



## Menú para Alex MARTIN

Kcal : 1804

Prot : 113g

Carbs : 181g

Grasa : 70g

Fibra : 17g

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**

1820 kcal



Cerdo con miel y soya, fideos chinos y verduras crujientes



Pancakes salados de jamón y emmental



Camotes rellenos de carne y maíz gratinados

**Día 2**

1820 kcal



Cerdo con miel y soya, fideos chinos y verduras crujientes



Pancakes salados de jamón y emmental



Camotes rellenos de carne y maíz gratinados

**Día 3**

1820 kcal



Cerdo con miel y soya, fideos chinos y verduras crujientes



Pancakes salados de jamón y emmental



Camotes rellenos de carne y maíz gratinados

**Día 4**

1786 kcal



Pasta cremosa de salmón con chicharos



Pancakes salados con salmón ahumado



Muslo de pollo asado con papas y zanahorias

**Día 5**

1786 kcal



Pasta cremosa de salmón con chicharos



Pancakes salados con salmón ahumado



Muslo de pollo asado con papas y zanahorias

**Día 6**

1798 kcal



Bistec de carne molida con mozzarella, pasta y ejotes



Smoothie proteico de yogur y coco



Pasta estilo carbonara ligera

**Día 7**

1798 kcal



Bistec de carne molida con mozzarella, pasta y ejotes



Smoothie proteico de yogur y coco



Pasta estilo carbonara ligera





# Día 1

Kcal : 1820

Prot : 114g

Carbs : 183g

Grasa : 70g

Fibra : 16g

**Comida:** Cerdo con miel y soya, fideos chinos y verduras crujientes

**Colación de la tarde:** Pancakes Salados de Jamón y Emmental

**Cena:** Camotes rellenos de carne y maíz gratinados



# Cerdo con miel y soya, fideos chinos y verduras crujientes

- **Aceite a tu gusto**  
1 cda (15 ml)
- **Fideos de trigo**  
60 g
- **Diente de ajo fresco**  
1 u (4 g)
- **Ajonjolí**  
1 cda (10 g)
- **Miel**  
1 cda (21 g)
- **Salsa de soya a tu gusto**  
3 cdas (45 ml)
- **Pimiento**  
1/2 u (90 g)
- **Solomillo de cerdo**  
140 g
- **Zanahoria**  
1 u (60 g)

- Corte el cerdo en rebanadas finas. En un tazón, mezcle la salsa de soya y la miel. Cubra el cerdo.
- Pele y corte la zanahoria en juliana. Corte el pimiento en tiras.
- Cocine los fideos en agua hirviendo. Escorra y reserve.
- Caliente el aceite en un wok o sartén grande. Saltee el ajo picado y luego agregue el cerdo marinado. Cocine a fuego alto durante 3-4 minutos hasta que esté caramelizado.
- Retire el cerdo y reserve. En el mismo sartén, saltee las verduras 3-4 minutos para que queden crujientes. Sazone al gusto.
- Agregue los fideos y el cerdo. Mezcle rápidamente.
- Espolvoree con semillas de ajonjolí y sirva de inmediato.

Por porción: 707 kcal P: 44g C: 72g G: 27g Fi: 6g



Prep.  
5 min



Cocción  
15 min



Porc.  
1



Prep.  
**10 min**



Cocción  
**5 min**



Porc.  
**1**

# Pancakes Salados de Jamón y Emmental

- **Emmental rallado** 30 g
- **Harina a tu gusto** 50 g
- **Agua** 70 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: 383 kcal P: 26g C: 37g G: 15g Fi: 1g



# Camotes rellenos de carne y maíz gratinados

- **Camote**  
1 u (250 g)
- **Res molida 5%**  
180 g
- **Perejil fresco**  
2 cdas (2 g)
- **Emmental rallado vegano**  
40 g
- **Mix hojas verdes**  
30 g
- **Maíz, Ita.**  
60 g
- **Aderezo a tu gusto**  
2 cdas (30 ml)

