



Menú para Alex MARTIN

Kcal : 2191

Prot : 187g

Carbs : 197g

Grasa : 73g

Fibra : 41g

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

2167 kcal



Panqueques proteicos de avena



Blanquette de camote y cerdo sin lactosa



Batido verde de espinacas y uvas



Ensalada de res vietnamita



Tostada de rillettes de atún y tomate

Día 2

2167 kcal



Panqueques proteicos de avena



Blanquette de camote y cerdo sin lactosa



Batido verde de espinacas y uvas



Ensalada de res vietnamita



Tostada de rillettes de atún y tomate

Día 3

2167 kcal



Panqueques proteicos de avena



Blanquette de camote y cerdo sin lactosa



Batido verde de espinacas y uvas



Ensalada de res vietnamita



Tostada de rillettes de atún y tomate

Día 4

2197 kcal



Cheesecake proteico con frutos rojos



Sándwich de jamón y zanahoria



Parfait de salmón ahumado y manzana



Quinoa con champiñones y pollo



Helado proteico afrutado con queso...

Día 5

2197 kcal



Cheesecake proteico con frutos rojos



Sándwich de jamón y zanahoria



Parfait de salmón ahumado y manzana



Quinoa con champiñones y pollo



Helado proteico afrutado con queso...

Día 6

2221 kcal



Parfait de skyr proteico con avellanas



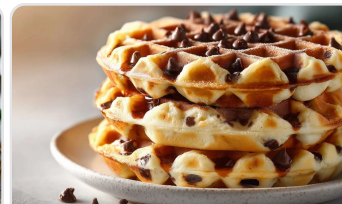
Endibias envueltas en jamón



Tostada de carne de grisón y cancoillotte



Ensalada mediterránea de atún y quinoa



Waffles sin lactosa con chispas de chocolate

Día 7

2221 kcal



Parfait de skyr proteico con avellanas



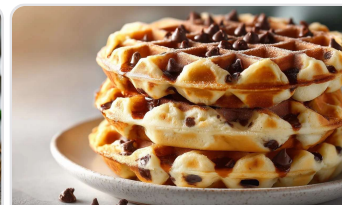
Endibias envueltas en jamón



Tostada de carne de grisón y cancoillotte



Ensalada mediterránea de atún y quinoa



Waffles sin lactosa con chispas de chocolate





Día 1

Kcal : 2167

Prot : 183g

Carbs : 202g

Grasa : 70g

Fibra : 51g

Desayuno: Panqueques Proteicos de Avena

Comida: Blanquette de camote y cerdo sin lactosa

Colación de la tarde: Batido verde de espinacas y uvas

Cena: Ensalada de Res Vietnamita

Colación nocturna: Tostada de rillettes de atún y tomate



Panqueques Proteicos de Avena

- **Jarabe de arce**
3 cdtas (15 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**
2 cdas (18 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: 491 kcal P: 39g C: 51g G: 15g Fi: 6g



Prep.
5 min



Cocción
6 min



Porc.
1



Prep.
15 min



Cocción
30 min



Porc.
1

Blanquette de camote y cerdo sin lactosa

- **Crema ácida 15%, SL** 1.5 cdas (22.5 ml)
- **Camote** 120 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 cda (3.3 g)
- **Cubo de caldo vegetal** 1 u (10 g)
- **Agua** 150 ml
- **Ramo de hierbas** 100 g
- **Lomo de cerdo** 100 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: **510 kcal** **P: 43g** **C: 45g** **G: 17g** **Fi: 31g**



Batido verde de espinacas y uvas

- **Plátano, mediano**
1/2 u (60 g)
- **Yogur griego**
100 g
- **Agua**
100 ml
- **Uvas**
50 g
- **Espinacas frescas**
30 g
- **Proteína en polvo a tu gusto**
3 cdas (27 g)
- **Semillas de chía**
1 cdta (4 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: 317 kcal P: 26g C: 30g G: 11g Fi: 4g



Prep.
5 min

Cocción
0 min

Porc.
1



Prep.
10 min



Cocción
5 min



Porc.
1

Ensalada de Res Vietnamita

- **Pan a tu gusto**
1.5 rbns (48 g)
- **Salsa de pescado**
2 cdas (30 ml)
- **Mix hojas verdes**
40 g
- **Cacahuates**
1 cdta (5 g)
- **Pepino**
1/2 u (175 g)
- **Miel**
1 cdta (7 g)
- **Menta fresca**
2 cdas (4 g)
- **Zanahoria**
1.5 u (90 g)
- **Aceite de ajonjolí**
2 cdas (10 ml)
- **Filete de carne de res**
170 g
- **Jugo de lima**
2 cdas (30 ml)

- Engrasa ligeramente un sartén antiadherente con aceite de sésamo y calienta a fuego medio-alto.
- Cocina las rebanadas de res al punto de cocción deseado, aproximadamente 3-5 minutos.
- En un tazón grande, combina el pepino rebanado, la zanahoria en juliana, las rebanadas de res cocida y las hojas de ensalada.
- En un tazón pequeño, bate juntos el jugo de lima, la salsa de pescado y la miel para crear el aderezo vietnamita.
- Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla hasta que todo esté bien combinado.
- Decora con hojas de menta picadas y cacahuates antes de servir con pan.

