



Menú para Alex MARTIN

Kcal : 1804

Prot : 156g

Carbs : 151g

Grasa : 64g

Fibra : 23g

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

1812 kcal



Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas



Lasaña de vegetales con jamón



Tostada con rillettes de atún y tomates



Ensalada de pasta con pollo

Día 2

1812 kcal



Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas



Lasaña de vegetales con jamón



Tostada con rillettes de atún y tomates



Ensalada de pasta con pollo

Día 3

1812 kcal



Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas



Lasaña de vegetales con jamón



Tostada con rillettes de atún y tomates



Ensalada de pasta con pollo

Día 4

1798 kcal



Smoothie de chocolate con proteína



Ensalada mediterránea de pollo con garbanzos



Bruschetta de atún y rúcula



Wraps de lechuga estilo taco con carne molida

Día 5

1798 kcal



Smoothie de chocolate con proteína



Ensalada mediterránea de pollo con garbanzos



Bruschetta de atún y rúcula



Wraps de lechuga estilo taco con carne molida

Día 6

1797 kcal



Panqueques salados con salmón ahumado



Robalo en papillote estilo español



Pancakes salados de jamón y emmental



Ensalada crujiente de camarones y manzana

Día 7

1797 kcal



Panqueques salados con salmón ahumado



Robalo en papillote estilo español



Pancakes salados de jamón y emmental



Ensalada crujiente de camarones y manzana





Día 1

Kcal : 1812

Prot : 153g

Carbs : 156g

Grasa : 64g

Fibra : 18g

Desayuno: Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas

Comida: Lasaña de vegetales con jamón

Colación de la tarde: Tostada con rillettes de atún y tomates

Cena: Ensalada de Pasta con Pollo



Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas

- **Espinacas frescas**
30 g
- **Huevo, mediano**
2 u (100 g)
- **Pechuga de pollo, reb. cocida**
2 u (70 g)
- **Q. cabra para untar**
2 cdas (36 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: 507 kcal P: 41g C: 48g G: 17g Fi: 3g

Prep.
10 min

Cocción
10 min

Porc.
1



Prep.
10 min



Cocción
25 min



Porc.
1

Lasaña de vegetales con jamón

- **Calabacín**
250 g
- **Orégano seco**
2 cdtas (2 g)
- **Salsa de tomate**
250 g
- **Polvo de ajo**
2 cdas (14 g)
- **Emmental vegano**
50 g
- **Jamón cocido**
180 g

- Precalienta el horno a 200°C (400°F).
- Corta el calabacín en rebanadas finas a lo largo usando un cuchillo o una mandolina.
- Sazona la salsa de tomate con orégano, ajo en polvo, sal y pimienta.
- Alterna las capas en un refractario pequeño: rebanadas de calabacín crudo, salsa de tomate y rebanadas de jamón. Repite las capas.
- Termina con una capa de calabacín y espolvorea con queso Emmental vegano.
- Hornea durante 25 a 30 minutos hasta que la parte superior esté dorada y gratinada.

Por porción: **516 kcal** **P: 47g** **C: 40g** **G: 19g** **Fi: 10g**



Tostada con rillettes de atún y tomates

- **Tomates cherry**
4 u (72 g)
- **Crema ácida 15%, SL**
2 cdas (30 ml)
- **Pan a tu gusto**
1.5 rbns (48 g)
- **Aceite a tu gusto**
1/2 cdtas (2.5 ml)
- **Atún, lta.**
75 g
- **Mostaza**
1 cdta (5 g)

- Tuesta el pan a tu gusto, si lo deseas.
- En un tazón pequeño, mezcla el atún desmenuzado y la crema ácida 15%. Sazona con sal y pimienta.
- Unta la mostaza sobre el pan tostado, luego coloca la mezcla de atún y los tomates cherry cortados a la mitad.
- Rocía un chorrito de aceite a tu gusto y sirve.