- Precalienta el horno a 200 °C (400 °F).
- Lava el camote, pícalo con un tenedor y envuélvelo en papel aluminio. Hornea durante 25 minutos hasta que esté suave.
- Escurre la res molida 5% y desmenúzala en un tazón. Agrega el emmental rallado vegano y el maíz. Mezcla y sazona.
- Saca el camote del horno. Córtalo a la mitad a lo largo y vacíalo con cuidado.
- Aplasta la pulpa que retiraste y mézclala con el emmental rallado vegano, la res molida 5% y el maíz.
- Rellena las dos mitades con esta mezcla.
- Regresa al horno de 15 a 20 minutos hasta que la parte de arriba esté dorada.
- Espolvorea con perejil fresco y sirve con mix hojas verdes y aderezo a tu gusto.

Por porción: 730 kcal P: 44g C: 74g G: 29g Fi: 9g



Prep.  
15 min

Cocción  
45 min

Porc.  
1



## Día 2

Kcal : 1820

Prot : 114g

Carbs : 183g

Grasa : 70g

Fibra : 16g

**Comida:** Cerdo con miel y soya, fideos chinos y verduras crujientes

**Colación de la tarde:** Pancakes Salados de Jamón y Emmental

**Cena:** Camotes rellenos de carne y maíz gratinados





Prep.  
**5 min**



Cocción  
**15 min**



Porc.  
**1**

## Cerdo con miel y soya, fideos chinos y verduras crujientes

- **Aceite a tu gusto**  
1 cda (15 ml)
- **Fideos de trigo**  
60 g
- **Diente de ajo fresco**  
1 u (4 g)
- **Ajonjolí**  
1 cda (10 g)
- **Miel**  
1 cda (21 g)
- **Salsa de soya a tu gusto**  
3 cdas (45 ml)
- **Pimiento**  
1/2 u (90 g)
- **Solomillo de cerdo**  
140 g
- **Zanahoria**  
1 u (60 g)

- Corte el cerdo en rebanadas finas. En un tazón, mezcle la salsa de soya y la miel. Cubra el cerdo.
- Pele y corte la zanahoria en juliana. Corte el pimiento en tiras.
- Cocine los fideos en agua hirviendo. Escorra y reserve.
- Caliente el aceite en un wok o sartén grande. Saltee el ajo picado y luego agregue el cerdo marinado. Cocine a fuego alto durante 3-4 minutos hasta que esté caramelizado.
- Retire el cerdo y reserve. En el mismo sartén, saltee las verduras 3-4 minutos para que queden crujientes. Sazone al gusto.
- Agregue los fideos y el cerdo. Mezcle rápidamente.
- Espolvoree con semillas de ajonjolí y sirva de inmediato.

Por porción: **707 kcal** **P: 44g** **C: 72g** **G: 27g** **Fi: 6g**



# Pancakes Salados de Jamón y Emmental

- **Emmental rallado**  
30 g
- **Harina a tu gusto**  
50 g
- **Agua**  
70 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: 383 kcal P: 26g C: 37g G: 15g Fi: 1g



Prep.  
**10 min**



Cocción  
**5 min**



Porc.  
**1**





Prep.  
**15 min**



Cocción  
**45 min**



Porc.  
**1**

# Camotes rellenos de carne y maíz gratinados

- **Camote**  
1 u (250 g)
- **Res molida 5%**  
180 g
- **Perejil fresco**  
2 cdas (2 g)
- **Emmental rallado vegano**  
40 g
- **Mix hojas verdes**  
30 g
- **Maíz, Ita.**  
60 g
- **Aderezo a tu gusto**  
2 cdas (30 ml)

- Precalienta el horno a 200 °C (400 °F).
- Lava el camote, pícalo con un tenedor y envuélvelo en papel aluminio. Hornea durante 25 minutos hasta que esté suave.
- Escurre la res molida 5% y desmenúzala en un tazón. Agrega el emmental rallado vegano y el maíz. Mezcla y sazona.
- Saca el camote del horno. Córtalo a la mitad a lo largo y vacíalo con cuidado.
- Aplasta la pulpa que retiraste y mézclala con el emmental rallado vegano, la res molida 5% y el maíz.
- Rellena las dos mitades con esta mezcla.
- Regresa al horno de 15 a 20 minutos hasta que la parte de arriba esté dorada.
- Espolvorea con perejil fresco y sirve con mix hojas verdes y aderezo a tu gusto.