Por porción: **549 kcal** **P: 50g** **C: 47g** **G: 18g** **Fi: 7g**



Tostada de rillettes de atún y tomate

- **Tomates cherry**

4 u (72 g)

- **Atún, Ita.**

75 g

- **Pan a tu gusto**

1.5 rbns (48 g)

- **Mostaza**

1 cdta (5 g)

- **Aceite a tu gusto**

1/2 cdtas (2.5 ml)

- **Crema ácida 15%**

2 cdas (30 ml)

- 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 con un chorrito de aceite a tu gusto y sirve.

Por porción: 300 kcal P: 25g C: 29g G: 9g Fi: 3g



Prep.
5 min



Cocción
3 min



Porc.
1



Día 2

Kcal : 2167

Prot : 183g

Carbs : 202g

Grasa : 70g

Fibra : 51g

Desayuno: Panqueques Proteicos de Avena

Comida: Blanquette de camote y cerdo sin lactosa

Colación de la tarde: Batido verde de espinacas y uvas

Cena: Ensalada de Res Vietnamita

Colación nocturna: Tostada de rillettes de atún y tomate





Prep.
5 min



Cocción
6 min



Porc.
1

Panqueques Proteicos de Avena

- **Jarabe de arce**
3 cdtas (15 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**
2 cdas (18 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: 491 kcal P: 39g C: 51g G: 15g Fi: 6g



Blanquette de camote y cerdo sin lactosa

- **Crema ácida 15%, SL**
1.5 cdas (22.5 ml)
- **Camote**
120 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 cda (3.3 g)
- **Cubo de caldo vegetal**
1 u (10 g)
- **Agua**
150 ml
- **Ramo de hierbas**
100 g
- **Lomo de cerdo**
100 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: 510 kcal P: 43g C: 45g G: 17g Fi: 31g



Prep.
15 min

Cocción
30 min

Porc.
1



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Batido verde de espinacas y uvas

- **Plátano, mediano**
1/2 u (60 g)
- **Uvas**
50 g
- **Semillas de chía**
1 cdta (4 g)
- **Yogur griego**
100 g
- **Espinacas frescas**
30 g
- **Agua**
100 ml
- **Proteína en polvo a tu gusto**
3 cdas (27 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: **317 kcal** **P: 26g** **C: 30g** **G: 11g** **Fi: 4g**

Alex M.

Promealplan



Ensalada de Res Vietnamita

- **Pan a tu gusto**
1.5 rbns (48 g)
- **Cacahuates**
1 chta (5 g)
- **Menta fresca**
2 cdas (4 g)
- **Filete de carne de res**
170 g
- **Salsa de pescado**
2 cdas (30 ml)
- **Pepino**
1/2 u (175 g)
- **Zanahoria**
1.5 u (90 g)
- **Jugo de lima**
2 cdas (30 ml)
- **Mix hojas verdes**
40 g
- **Miel**
1 chta (7 g)
- **Aceite de ajonjolí**
2 cdas (10 ml)

- Engrasa ligeramente un sartén antiadherente con aceite de sésamo y calienta a fuego medio-alto.
- Cocina las rebanadas de res al punto de cocción deseado, aproximadamente 3-5 minutos.
- En un tazón grande, combina el pepino rebanado, la zanahoria en juliana, las rebanadas de res cocida y las hojas de ensalada.
- En un tazón pequeño, bate juntos el jugo de lima, la salsa de pescado y la miel para crear el aderezo vietnamita.
- Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla hasta que todo esté bien combinado.
- Decora con hojas de menta picadas y cacahuates antes de servir con pan.