Por porción: 299 kcal P: 25g C: 28g G: 9g Fi: 3g



Prep.
5 min



Cocción
3 min



Porc.
1



Prep.
5 min



Cocción
10 min



Porc.
1

Ensalada de Pasta con Pollo

- **Tomates cherry**

75 g

- **Aceite a tu gusto**

1 cdta (5 ml)

- **Pechuga de pollo, filete**

100 g

- **Mostaza**

1 cdta (5 g)

- **Mayonesa**

1 cdta (4.7 g)

- **Pasta a tu gusto**

50 g

- **Emmental**

25 g

- **Yogur griego natural 2%**

2 cdas (30 g)

- Hierva agua en una cacerola y cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
- Mientras tanto, cocina el pollo en cubitos con aceite en un sartén antiadherente hasta que esté bien cocido, unos 6-8 minutos.
- En un tazón, mezcla la mayonesa, el yogur natural, la mostaza Dijon, sal y pimienta para crear el aderezo.
- Una vez cocida, escurre la pasta y enfríala bajo agua fría corriente.
- Para servir, coloca la pasta en un plato, luego agrega los tomates cherry, el queso Emmental y el pollo. Rocía con el aderezo de mayonesa.

Por porción: 490 kcal P: 40g C: 41g G: 19g Fi: 3g





Día 2

Kcal : 1812

Prot : 153g

Carbs : 156g

Grasa : 64g

Fibra : 18g

Desayuno: Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas

Comida: Lasaña de vegetales con jamón

Colación de la tarde: Tostada con rillettes de atún y tomates

Cena: Ensalada de Pasta con Pollo



Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas

- **Espinacas frescas**
30 g
- **Huevo, mediano**
2 u (100 g)
- **Pechuga de pollo, reb. cocida**
2 u (70 g)
- **Q. cabra para untar**
2 cdas (36 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: 507 kcal P: 41g C: 48g G: 17g Fi: 3g

Prep.
10 min

Cocción
10 min

Porc.
1



Prep.
10 min



Cocción
25 min



Porc.
1

Lasaña de vegetales con jamón

- **Calabacín**
250 g
- **Orégano seco**
2 cdtas (2 g)
- **Salsa de tomate**
250 g
- **Polvo de ajo**
2 cdas (14 g)
- **Emmental vegano**
50 g
- **Jamón cocido**
180 g

- Precalienta el horno a 200°C (400°F).
- Corta el calabacín en rebanadas finas a lo largo usando un cuchillo o una mandolina.
- Sazona la salsa de tomate con orégano, ajo en polvo, sal y pimienta.
- Alterna las capas en un refractario pequeño: rebanadas de calabacín crudo, salsa de tomate y rebanadas de jamón. Repite las capas.
- Termina con una capa de calabacín y espolvorea con queso Emmental vegano.
- Hornea durante 25 a 30 minutos hasta que la parte superior esté dorada y gratinada.

Por porción: **516 kcal** **P: 47g** **C: 40g** **G: 19g** **Fi: 10g**



Tostada con rillettes de atún y tomates

- Tomates cherry
4 u (72 g)
- Crema ácida 15%, SL
2 cdas (30 ml)
- Pan a tu gusto
1.5 rbns (48 g)
- Aceite a tu gusto
1/2 cdtas (2.5 ml)
- Atún, lta.
75 g
- Mostaza
1 cdta (5 g)

- Tuesta el pan a tu gusto, si lo deseas.
- En un tazón pequeño, mezcla el atún desmenuzado y la crema ácida 15%. Sazona con sal y pimienta.
- Unta la mostaza sobre el pan tostado, luego coloca la mezcla de atún y los tomates cherry cortados a la mitad.
- Rocía un chorrito de aceite a tu gusto y sirve.

Por porción: 299 kcal P: 25g C: 28g G: 9g Fi: 3g



Prep.
5 min



Cocción
3 min



Porc.
1



Prep.
5 min



Cocción
10 min



Porc.
1

Ensalada de Pasta con Pollo

- **Tomates cherry**
75 g
- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)
- **Pechuga de pollo, filete**
100 g
- **Mostaza**
1 cdta (5 g)
- **Mayonesa**
1 cdta (4.7 g)
- **Pasta a tu gusto**
50 g
- **Emmental**
25 g
- **Yogur griego natural 2%**
2 cdas (30 g)

- Hierva agua en una cacerola y cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
- Mientras tanto, cocina el pollo en cubitos con aceite en un sartén antiadherente hasta que esté bien cocido, unos 6-8 minutos.
- En un tazón, mezcla la mayonesa, el yogur natural, la mostaza Dijon, sal y pimienta para crear el aderezo.
- Una vez cocida, escurre la pasta y enfríala bajo agua fría corriente.
- Para servir, coloca la pasta en un plato, luego agrega los tomates cherry, el queso Emmental y el pollo. Rocía con el aderezo de mayonesa.