Por porción: **730 kcal** **P: 44g** **C: 74g** **G: 29g** **Fi: 9g**





## Día 3

Kcal : 1820

Prot : 114g

Carbs : 183g

Grasa : 70g

Fibra : 16g

**Comida:** Cerdo con miel y soya, fideos chinos y verduras crujientes

**Colación de la tarde:** Pancakes Salados de Jamón y Emmental

**Cena:** Camotes rellenos de carne y maíz gratinados



# Cerdo con miel y soya, fideos chinos y verduras crujientes

- **Aceite a tu gusto**  
1 cda (15 ml)
- **Fideos de trigo**  
60 g
- **Diente de ajo fresco**  
1 u (4 g)
- **Ajonjolí**  
1 cda (10 g)
- **Miel**  
1 cda (21 g)
- **Salsa de soya a tu gusto**  
3 cdas (45 ml)
- **Pimiento**  
1/2 u (90 g)
- **Solomillo de cerdo**  
140 g
- **Zanahoria**  
1 u (60 g)

- Corte el cerdo en rebanadas finas. En un tazón, mezcle la salsa de soya y la miel. Cubra el cerdo.
- Pele y corte la zanahoria en juliana. Corte el pimiento en tiras.
- Cocine los fideos en agua hirviendo. Escorra y reserve.
- Caliente el aceite en un wok o sartén grande. Saltee el ajo picado y luego agregue el cerdo marinado. Cocine a fuego alto durante 3-4 minutos hasta que esté caramelizado.
- Retire el cerdo y reserve. En el mismo sartén, saltee las verduras 3-4 minutos para que queden crujientes. Sazone al gusto.
- Agregue los fideos y el cerdo. Mezcle rápidamente.
- Espolvoree con semillas de ajonjolí y sirva de inmediato.

Por porción: 707 kcal P: 44g C: 72g G: 27g Fi: 6g



Prep.  
5 min



Cocción  
15 min



Porc.  
1



Prep.  
**10 min**



Cocción  
**5 min**



Porc.  
**1**

# Pancakes Salados de Jamón y Emmental

- **Emmental rallado** 30 g
- **Harina a tu gusto** 50 g
- **Agua** 70 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: **383 kcal** **P: 26g** **C: 37g** **G: 15g** **Fi: 1g**



# Camotes rellenos de carne y maíz gratinados

- **Camote**  
1 u (250 g)
- **Res molida 5%**  
180 g
- **Perejil fresco**  
2 cdas (2 g)
- **Emmental rallado vegano**  
40 g
- **Mix hojas verdes**  
30 g
- **Maíz, Ita.**  
60 g
- **Aderezo a tu gusto**  
2 cdas (30 ml)

- Precalienta el horno a 200 °C (400 °F).
- Lava el camote, pícalo con un tenedor y envuélvelo en papel aluminio. Hornea durante 25 minutos hasta que esté suave.
- Escurre la res molida 5% y desmenúzala en un tazón. Agrega el emmental rallado vegano y el maíz. Mezcla y sazona.
- Saca el camote del horno. Córtalo a la mitad a lo largo y vacíalo con cuidado.
- Aplasta la pulpa que retiraste y mézclala con el emmental rallado vegano, la res molida 5% y el maíz.
- Rellena las dos mitades con esta mezcla.
- Regresa al horno de 15 a 20 minutos hasta que la parte de arriba esté dorada.
- Espolvorea con perejil fresco y sirve con mix hojas verdes y aderezo a tu gusto.