Por porción: 549 kcal P: 50g C: 47g G: 18g Fi: 7g



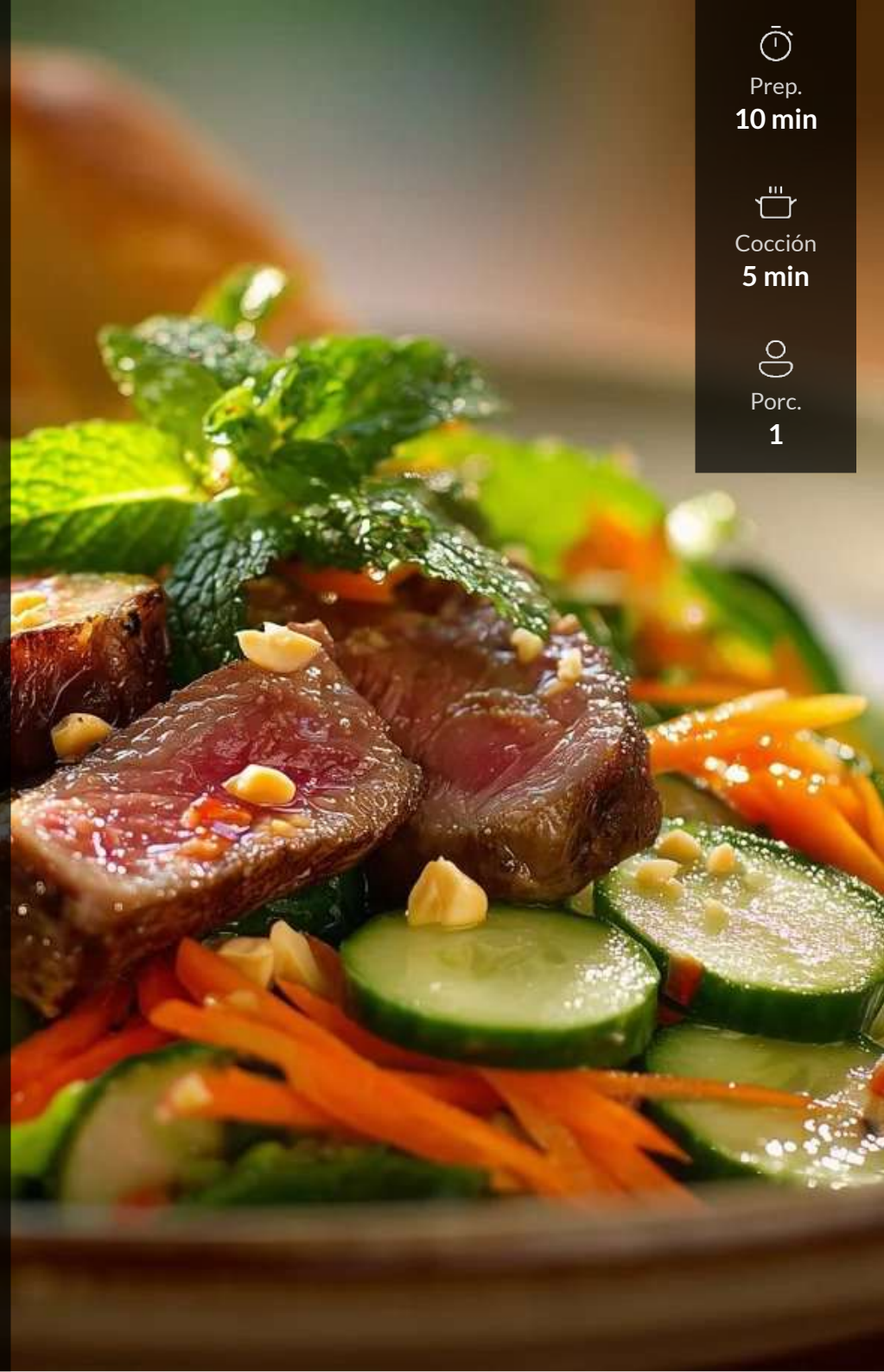
Prep.
10 min



Cocción
5 min



Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
3 min



Porc.
1

Tostada de rillettes de atún y tomate

- **Tomates cherry**
4 u (72 g)
- **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)
- **Crema ácida 15%**
2 cdas (30 ml)

- 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 con un chorrito de aceite a tu gusto y sirve.

Por porción: **300 kcal** **P: 25g** **C: 29g** **G: 9g** **Fi: 3g**





Día 3

Kcal : 2167

Prot : 183g

Carbs : 202g

Grasa : 70g

Fibra : 51g

Desayuno: Panqueques Proteicos de Avena

Comida: Blanquette de camote y cerdo sin lactosa

Colación de la tarde: Batido verde de espinacas y uvas

Cena: Ensalada de Res Vietnamita

Colación nocturna: Tostada de rillettes de atún y tomate



Panqueques Proteicos de Avena

- **Jarabe de arce**
3 cdtas (15 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**
2 cdas (18 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: 491 kcal P: 39g C: 51g G: 15g Fi: 6g



Prep.
5 min



Cocción
6 min



Porc.
1



Prep.
15 min



Cocción
30 min



Porc.
1

Blanquette de camote y cerdo sin lactosa

- **Crema ácida 15%, SL** 1.5 cdas (22.5 ml)
- **Camote** 120 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 cda (3.3 g)
- **Cubo de caldo vegetal** 1 u (10 g)
- **Agua** 150 ml
- **Ramo de hierbas** 100 g
- **Lomo de cerdo** 100 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: **510 kcal** **P: 43g** **C: 45g** **G: 17g** **Fi: 31g**



Batido verde de espinacas y uvas

- **Plátano, mediano**
1/2 u (60 g)
- **Yogur griego**
100 g
- **Agua**
100 ml
- **Uvas**
50 g
- **Espinacas frescas**
30 g
- **Proteína en polvo a tu gusto**
3 cdas (27 g)
- **Semillas de chía**
1 cdta (4 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: 317 kcal P: 26g C: 30g G: 11g Fi: 4g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1



