minutos antes de servir.

Por porción: 741 kcal P: 26g C: 105g G: 26g Fi: 9g



Prep.
2 min



Cocción
7 min



Porc.
1



Prep.
5 min



Cocción
12 min



Porc.
1

Cookies de avena, manzana y canela

- **Miel o agave**
1 cda (21 g)
- **Polvo para hornear**
1/2 cdtas (2 g)
- **Mantequilla cacahuete**
1.5 cdas (24 g)
- **Avena en hojuelas a tu gusto**
50 g
- **Compota, sin azúcar**
3 cdas (45 g)
- **Canela molida**
1/2 cdtas (1 g)

- Precalienta el horno a 175°C (350°F).
- En un tazón, mezcla la avena, la canela y el polvo para hornear.
- Incorpora el puré de manzana, la mantequilla de nuez y la miel hasta obtener una masa homogénea.
- Forma pequeñas cookies y aplánalas suavemente sobre una charola para hornear.
- Hornea durante 10 a 12 minutos, hasta que estén firmes y ligeramente doradas en la base.
- Deja enfriar 5 minutos antes de servir.

Por porción: 432 kcal P: 12g C: 56g G: 18g Fi: 7g



Bowl de Quinoa con Huevos Duros

- **Tomates cherry**
9 u (162 g)
- **Aderezo a tu gusto**
2 cdas (30 ml)
- **Pimiento**
3/4 u (135 g)
- **Pepino**
150 g
- **Quinoa**
80 g
- **Huevo, mediano**
3 u (150 g)

- Hierve agua en una cacerola y agrega los huevos por aproximadamente 10 minutos hasta que estén duros. Escurre, coloca bajo agua fría para enfriar, luego pela y rebana.
- En otra cacerola, cocina la quinoa hasta que esté tierna, aproximadamente 15 minutos. Escurre y enjuaga con agua fría.
- En un tazón, arma la quinoa cocida, los tomates cherry, el pimiento picado y el pepino rebanado.
- Agrega los huevos rebanados encima.
- Sazona con sal y pimienta, y rocía con aderezo antes de servir.

Por porción: 720 kcal P: 34g C: 81g G: 29g Fi: 10g

Prep.
10 min

Cocción
25 min

Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1



Smoothie de compota de manzana

- **Miel o agave**
2 cdas (42 g)

- **Compota a tu gusto**
180 g

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

- **Yogur griego**
6 cdas (108 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 de inmediato.

Por porción: 429 kcal P: 10g C: 74g G: 11g Fi: 2g



Champiñones rellenos con pasta

- **Perejil fresco**
1 cdta (0.3 g)
- **Emmental rallado**
2 cdas (16 g)
- **Aceite a tu gusto**
2 cdas (10 ml)
- **Pan rallado**
3 cdas (30 g)
- **Champiñones a tu gusto**
150 g
- **Jamón cocido**
1 rbn (35 g)
- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)
- **Pasta a tu gusto**
100 g

- Precalienta el horno a 180°C (350°F).
- Limpia los champiñones. Retira con cuidado los tallos y ahúeca ligeramente los sombreros. Pica finamente los tallos.
- En un sartén, saltea los tallos de champiñón picados con el jamón cortado en cubitos pequeños, el ajo picado y el aceite. Sazona con sal y pimienta.
- Retira del fuego, agrega el pan molido, el queso gruyère rallado y el perejil picado. Mezcla bien.
- Coloca los sombreros de champiñón boca abajo en un refractario. Rellénalos generosamente con la mezcla.
- Hornea durante aproximadamente 20 a 25 minutos, hasta que los champiñones estén suaves y el relleno esté dorado.
- Mientras tanto, pon a hervir una olla con agua y sal, y cocina la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Escurre.
- Sirve los champiñones rellenos con la pasta.

Por porción: 668 kcal P: 31g C: 97g G: 17g Fi: 7g



Prep.
20 min

Cocción
25 min

Porc.
1

Lista de compras

Semana completa

Frutas y verduras

- Aguacate, mediano (1 u (200 g))
- Plátano, mediano (6 u (720 g))
- Pimiento (2 u (360 g))
- Tomates cherry (18 u (324 g))
- Compota a tu gusto (360 g)
- Compota, sin azúcar (300 g)
- Pepino (300 g)
- Diente de ajo fresco (5 u (20 g))
- Espinacas frescas (140 g)
- Bayas mixtas (400 g)
- Champiñones a tu gusto (300 g)
- Pera (1 u (170 g))
- Patata (1.23 kg)
- Frambuesas (450 g)
- Cebolla morada (3 u (450 g))
- Tomate seco (80 g)
- Tomate (6 u (900 g))
- Calabacín (2 u (400 g))

Proteínas animales

- Tocino, reb. redonda (12 u (144 g))
- Jamón cocido (70 g)

Lácteos y huevos

- Huevo, mediano (11 u (550 g))
- Yogur griego (2.32 kg)
- Mozzarella (100 g)
- Emmental rallado (32 g)
- Leche semidesc. 2% (3.01 L)

Pan, arroz y pasta

- Pan rallado (60 g)
- Cuscús (210 g)
- Tortilla grande a tu gusto (4 u (248 g))
- Pasta a tu gusto (200 g)
- Polenta (180 g)
- Quinoa (160 g)
- Avena en hojuelas a tu gusto (550 g)



Lista de compras

Semana completa (cont.)

Productos de repostería y conservas

- Polvo para hornear (24 g)
- Garbanzos, lta. (570 g)
- Cacao en polvo 100% (90 g)
- Frijoles rojos, lta. (360 g)
- Harina de arroz (120 g)

Botanas y dulces

- Mantequilla cacahuete (190 g)
- Dátil deshuesados (16 u (128 g))
- Galletas especiadas (6 u (48 g))
- Mitades de nueces (60 g)

Aceites, grasas y condimentos

- Aderezo a tu gusto (60 ml)
- Eneldo fresco (2 g)
- Perejil fresco (3.7 g)
- Polvo de ajo (28 g)
- Canela molida (2.4 g)
- Miel o agave (480 g)

Aceites, grasas y condimentos (cont.)

- Jugo de limón (140 ml)
- Mostaza (45 g)
- Aceite a tu gusto (80 ml)
- Salsa de soya a tu gusto (30 ml)
- Salsa de tomate (150 g)

Otros

- Tempeh (200 g)
- Crema vegetal (60 ml)