Por porción: 730 kcal P: 44g C: 74g G: 29g Fi: 9g



Prep.  
15 min

Cocción  
45 min

Porc.  
1



## Día 4

Kcal : 1786

Prot : 112g

Carbs : 178g

Grasa : 70g

Fibra : 19g

**Comida:** Pasta Cremosa de Salmón con Chicharos  
**Colación de la tarde:** Pancakes salados con salmón ahumado  
**Cena:** Muslo de pollo asado con papas y zanahorias





Prep.  
**5 min**



Cocción  
**15 min**



Porc.  
**1**

# Pasta Cremosa de Salmón con Chicharos

- |  |  |   |
|--|--|---|
| - <b>Eneldo fresco</b><br>1 cda (1 g)      | - <b>Filete salmón fresco</b><br>110 g | - <b>Aceite a tu gusto</b><br>1 cdta (5 ml) |
| - <b>Cebolla, mediana</b><br>1/2 u (75 g)  | - <b>Chicharos cocidos</b><br>50 g     | - <b>Crema ácida 15%</b><br>2 cdas (30 ml)  |
| - <b>Diente de ajo fresco</b><br>1 u (4 g) | - <b>Pasta a tu gusto</b><br>80 g      | - <b>Limón</b><br>1/2 u (50 g)              |

- Hierve una olla grande de agua salada y cocina la pasta.
- Mientras tanto, en un sartén antiadherente, calienta el aceite y cocina la cebolla en rebanadas hasta que esté dorada y suave, unos 5-7 minutos. Agrega agua si es necesario para evitar que se pegue.
- Añade el ajo picado y el filete de salmón al sartén antiadherente y cocina hasta que el salmón esté listo, unos 4-5 minutos por lado.
- Retira la piel del salmón y desmenuza en trozos. Agrega la crema y los chicharos, mezclando hasta que esté combinado y caliente, unos 2-3 minutos.
- Añade la pasta escurrida y espolvorea con eneldo fresco picado y ralladura de limón. Sazona con sal y pimienta, mezcla bien y sirve.

Por porción: **690 kcal** **P: 39g** **C: 75g** **G: 26g** **Fi: 8g**



# Pancakes salados con salmón ahumado

- **Crema ácida 15%, SL**  
1 cda (15 ml)
- **Polvo para hornear**  
1/4 cdtas (1 g)
- **Cebollino fresco**  
1 cda (4 g)
- **Harina a tu gusto**  
3 cdas (30 g)
- **Leche, SL**  
350 ml
- **Huevo, mediano**  
1 u (50 g)
- **Salmón ahumado**  
50 g

- En un bowl, mezcla la harina, el polvo para hornear y la sal.
- Agrega el huevo y la leche sin lactosa, 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 pancake.
- Cocina de 2 a 3 minutos por cada lado hasta que el pancake esté dorado y cocido por dentro.
- Coloca crema ácida sin lactosa y rebanadas de salmón ahumado sobre los pancakes aún calientes y espolvorea con cebollín picado.

Por porción: 416 kcal P: 29g C: 40g G: 15g Fi: 1g

Prep.  
5 min

Cocción  
6 min

Porc.  
1





Prep.  
**15 min**



Cocción  
**45 min**



Porc.  
**1**

# Muslo de pollo asado con papas y zanahorias

- **Muslo de pollo, sin piel** - **Zanahoria**  
180 g 150 g
- **Patata** - **Mostaza**  
250 g 4 cdtas (20 g)
- **Tomillo seco**  
4 cdtas (1.3 g)
- **Aceite a tu gusto**  
4 cdtas (20 ml)
- **Diente de ajo fresco**  
4 u (16 g)

- Precaliente el horno a 200°C (400°F).
- Pele y corte las papas en cuartos o cubos grandes. Pele las zanahorias y córtelas en rodajas gruesas o bastones. Coloque las verduras en un refractario con los dientes de ajo ligeramente machacados.
- Rocíe las verduras con la mitad del aceite, sazone con sal, pimienta y hierbas, y mezcle para cubrir uniformemente.
- Unte el muslo de pollo con el aceite restante mezclado con la mostaza. Sazone con sal, pimienta y hierbas, luego colóquelo sobre las verduras.
- Ase durante 40-45 minutos, revolviendo las verduras a la mitad de la cocción para un dorado uniforme. El pollo debe estar dorado y los jugos deben salir claros al picarlo.
- Sirva caliente directamente del refractario.