Prep.
10 min



Cocción
5 min



Porc.
1

Ensalada de Res Vietnamita

- **Pan a tu gusto**
1.5 rbns (48 g)
- **Salsa de pescado**
2 cdas (30 ml)
- **Mix hojas verdes**
40 g
- **Cacahuates**
1 cdta (5 g)
- **Pepino**
1/2 u (175 g)
- **Miel**
1 cdta (7 g)
- **Menta fresca**
2 cdas (4 g)
- **Zanahoria**
1.5 u (90 g)
- **Aceite de ajonjolí**
2 cdas (10 ml)
- **Filete de carne de res**
170 g
- **Jugo de lima**
2 cdas (30 ml)

- Engrasa ligeramente un sartén antiadherente con aceite de sésamo y calienta a fuego medio-alto.
- Cocina las rebanadas de res al punto de cocción deseado, aproximadamente 3-5 minutos.
- En un tazón grande, combina el pepino rebanado, la zanahoria en juliana, las rebanadas de res cocida y las hojas de ensalada.
- En un tazón pequeño, bate juntos el jugo de lima, la salsa de pescado y la miel para crear el aderezo vietnamita.
- Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla hasta que todo esté bien combinado.
- Decora con hojas de menta picadas y cacahuates antes de servir con pan.

Por porción: **549 kcal** **P: 50g** **C: 47g** **G: 18g** **Fi: 7g**



Tostada de rillettes de atún y tomate

- **Tomates cherry**

4 u (72 g)

- **Atún, Ita.**

75 g

- **Pan a tu gusto**

1.5 rbns (48 g)

- **Mostaza**

1 cdta (5 g)

- **Aceite a tu gusto**

1/2 cdtas (2.5 ml)

- **Crema ácida 15%**

2 cdas (30 ml)

- 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 con un chorrito de aceite a tu gusto y sirve.

Por porción:

300 kcal

P: 25g

C: 29g

G: 9g

Fi: 3g



Prep.
5 min

Cocción
3 min

Porc.
1



Día 4

Kcal : 2197

Prot : 190g

Carbs : 190g

Grasa : 75g

Fibra : 24g

Desayuno: Cheesecake proteico con frutos rojos

Comida: Sándwich de Jamón y Zanahoria

Colación de la tarde: Parfait de Salmón Ahumado y Manzana

Cena: Quinoa con champiñones y pollo

Colación nocturna: Helado Proteico Afruitado Con Queso Cottage





Prep.
10 min



Cocción
20 min



Porc.
1

Cheesecake proteico con frutos rojos

- **Miel o agave**
4 cdtas (28 g)
- **Skyr natural**
300 g
- **Fécula de maíz**
2 cdtas (6.7 g)
- **Huevo, mediano**
3 u (150 g)
- **Bayas mixtas congeladas**
150 g

- Precalienta tu horno a 180°C (350°F).
- En un tazón, mezcla el skyr, la maicena, el huevo y la miel hasta obtener una mezcla homogénea.
- Incorpora suavemente los frutos rojos.
- Vierte la mezcla en un molde para hornear.
- Hornea durante 20 minutos, ajustando el tiempo según tu horno.
- Refrigerera por al menos dos horas antes de servir.

Por porción: 510 kcal P: 47g C: 49g G: 14g Fi: 6g



Sándwich de Jamón y Zanahoria

- **Lechuga**
30 g
- **Zanahoria**
1 u (60 g)
- **Pan a tu gusto**
2 rbns (64 g)
- **Jamón cocido**
120 g
- **Mantequilla ablandada**
2 cdtas (10 g)
- **Emmental**
40 g

- Tuesta el pan si se desea hasta que esté dorado.
- Unta la mantequilla suave en cada rebanada de pan.
- Coloca la lechuga, la zanahoria rallada, el queso y el jamón en una rebanada.
- Cierra el sándwich con la segunda rebanada de pan.

Por porción: 524 kcal P: 43g C: 38g G: 23g Fi: 5g



Prep.
10 min



Cocción
0 min



Porc.
1



Prep.
10 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Parfait de Salmón Ahumado y Manzana

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

- **Salmón ahumado**
100 g

- **Jugo de limón**
1/2 cdas (7.5 ml)

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

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

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

Por porción: 355 kcal P: 30g C: 30g G: 13g Fi: 4g



Quinoa con champiñones y pollo

- **Crema vegetal**
2.5 cdas (37.5 g)
- **Champiñones a tu gusto**
200 g
- **Aceite a tu gusto**
2 cdas (10 ml)
- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)
- **Pechuga de pollo, filete**
150 g
- **Quinoa**
5 cdas (60 g)

- Cocina la quinoa en una olla con agua hirviendo según las instrucciones del paquete.
- Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén antiadherente y cocina el ajo picado y los champiñones en rebanadas. Sazona con sal y pimienta.
- Una vez cocidos, coloca los champiñones a un lado de la sartén y cocina la pechuga de pollo en la misma sartén hasta que esté ligeramente dorada y cocida por completo.
- Escurre la quinoa y colócala en un plato con el pollo.
- Agrega la crema vegetal a la sartén con los champiñones y mezcla durante aproximadamente 2 minutos.
- Agrega la mezcla de champiñones sobre la quinoa. Sazona con sal y pimienta al gusto y sirve.