Por porción: 490 kcal P: 40g C: 41g G: 19g Fi: 3g





Día 3

Kcal : 1812

Prot : 153g

Carbs : 156g

Grasa : 64g

Fibra : 18g

Desayuno: Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas

Comida: Lasaña de vegetales con jamón

Colación de la tarde: Tostada con rillettes de atún y tomates

Cena: Ensalada de Pasta con Pollo



Bagel proteico de pollo, huevo y espinacas

- **Espinacas frescas**
30 g
- **Huevo, mediano**
2 u (100 g)
- **Pechuga de pollo, reb. cocida**
2 u (70 g)
- **Q. cabra para untar**
2 cdas (36 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: 507 kcal P: 41g C: 48g G: 17g Fi: 3g

Prep.
10 min

Cocción
10 min

Porc.
1



Prep.
10 min



Cocción
25 min



Porc.
1

Lasaña de vegetales con jamón

- **Calabacín**
250 g
- **Orégano seco**
2 cdtas (2 g)
- **Salsa de tomate**
250 g
- **Polvo de ajo**
2 cdas (14 g)
- **Emmental vegano**
50 g
- **Jamón cocido**
180 g

- Precalienta el horno a 200°C (400°F).
- Corta el calabacín en rebanadas finas a lo largo usando un cuchillo o una mandolina.
- Sazona la salsa de tomate con orégano, ajo en polvo, sal y pimienta.
- Alterna las capas en un refractario pequeño: rebanadas de calabacín crudo, salsa de tomate y rebanadas de jamón. Repite las capas.
- Termina con una capa de calabacín y espolvorea con queso Emmental vegano.
- Hornea durante 25 a 30 minutos hasta que la parte superior esté dorada y gratinada.

Por porción: **516 kcal** **P: 47g** **C: 40g** **G: 19g** **Fi: 10g**



Tostada con rillettes de atún y tomates

- **Tomates cherry**
4 u (72 g)
- **Crema ácida 15%, SL**
2 cdas (30 ml)
- **Pan a tu gusto**
1.5 rbns (48 g)
- **Aceite a tu gusto**
1/2 cdtas (2.5 ml)
- **Atún, lta.**
75 g
- **Mostaza**
1 cdta (5 g)

- Tuesta el pan a tu gusto, si lo deseas.
- En un tazón pequeño, mezcla el atún desmenuzado y la crema ácida 15%. Sazona con sal y pimienta.
- Unta la mostaza sobre el pan tostado, luego coloca la mezcla de atún y los tomates cherry cortados a la mitad.
- Rocía un chorrito de aceite a tu gusto y sirve.

Por porción: 299 kcal P: 25g C: 28g G: 9g Fi: 3g



Prep.
5 min



Cocción
3 min



Porc.
1



Prep.
5 min



Cocción
10 min



Porc.
1

Ensalada de Pasta con Pollo

- **Tomates cherry**
75 g
- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)
- **Pechuga de pollo, filete**
100 g
- **Mostaza**
1 cdta (5 g)
- **Mayonesa**
1 cdta (4.7 g)
- **Pasta a tu gusto**
50 g
- **Emmental**
25 g
- **Yogur griego natural 2%**
2 cdas (30 g)

- Hierva agua en una cacerola y cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
- Mientras tanto, cocina el pollo en cubitos con aceite en un sartén antiadherente hasta que esté bien cocido, unos 6-8 minutos.
- En un tazón, mezcla la mayonesa, el yogur natural, la mostaza Dijon, sal y pimienta para crear el aderezo.
- Una vez cocida, escurre la pasta y enfríala bajo agua fría corriente.
- Para servir, coloca la pasta en un plato, luego agrega los tomates cherry, el queso Emmental y el pollo. Rocía con el aderezo de mayonesa.