Por porción: 680 kcal P: 43g C: 63g G: 28g Fi: 10g





## Día 5

Kcal : 1786

Prot : 112g

Carbs : 178g

Grasa : 70g

Fibra : 19g

**Comida:** Pasta Cremosa de Salmón con Chicharos  
**Colación de la tarde:** Pancakes salados con salmón ahumado  
**Cena:** Muslo de pollo asado con papas y zanahorias



# Pasta Cremosa de Salmón con Chicharos

- **Eneldo fresco**  
1 cda (1 g)
- **Filete salmón fresco**  
110 g
- **Aceite a tu gusto**  
1 cdta (5 ml)
- **Cebolla, mediana**  
1/2 u (75 g)
- **Chícharos cocidos**  
50 g
- **Crema ácida 15%**  
2 cdas (30 ml)
- **Diente de ajo fresco**  
1 u (4 g)
- **Pasta a tu gusto**  
80 g
- **Limón**  
1/2 u (50 g)

- Hierve una olla grande de agua salada y cocina la pasta.
- Mientras tanto, en un sartén antiadherente, calienta el aceite y cocina la cebolla en rebanadas hasta que esté dorada y suave, unos 5-7 minutos. Agrega agua si es necesario para evitar que se pegue.
- Añade el ajo picado y el filete de salmón al sartén antiadherente y cocina hasta que el salmón esté listo, unos 4-5 minutos por lado.
- Retira la piel del salmón y desmenuza en trozos. Agrega la crema y los chícharos, mezclando hasta que esté combinado y caliente, unos 2-3 minutos.
- Añade la pasta escurrida y espolvorea con eneldo fresco picado y ralladura de limón. Sazona con sal y pimienta, mezcla bien y sirve.

Por porción: 690 kcal P: 39g C: 75g G: 26g Fi: 8g



Prep.  
5 min



Cocción  
15 min



Porc.  
1





Prep.  
**5 min**



Cocción  
**6 min**



Porc.  
**1**

# Pancakes salados con salmón ahumado

- **Crema ácida 15%, SL**  
1 cda (15 ml)
- **Polvo para hornear**  
1/4 cdtas (1 g)
- **Cebollino fresco**  
1 cda (4 g)
- **Harina a tu gusto**  
3 cdas (30 g)
- **Leche, SL**  
350 ml
- **Huevo, mediano**  
1 u (50 g)
- **Salmón ahumado**  
50 g

- En un bowl, mezcla la harina, el polvo para hornear y la sal.
- Agrega el huevo y la leche sin lactosa, 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 pancake.
- Cocina de 2 a 3 minutos por cada lado hasta que el pancake esté dorado y cocido por dentro.
- Coloca crema ácida sin lactosa y rebanadas de salmón ahumado sobre los pancakes aún calientes y espolvorea con cebollín picado.

Por porción: 416 kcal P: 29g C: 40g G: 15g Fi: 1g



# Muslo de pollo asado con papas y zanahorias

- **Muslo de pollo, sin piel** - **Zanahoria**  
180 g 150 g
- **Patata** - **Mostaza**  
250 g 4 cdtas (20 g)
- **Tomillo seco** - **Aceite a tu gusto**  
4 cdtas (1.3 g) 4 cdtas (20 ml)
- **Diente de ajo fresco**  
4 u (16 g)

- Precaliente el horno a 200°C (400°F).
- Pele y corte las papas en cuartos o cubos grandes. Pele las zanahorias y córtelas en rodajas gruesas o bastones. Coloque las verduras en un refractario con los dientes de ajo ligeramente machacados.
- Rocíe las verduras con la mitad del aceite, sazone con sal, pimienta y hierbas, y mezcle para cubrir uniformemente.
- Unte el muslo de pollo con el aceite restante mezclado con la mostaza. Sazone con sal, pimienta y hierbas, luego colóquelo sobre las verduras.
- Ase durante 40-45 minutos, revolviendo las verduras a la mitad de la cocción para un dorado uniforme. El pollo debe estar dorado y los jugos deben salir claros al picarlo.
- Sirva caliente directamente del refractario.