Por porción: 514 kcal P: 48g C: 42g G: 17g Fi: 6g



Prep.
5 min

Cocción
20 min

Porc.
1



Prep.
10 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Helado Proteico Afruitado Con Queso Cottage

- **Miel o agave**
2 cdtas (14 g)

- **Fruta congelada a tu gusto**
100 g

- **Cottage cheese**
200 g

- Licúa la fruta congelada de tu elección con el queso cottage y la miel hasta obtener una mezcla suave.
- Transfiere la mezcla a un molde apto para congelador y congela por al menos 2 horas.
- Si la mezcla se cristaliza, licúa nuevamente antes de servir.
- Decora con albahaca fresca antes de servir si lo deseas.

Por porción: 294 kcal P: 23g C: 31g G: 9g Fi: 2g





Día 5

Kcal : 2197

Prot : 190g

Carbs : 190g

Grasa : 75g

Fibra : 24g

Desayuno: Cheesecake proteico con frutos rojos

Comida: Sándwich de Jamón y Zanahoria

Colación de la tarde: Parfait de Salmón Ahumado y Manzana

Cena: Quinoa con champiñones y pollo

Colación nocturna: Helado Proteico Afruitado Con Queso Cottage



Cheesecake proteico con frutos rojos

- **Miel o agave**
4 cdtas (28 g)
- **Huevo, mediano**
3 u (150 g)
- **Skyr natural**
300 g
- **Bayas mixtas congeladas**
150 g
- **Fécula de maíz**
2 cdtas (6.7 g)

- Precalienta tu horno a 180°C (350°F).
- En un tazón, mezcla el skyr, la maicena, el huevo y la miel hasta obtener una mezcla homogénea.
- Incorpora suavemente los frutos rojos.
- Vierte la mezcla en un molde para hornear.
- Hornea durante 20 minutos, ajustando el tiempo según tu horno.
- Refrigerera por al menos dos horas antes de servir.

Por porción: 510 kcal P: 47g C: 49g G: 14g Fi: 6g

Prep.
10 min

Cocción
20 min

Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Sándwich de Jamón y Zanahoria

- **Lechuga**
30 g
- **Zanahoria**
1 u (60 g)
- **Pan a tu gusto**
2 rbns (64 g)
- **Jamón cocido**
120 g
- **Mantequilla ablandada**
2 cdtas (10 g)
- **Emmental**
40 g

- Tuesta el pan si se desea hasta que esté dorado.
- Unta la mantequilla suave en cada rebanada de pan.
- Coloca la lechuga, la zanahoria rallada, el queso y el jamón en una rebanada.
- Cierra el sándwich con la segunda rebanada de pan.

Por porción: 524 kcal P: 43g C: 38g G: 23g Fi: 5g



Parfait de Salmón Ahumado y Manzana

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

- **Jugo de limón**
1/2 cdas (7.5 ml)

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

- **Salmón ahumado**
100 g

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

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

Por porción: 355 kcal P: 30g C: 30g G: 13g Fi: 4g



Prep.
10 min

Cocción
0 min

Porc.
1



Prep.
5 min



Cocción
20 min



Porc.
1

Quinoa con champiñones y pollo

- **Crema vegetal**
2.5 cdas (37.5 g)

- **Aceite a tu gusto**
2 cdtas (10 ml)

- **Pechuga de pollo, filete**
150 g

- **Champiñones a tu gusto**
200 g

- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)

- **Quinoa**
5 cdas (60 g)

- Cocina la quinoa en una olla con agua hirviendo según las instrucciones del paquete.
- Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén antiadherente y cocina el ajo picado y los champiñones en rebanadas. Sazona con sal y pimienta.
- Una vez cocidos, coloca los champiñones a un lado de la sartén y cocina la pechuga de pollo en la misma sartén hasta que esté ligeramente dorada y cocida por completo.
- Escurre la quinoa y colócala en un plato con el pollo.
- Agrega la crema vegetal a la sartén con los champiñones y mezcla durante aproximadamente 2 minutos.
- Agrega la mezcla de champiñones sobre la quinoa. Sazona con sal y pimienta al gusto y sirve.