Por porción: 490 kcal P: 40g C: 41g G: 19g Fi: 3g





Día 4

Kcal : 1798

Prot : 155g

Carbs : 153g

Grasa : 64g

Fibra : 37g

Desayuno: Smoothie de chocolate con proteína

Comida: Ensalada Mediterránea de Pollo con Garbanzos

Colación de la tarde: Bruschetta de Atún y Rúcula

Cena: Wraps de lechuga estilo taco con carne molida



Smoothie de chocolate con proteína

- **Cacao en polvo 100%**
3 cdas (15 g)
- **Miel o agave**
4 cdtas (28 g)
- **Proteína en polvo a tu gusto**
30 g
- **Leche semidesc. 2%**
230 ml
- **Yogur griego**
10 cdas (180 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: 512 kcal P: 40g C: 46g G: 19g Fi: 7g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
8 min



Porc.
1

Ensalada Mediterránea de Pollo con Garbanzos

- **Vinagre balsámico**
2 cdas (30 ml)
 - **Cebolla morada**
1/4 u (37.5 g)
 - **Garbanzos, lta.**
150 g
 - **Perejil fresco**
1 cdta (0.3 g)
 - **Aceite a tu gusto**
2 cdas (10 ml)
 - **Jugo de limón**
1 cda (15 ml)
 - **Tomates cherry**
200 g
 - **Pechuga de pollo, filete**
150 g
- Corta el pollo en tiras.
 - Calienta el aceite en una cacerola antiadherente y saltea el pollo hasta que esté bien cocido, unos 6-8 minutos. Sazona con sal y pimienta.
 - En un tazón, mezcla el vinagre balsámico, el jugo de limón, sal y pimienta para hacer el aderezo.
 - Coloca en un plato hondo los tomates cherry cortados por la mitad, la cebolla morada cortada en cubos, el perejil, los garbanzos escurridos y el pollo cocido.
 - Rocía con el aderezo balsámico-limón y mezcla suavemente para combinar todos los ingredientes.
 - Deja reposar la ensalada para que se fusionen los sabores antes de servir.

Por porción: 498 kcal P: 47g C: 42g G: 16g Fi: 15g



Bruschetta de Atún y Rúcula

- Cream cheese

25 g

- Pan a tu gusto

1.5 rbns (48 g)

- Arúgula

20 g

- Atún, Ita.

75 g

- Mostaza

1/2 cdtas (2.5 g)

- Tuesta el pan integral en la tostadora o en el horno hasta que esté dorado.
- En un tazón pequeño, mezcla el atún desmenuzado con queso crema, sazona con sal y pimienta.
- Unta mostaza Dijon en el pan tostado, luego coloca la mezcla de atún y la rúcula encima.

Por porción: 287 kcal P: 26g C: 24g G: 10g Fi: 2g



Prep.

10 min



Cocción

1 min



Porc.

1



Prep.
5 min



Cocción
10 min



Porc.
1

Wraps de lechuga estilo taco con carne molida

- **Tomate**
2 u (300 g)
- **Res molida 5%**
140 g
- **Condimento para tacos**
3 cdtas (8 g)
- **Lechuga**
100 g
- **Frijoles rojos, lta.**
80 g
- **Yogur griego**
3 cdas (54 g)
- **Maíz, lta.**
70 g
- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)

- Calienta el aceite en un sartén antiadherente a fuego medio.
- Cocina la carne molida por 5-6 minutos, desmenuzándola mientras se cocina.
- Agrega el sazónador para tacos y cocina por 1-2 minutos.
- Incorpora el maíz y los frijoles rojos, cocina por 2-3 minutos hasta que estén bien calientes.
- Coloca la mezcla de carne sobre las hojas de lechuga.
- Corona con tomate en cubitos y yogur griego antes de servir.

Por porción: 501 kcal P: 42g C: 41g G: 19g Fi: 13g





Día 5

Kcal : 1798

Prot : 155g

Carbs : 153g

Grasa : 64g

Fibra : 37g

Desayuno: Smoothie de chocolate con proteína

Comida: Ensalada Mediterránea de Pollo con Garbanzos

Colación de la tarde: Bruschetta de Atún y Rúcula

Cena: Wraps de lechuga estilo taco con carne molida



Smoothie de chocolate con proteína

- **Cacao en polvo 100%**
3 cdas (15 g)
- **Miel o agave**
4 cdtas (28 g)
- **Proteína en polvo a tu gusto**
30 g
- **Leche semidesc. 2%**
230 ml
- **Yogur griego**
10 cdas (180 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: 512 kcal P: 40g C: 46g G: 19g Fi: 7g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
8 min



Porc.
1

Ensalada Mediterránea de Pollo con Garbanzos

- **Vinagre balsámico**
2 cdas (30 ml)
 - **Cebolla morada**
1/4 u (37.5 g)
 - **Garbanzos, lta.**
150 g
 - **Perejil fresco**
1 cdta (0.3 g)
 - **Aceite a tu gusto**
2 cdas (10 ml)
 - **Jugo de limón**
1 cda (15 ml)
 - **Tomates cherry**
200 g
 - **Pechuga de pollo, filete**
150 g
- Corta el pollo en tiras.
 - Calienta el aceite en una cacerola antiadherente y saltea el pollo hasta que esté bien cocido, unos 6-8 minutos. Sazona con sal y pimienta.
 - En un tazón, mezcla el vinagre balsámico, el jugo de limón, sal y pimienta para hacer el aderezo.
 - Coloca en un plato hondo los tomates cherry cortados por la mitad, la cebolla morada cortada en cubos, el perejil, los garbanzos escurridos y el pollo cocido.
 - Rocía con el aderezo balsámico-limón y mezcla suavemente para combinar todos los ingredientes.
 - Deja reposar la ensalada para que se fusionen los sabores antes de servir.

Por porción: 498 kcal P: 47g C: 42g G: 16g Fi: 15g



Bruschetta de Atún y Rúcula

- Cream cheese

25 g

- Pan a tu gusto

1.5 rbns (48 g)

- Arúgula

20 g

- Atún, Ita.

75 g

- Mostaza

1/2 cdtas (2.5 g)

- Tuesta el pan integral en la tostadora o en el horno hasta que esté dorado.
- En un tazón pequeño, mezcla el atún desmenuzado con queso crema, sazona con sal y pimienta.
- Unta mostaza Dijon en el pan tostado, luego coloca la mezcla de atún y la rúcula encima.

Por porción: 287 kcal P: 26g C: 24g G: 10g Fi: 2g



Prep.

10 min



Cocción

1 min



Porc.

1



Prep.
5 min



Cocción
10 min



Porc.
1

Wraps de lechuga estilo taco con carne molida

- | | | |
|--|--|---|
| - Tomate
2 u (300 g) | - Lechuga
100 g | - Maíz, Ita.
70 g |
| - Res molida 5%
140 g | - Frijoles rojos, Ita.
80 g | - Aceite a tu gusto
1 cdta (5 ml) |
| - Condimento para tacos
3 cdas (8 g) | - Yogur griego
3 cdas (54 g) | |

- Calienta el aceite en un sartén antiadherente a fuego medio.
- Cocina la carne molida por 5-6 minutos, desmenuzándola mientras se cocina.
- Agrega el sazónador para tacos y cocina por 1-2 minutos.
- Incorpora el maíz y los frijoles rojos, cocina por 2-3 minutos hasta que estén bien calientes.
- Coloca la mezcla de carne sobre las hojas de lechuga.
- Corona con tomate en cubitos y yogur griego antes de servir.

Por porción: 501 kcal P: 42g C: 41g G: 19g Fi: 13g





Día 6

Kcal : 1797

Prot : 163g

Carbs : 142g

Grasa : 63g

Fibra : 17g

Desayuno: Panqueques Salados Con Salmón Ahumado

Comida: Robalo en Papillote Estilo Español

Colación de la tarde: Pancakes Salados de Jamón y Emmental

Cena: Ensalada Crujiente De Camarones Y Manzana



Panqueques Salados Con Salmón Ahumado

- **Polvo para hornear**
1/2 cdtas (2 g)
- **Harina a tu gusto**
4 cdas (40 g)
- **Salmón ahumado**
70 g
- **Crema ácida 15%**
1 cda (15 ml)
- **Leche semidesc. 2%**
350 ml
- **Cebollino fresco**
1 cda (4 g)
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)

- En un tazón, mezcla la harina, el polvo para hornear y la sal.
- Agrega el huevo y la leche, mezcla hasta obtener una masa suave.
- Calienta un sartén antiadherente pequeño a fuego medio.
- Vierte un cucharón pequeño de masa y extiende ligeramente para formar un panqueque.
- Cocina por 2-3 minutos de cada lado hasta que el panqueque esté dorado y cocido por completo.
- Coloca crema fresca y tiras de salmón ahumado sobre los panqueques calientes y espolvorea con cebollino picado.