Por porción: 514 kcal P: 48g C: 42g G: 17g Fi: 6g



Helado Proteico Afruitado Con Queso Cottage

- **Miel o agave**

2 cdtas (14 g)

- **Fruta congelada a tu**

gusto

100 g

- **Cottage cheese**

200 g

- Licúa la fruta congelada de tu elección con el queso cottage y la miel hasta obtener una mezcla suave.
- Transfiere la mezcla a un molde apto para congelador y congela por al menos 2 horas.
- Si la mezcla se cristaliza, licúa nuevamente antes de servir.
- Decora con albahaca fresca antes de servir si lo deseas.

Por porción:

294 kcal

P: 23g

C: 31g

G: 9g

Fi: 2g



Prep.

10 min



Cocción

0 min



Porc.

1





Día 6

Kcal : 2221

Prot : 189g

Carbs : 198g

Grasa : 75g

Fibra : 43g

Desayuno: Parfait de Skyr Proteico con Avellanas

Comida: Endibias Envueltas en Jamón

Colación de la tarde: Tostada de Carne de Grisón y Cancoillotte

Cena: Ensalada Mediterránea de Atún y Quinoa

Colación nocturna: Waffles sin lactosa con chispas de chocolate





Prep.
10 min



Cocción
1 min



Porc.
1

Parfait de Skyr Proteico con Avellanas

- Avellanas 10 g	- Weetabix 2 u (36 g)	- Chocolate 70% 15 g
- Proteína en polvo a tu gusto 30 g	- Skyr natural 150 g	- Leche semidesc. 2% 150 ml

- En un tazón o recipiente hermético, desmenuza el Weetabix y cubre con leche. Aplasta con un tenedor y mezcla hasta obtener una base homogénea.
- En un tazón pequeño, mezcla el skyr con la proteína en polvo, luego extiende esta mezcla sobre la base de galleta.
- Derrite el chocolate negro en el microondas por 30-60 segundos. En otro tazón, mezcla el chocolate derretido con un poco de leche, añade las avellanas trituradas y mezcla bien.
- Cubre la preparación de skyr con esta capa de chocolate.
- Refrigerera por unas horas antes de servir.

Por porción: **515 kcal** **P: 49g** **C: 46g** **G: 15g** **Fi: 7g**



Endibias Envueltas en Jamón

- **Crema ácida 15%**
70 ml
- **Emmental rallado**
2 cdas (16 g)
- **Endivia**
400 g
- **Mantequilla ablandada**
1 cdta (5 g)
- **Harina de trigo**
20 g
- **Nuez moscada molida**
1 cdta (2 g)
- **Jamón cocido**
160 g

- Precalienta el horno a 180°C (360°F).
- En una cacerola con agua hirviendo, cocina las endivias hasta que estén tiernas, aproximadamente 10 minutos.
- Mientras tanto, en otra cacerola, derrite la mantequilla y añade la crème fraîche y la harina de tu elección. Revuelve durante 5 minutos.
- Escurre las endivias y envuelve cada endivia con una rebanada de jamón.
- Acomoda en un refractario, cubre con la salsa de crema y sazona con nuez moscada.
- Espolvorea con gruyère rallado y hornea durante 15 minutos o hasta que esté dorado.

Por porción: 524 kcal P: 46g C: 30g G: 24g Fi: 15g



Prep.
10 min



Cocción
25 min



Porc.
1





Prep.
3 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Tostada de Carne de Grisón y Cancoillotte

- **Pan wasa**
4 u (40 g)

- **Cancoillotte**
3 cdas (45 g)

- **Carne seca de los
Grisones**
60 g

- Extiende el queso cancoillotte uniformemente sobre la tostada Wasa.
- Coloca encima las rebanadas de carne de grisón y sirve.

Por porción: 312 kcal P: 33g C: 26g G: 9g Fi: 8g



Ensalada Mediterránea de Atún y Quinoa

- **Tomate**
1 u (150 g)
- **Cebolla, mediana**
1/4 u (37.5 g)
- **Mostaza**
1/2 cdtas (2.5 g)
- **Aceite a tu gusto**
1.5 cdtas (7.5 ml)
- **Vinagre de manzana**
1 cda (15 ml)
- **Habichuelas verdes, lta.**
150 g
- **Quinoa**
55 g
- **Atún, lta.**
140 g
- **Eneldo fresco**
1 cdta (0.3 g)

- **Aceitunas deshuesada**
30 g

- Hierve agua con sal en una cacerola y agrega la quinoa, cocina hasta que esté tierna, unos 8 a 10 minutos.
- Escurre la quinoa, enjuaga con agua fría y escurre bien nuevamente.
- En un tazón pequeño, bate el vinagre de sidra de manzana, el aceite y la mostaza Dijon para hacer el aderezo.
- En un tazón grande, combina la quinoa, las judías verdes, la cebolla picada, el tomate picado, el atún, las aceitunas y el eneldo fresco.
- Vierte el aderezo sobre la ensalada, sazona con sal y pimienta, mezcla bien y sirve.