Por porción: 502 kcal P: 34g C: 48g G: 19g Fi: 1g



Prep.
5 min



Cocción
6 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
20 min



Porc.
1

Robalo en Papillote Estilo Español

- **Vinagre de vino blanco**
2 cdtas (30 ml)
- **Dorada**
300 g
- **Limón**
1/4 u (25 g)
- **Tomates cherry**
250 g
- **Diente de ajo fresco**
2 u (8 g)
- **Aceite de oliva**
2 cdtas (10 ml)
- **Perejil fresco**
1 cda (1 g)

- Precalienta el horno a 200°C (400°F).
- Coloca el filete de robalo en el centro de una hoja grande de papel para hornear. Agrega el ajo picado, los tomates cherry y la rodaja de limón encima.
- Sazona con sal y pimienta negra, luego rocía con aceite de oliva y vino blanco.
- Dobla el papel sobre el pescado y sella los bordes firmemente para crear un paquete hermético.
- Coloca el paquete en una bandeja para hornear y hornea de 15 a 20 minutos, hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente.
- Abre cuidadosamente el paquete y decora con perejil fresco antes de servir.

Por porción: 501 kcal P: 67g C: 19g G: 17g Fi: 4g

Alex M.

Promealplan



Pancakes Salados de Jamón y Emmental

- **Emmental rallado**
20 g
- **Harina a tu gusto**
40 g
- **Agua**
50 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: 312 kcal P: 22g C: 30g G: 12g Fi: 1g



Prep.
10 min



Cocción
5 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
3 min



Porc.
1

Ensalada Crujiente De Camarones Y Manzana

- **Manzana**
1 u (180 g)

- **Edamame cocido**
30 g

- **Zanahoria**
2 u (120 g)

- **Camarones cocidos pelados**
150 g

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

- **Espinacas frescas**
40 g

- **Mostaza**
1 cdta (5 g)

- **Jugo de limón**
1 cda (15 ml)

- **Mitades de nueces**
25 g

- En un tazón grande, combina los camarones cocidos pelados, las hojas de espinaca y la manzana en cubos, y agrega los edamames cocidos.
- Agrega las zanahorias ralladas y las nueces picadas al tazón.
- En un tazón pequeño, mezcla el yogur griego, la mostaza y el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
- Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien.

Por porción: 483 kcal P: 39g C: 45g G: 16g Fi: 11g





Día 7

Kcal : 1797

Prot : 163g

Carbs : 142g

Grasa : 63g

Fibra : 17g

Desayuno: Panqueques Salados Con Salmón Ahumado

Comida: Robalo en Papillote Estilo Español

Colación de la tarde: Pancakes Salados de Jamón y Emmental

Cena: Ensalada Crujiente De Camarones Y Manzana



Panqueques Salados Con Salmón Ahumado

- **Polvo para hornear**
1/2 cdtas (2 g)
- **Crema ácida 15%**
1 cda (15 ml)
- **Cebollino fresco**
1 cda (4 g)
- **Harina a tu gusto**
4 cdas (40 g)
- **Leche semidesc. 2%**
350 ml
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)
- **Salmón ahumado**
70 g

- En un tazón, mezcla la harina, el polvo para hornear y la sal.
- Agrega el huevo y la leche, mezcla hasta obtener una masa suave.
- Calienta un sartén antiadherente pequeño a fuego medio.
- Vierte un cucharón pequeño de masa y extiende ligeramente para formar un panqueque.
- Cocina por 2-3 minutos de cada lado hasta que el panqueque esté dorado y cocido por completo.
- Coloca crema fresca y tiras de salmón ahumado sobre los panqueques calientes y espolvorea con cebollino picado.

Por porción: 502 kcal P: 34g C: 48g G: 19g Fi: 1g



Prep.
5 min



Cocción
6 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
20 min



Porc.
1

Robalo en Papillote Estilo Español

- **Vinagre de vino blanco**
2 cdtas (30 ml)
- **Dorada**
300 g
- **Limón**
1/4 u (25 g)
- **Tomates cherry**
250 g
- **Diente de ajo fresco**
2 u (8 g)
- **Aceite de oliva**
2 cdtas (10 ml)
- **Perejil fresco**
1 cda (1 g)

- Precalienta el horno a 200°C (400°F).
- Coloca el filete de robalo en el centro de una hoja grande de papel para hornear. Agrega el ajo picado, los tomates cherry y la rodaja de limón encima.
- Sazona con sal y pimienta negra, luego rocía con aceite de oliva y vino blanco.
- Dobla el papel sobre el pescado y sella los bordes firmemente para crear un paquete hermético.
- Coloca el paquete en una bandeja para hornear y hornea de 15 a 20 minutos, hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente.
- Abre cuidadosamente el paquete y decora con perejil fresco antes de servir.