Por porción: 556 kcal P: 48g C: 54g G: 17g Fi: 10g



Prep.
10 min

Cocción
10 min

Porc.
1



Prep.
5 min



Cocción
4 min



Porc.
1

Waffles sin lactosa con chispas de chocolate

- **Yogurt vegetal a tu gusto**
50 g
- **Harina a tu gusto**
40 g
- **Leche, SL**
20 ml
- **Aceite a tu gusto**
1/2 cdtas (2.5 ml)
- **Miel o agave**
1 cdta (7 g)
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)
- **Polvo para hornear**
1/2 cdtas (2 g)
- **Chispas de chocolate oscuro**
1 cdta (5 g)

- En un tazón, mezcla todos los ingredientes excepto las chispas de chocolate oscuro hasta obtener una masa homogénea.
- Agrega las chispas de chocolate oscuro y mezcla con cuidado para distribuirlas bien.
- Calienta tu wafflera y engrásala ligeramente con aceite a tu gusto.
- Cocina la masa de 3 a 4 minutos según la potencia de tu wafflera. Si no tienes wafflera, cocina en un sartén antiadherente como si fueran hot cakes.

Por porción: 314 kcal P: 14g C: 43g G: 10g Fi: 2g





Día 7

Kcal : 2221

Prot : 189g

Carbs : 198g

Grasa : 75g

Fibra : 43g

Desayuno: Parfait de Skyr Proteico con Avellanas

Comida: Endibias Envueltas en Jamón

Colación de la tarde: Tostada de Carne de Grisón y Cancoillotte

Cena: Ensalada Mediterránea de Atún y Quinoa

Colación nocturna: Waffles sin lactosa con chispas de chocolate



Parfait de Skyr Proteico con Avellanas

- **Avellanas**
10 g
- **Weetabix**
2 u (36 g)
- **Chocolate 70%**
15 g
- **Proteína en polvo a tu gusto**
30 g
- **Skyr natural**
150 g
- **Leche semidesc. 2%**
150 ml

- En un tazón o recipiente hermético, desmenuza el Weetabix y cubre con leche. Aplasta con un tenedor y mezcla hasta obtener una base homogénea.
- En un tazón pequeño, mezcla el skyr con la proteína en polvo, luego extiende esta mezcla sobre la base de galleta.
- Derrite el chocolate negro en el microondas por 30-60 segundos. En otro tazón, mezcla el chocolate derretido con un poco de leche, añade las avellanas trituradas y mezcla bien.
- Cubre la preparación de skyr con esta capa de chocolate.
- Refrigera por unas horas antes de servir.

Por porción: 515 kcal P: 49g C: 46g G: 15g Fi: 7g

Prep.
10 min

Cocción
1 min

Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
25 min



Porc.
1

Endibias Envueltas en Jamón

- **Crema ácida 15%**
70 ml
- **Emmental rallado**
2 cdas (16 g)
- **Endivia**
400 g
- **Mantequilla ablandada**
1 cdta (5 g)
- **Harina de trigo**
20 g
- **Nuez moscada molida**
1 cdta (2 g)
- **Jamón cocido**
160 g

- Precalienta el horno a 180°C (360°F).
- En una cacerola con agua hirviendo, cocina las endivias hasta que estén tiernas, aproximadamente 10 minutos.
- Mientras tanto, en otra cacerola, derrite la mantequilla y añade la crème fraîche y la harina de tu elección. Revuelve durante 5 minutos.
- Escurre las endivias y envuelve cada endivia con una rebanada de jamón.
- Acomoda en un refractario, cubre con la salsa de crema y sazona con nuez moscada.
- Espolvorea con gruyère rallado y hornea durante 15 minutos o hasta que esté dorado.

Por porción: 524 kcal P: 46g C: 30g G: 24g Fi: 15g



Tostada de Carne de Grisón y Cancoillotte

- **Pan wasa**
4 u (40 g)

- **Cancoillotte**
3 cdas (45 g)

- **Carne seca de los
Grisones**
60 g

- Extiende el queso cancoillotte uniformemente sobre la tostada Wasa.
- Coloca encima las rebanadas de carne de grisón y sirve.

Por porción: 312 kcal P: 33g C: 26g G: 9g Fi: 8g



Prep.
3 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
10 min



Porc.
1

Ensalada Mediterránea de Atún y Quinoa

- **Tomate**
1 u (150 g)

- **Cebolla, mediana**
1/4 u (37.5 g)

- **Mostaza**
1/2 cdtas (2.5 g)

- **Aceitunas deshuesada**
30 g

- **Aceite a tu gusto**
1.5 cdtas (7.5 ml)

- **Vinagre de manzana**
1 cda (15 ml)

- **Habichuelas verdes, Ita.**
150 g

- **Quinoa**
55 g

- **Atún, Ita.**
140 g

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

- Hierve agua con sal en una cacerola y agrega la quinoa, cocina hasta que esté tierna, unos 8 a 10 minutos.
- Escurre la quinoa, enjuaga con agua fría y escurre bien nuevamente.
- En un tazón pequeño, bate el vinagre de sidra de manzana, el aceite y la mostaza Dijon para hacer el aderezo.
- En un tazón grande, combina la quinoa, las judías verdes, la cebolla picada, el tomate picado, el atún, las aceitunas y el eneldo fresco.
- Vierte el aderezo sobre la ensalada, sazona con sal y pimienta, mezcla bien y sirve.

Por porción: **556 kcal** **P: 48g** **C: 54g** **G: 17g** **Fi: 10g**



Waffles sin lactosa con chispas de chocolate

- **Yogurt vegetal a tu gusto**
50 g

- **Harina a tu gusto**
40 g

- **Leche, SL**
20 ml

- **Aceite a tu gusto**
1/2 cdtas (2.5 ml)

- **Miel o agave**
1 cdta (7 g)

- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)

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

- **Chispas de chocolate oscuro**
1 cdta (5 g)

- En un tazón, mezcla todos los ingredientes excepto las chispas de chocolate oscuro hasta obtener una masa homogénea.
- Agrega las chispas de chocolate oscuro y mezcla con cuidado para distribuirlas bien.
- Calienta tu wafflera y engrásala ligeramente con aceite a tu gusto.
- Cocina la masa de 3 a 4 minutos según la potencia de tu wafflera. Si no tienes wafflera, cocina en un sartén antiadherente como si fueran hot cakes.

Por porción: 314 kcal P: 14g C: 43g G: 10g Fi: 2g

Prep.
5 min

Cocción
4 min

Porc.
1



Lista de compras

Semana completa

Frutas y verduras

- Manzana (2 u (360 g))
- Plátano, mediano (2 u (240 g))
- Zanahoria (10 u (600 g))
- Tomates cherry (12 u (216 g))
- Pepino (2 u (700 g))
- Endivia (800 g)
- Diente de ajo fresco (2 u (8 g))
- Espinacas frescas (90 g)
- Fruta congelada a tu gusto (200 g)
- Uvas (150 g)
- Lechuga (60 g)
- Mix hojas verdes (120 g)
- Champiñones a tu gusto (520 g)
- Cebolla, mediana (2 u (300 g))
- Camote (360 g)
- Tomate (2 u (300 g))

Proteínas animales

- Filete de carne de res (510 g)

Proteínas animales (cont.)

- Pechuga de pollo, filete (300 g)
- Jamón cocido (560 g)
- Carne seca de los Grisones (120 g)
- Lomo de cerdo (300 g)
- Salmón ahumado (200 g)

Lácteos y huevos

- Cancoillotte (90 g)
- Cottage cheese (400 g)
- Huevo, mediano (11 u (550 g))
- Clara de huevo (9 u (297 g))
- Emmental (80 g)
- Yogur griego (300 g)
- Yogur griego natural 2% (200 g)
- Skyr natural (900 g)
- Emmental rallado (32 g)
- Crema ácida 15% (230 ml)
- Crema ácida 15%, SL (70 ml)
- Leche semidesc. 2% (300 ml)



Lista de compras

Semana completa (cont.)

Lácteos y huevos (cont.)

- Leche, SL (40 ml)

Pan, arroz y pasta

- Pan a tu gusto (420 g)
- Quinoa (230 g)

Productos de repostería y conservas

- Polvo para hornear (16.8 g)
- Fécula de maíz (14 g)
- Harina a tu gusto (90 g)
- Habichuelas verdes, Ita. (300 g)
- Harina de avena (180 g)
- Atún, Ita. (510 g)
- Harina de trigo (40 g)

Botanas y dulces

- Semillas de chía (12 g)
- Chocolate 70% (30 g)
- Chispas de chocolate oscuro (10.5 g)

Botanas y dulces (cont.)

- Avellanas (20 g)
- Cacahuates (15 g)
- Pan wasa (8 u (80 g))
- Weetabix (4 u (72 g))

Congelados

- Bayas mixtas congeladas (300 g)

Bebidas

- Agua (750 ml)

Aceites, grasas y condimentos

- Vinagre de manzana (30 ml)
- Ramo de hierbas (300 g)
- Salsa de pescado (90 ml)
- Eneldo fresco (1 g)
- Menta fresca (12 g)
- Nuez moscada molida (4.2 g)
- Miel (21 g)



Lista de compras

Semana completa (cont.)



Aceites, grasas y condimentos (cont.)

- Miel o agave (98.7 g)
- Jugo de limón (20 ml)
- Jugo de lima (100 ml)
- Jarabe de arce (50 ml)
- Mostaza (21 g)
- Aceite a tu gusto (70 ml)
- Aceitunas deshuesada (60 g)
- Cubo de caldo vegetal (3 u (30 g))
- Aceite de ajonjolí (40 ml)
- Mantequilla ablandada (30 g)

Otros

- Leche vegetal a tu gusto (150 ml)
- Proteína en polvo a tu gusto (200 g)
- Crema vegetal (80 ml)
- Yogurt vegetal a tu gusto (100 g)