Por porción: 501 kcal P: 67g C: 19g G: 17g Fi: 4g



Pancakes Salados de Jamón y Emmental

- **Emmental rallado**
20 g
- **Harina a tu gusto**
40 g
- **Agua**
50 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: 312 kcal P: 22g C: 30g G: 12g Fi: 1g

Prep.
10 min

Cocción
5 min

Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
3 min



Porc.
1

Ensalada Crujiente De Camarones Y Manzana

- **Manzana**
1 u (180 g)

- **Edamame cocido**
30 g

- **Zanahoria**
2 u (120 g)

- **Camarones cocidos pelados**
150 g

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

- **Espinacas frescas**
40 g

- **Mostaza**
1 cdta (5 g)

- **Jugo de limón**
1 cda (15 ml)

- **Mitades de nueces**
25 g

- En un tazón grande, combina los camarones cocidos pelados, las hojas de espinaca y la manzana en cubos, y agrega los edamames cocidos.
- Agrega las zanahorias ralladas y las nueces picadas al tazón.
- En un tazón pequeño, mezcla el yogur griego, la mostaza y el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
- Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien.

Por porción: **483 kcal** **P: 39g** **C: 45g** **G: 16g** **Fi: 11g**



Lista de compras

Semana completa

Frutas y verduras

- Manzana (2 u (360 g))
- Arúgula (40 g)
- Zanahoria (4 u (240 g))
- Tomates cherry (1.35 kg)
- Edamame cocido (60 g)
- Diente de ajo fresco (4 u (16 g))
- Espinacas frescas (170 g)
- Limón (1 u (100 g))
- Lechuga (200 g)
- Cebolla morada (1 u (150 g))
- Tomate (4 u (600 g))
- Calabacín (750 g)

Proteínas animales

- Pechuga de pollo, filete (600 g)
- Pechuga de pollo, reb. cocida (6 u (210 g))
- Jamón cocido (600 g)
- Camarones cocidos pelados (300 g)
- Res molida 5% (280 g)

Proteínas animales (cont.)

- Dorada (600 g)
- Salmón ahumado (140 g)

Lácteos y huevos

- Cream cheese (50 g)
- Huevo, mediano (10 u (500 g))
- Emmental (80 g)
- Q. cabra para untar (108 g)
- Yogur griego (576 g)
- Yogur griego natural 2% (90 g)
- Emmental rallado (40 g)
- Crema ácida 15% (30 ml)
- Crema ácida 15%, SL (90 ml)
- Leche semidesc. 2% (1.16 L)

Pan, arroz y pasta

- Pan bagel a tu gusto (3 u (255 g))
- Pan a tu gusto (240 g)
- Pasta a tu gusto (150 g)



Lista de compras

Semana completa (cont.)

Productos de repostería y conservas

- Polvo para hornear (4.8 g)
- Garbanzos, lta. (300 g)
- Cacao en polvo 100% (30 g)
- Maíz, lta. (140 g)
- Harina a tu gusto (160 g)
- Frijoles rojos, lta. (160 g)
- Atún, lta. (380 g)

Botanas y dulces

- Mitades de nueces (50 g)

Bebidas

- Agua (100 ml)

Aceites, grasas y condimentos

- Vinagre balsámico (60 ml)
- Orégano seco (6 g)
- Cebollino fresco (8 g)
- Perejil fresco (2.7 g)

Aceites, grasas y condimentos (cont.)

- Polvo de ajo (42 g)
- Miel o agave (56.7 g)
- Jugo de limón (70 ml)
- Mayonesa (15.4 g)
- Mostaza (45 g)
- Aceite a tu gusto (60 ml)
- Aceite de oliva (20 ml)
- Condimento para tacos (16.8 g)
- Salsa de tomate (750 g)
- Vinagre de vino blanco (60 ml)

Otros

- Proteína en polvo a tu gusto (60 g)
- Emmental vegano (150 g)