Por porción: 680 kcal P: 43g C: 63g G: 28g Fi: 10g

Prep.  
15 min

Cocción  
45 min

Porc.  
1





## Día 6

Kcal : 1798

Prot : 114g

Carbs : 180g

Grasa : 70g

Fibra : 16g

**Comida:** Bistec De Carne Molida Con Mozzarella, Pasta Y Ejotes

**Colación de la tarde:** Smoothie proteico de yogur y coco

**Cena:** Pasta estilo carbonara ligera





Prep.  
**5 min**



Cocción  
**20 min**



Porc.  
**1**

# Bistec De Carne Molida Con Mozzarella, Pasta Y Ejotes

- |   |                                   |  |
|---|-----------------------------------|--|
| - <b>Mozzarella</b><br>70 g               | - <b>Res molida 5%</b><br>100 g   | - <b>Aceite a tu gusto</b><br>1.5 cdtas (7.5 ml) |
| - <b>Salsa de tomate</b><br>3 cdas (48 g) | - <b>Pasta a tu gusto</b><br>80 g | - <b>Habichuelas verdes, lta.</b><br>150 g       |

- Hierva agua en una cacerola y cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
- Mientras tanto, calienta el aceite en un sartén antiadherente y cocina el bistec de carne molida. También recalienta los ejotes en el mismo sartén.
- Una vez que la parte inferior del bistec de carne molida esté cocida, voltéalo y agrega la mozzarella encima. Deja que se cocine en el sartén hasta el término deseado, o continúa cocinando el bistec por unos 5 minutos en el horno a 200°C (390°F) para gratinar el queso.
- Coloca el bistec cocido en un plato. Escurre la pasta y ponla en el sartén con los ejotes, agregando la salsa de tomate por unos 2 minutos. Sazona al gusto.
- Agrega la pasta y los ejotes al plato.

Por porción: **712 kcal** **P: 48g** **C: 69g** **G: 27g** **Fi: 7g**



# Smoothie proteico de yogur y coco

- **Plátano, mediano**  
1 u (120 g)
- **Proteína en polvo a tu gusto**  
30 g
- **Coco rallado**  
1 cdta (2.3 g)
- **Yogur leche de coco**  
100 ml
- **Miel o agave**  
1 cdta (7 g)
- **Yogur griego**  
5 cdas (90 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: 419 kcal P: 27g C: 46g G: 14g Fi: 5g



Prep.  
5 min



Cocción  
0 min



Porc.  
1



Prep.  
**10 min**



Cocción  
**15 min**



Porc.  
**1**

## Pasta estilo carbonara ligera

- |  |   |                                     |
|--|---|-------------------------------------|
| - <b>Tomate</b><br>1 u (150 g)                 | - <b>Vinagre balsámico</b><br>1 cda (15 ml) | - <b>Parmesano</b><br>2 cdas (10 g) |
| - <b>Polvo de cebolla</b><br>1/2 cdtas (1.3 g) | - <b>Mix hojas verdes</b><br>50 g           | - <b>Mostaza</b><br>1 cdta (5 g)    |
| - <b>Espagueti a tu gusto</b><br>70 g          | - <b>Yogur griego natural 2%</b><br>100 g   | - <b>Cubos de tocino</b><br>100 g   |

- Cocina los espaguetis en agua hirviendo con sal según las instrucciones del paquete hasta que estén al dente.
- Mientras tanto, mezcla los tomates cortados en cubitos con vinagre balsámico y hojas de ensalada en un tazón y reserva.
- Calienta un sartén antiadherente a fuego medio-alto y cocina el tocino hasta que esté dorado, unos 5-7 minutos, luego reduce el fuego.
- En un tazón, bate juntos el queso cottage bajo en grasa, mostaza Dijon, cebolla en polvo, sal y pimienta, luego añade esta mezcla al sartén con el tocino.
- Escurre la pasta cocida y añádela al sartén, mezclando todo bien.
- Sirve inmediatamente, espolvoreado con parmesano rallado y acompañado de la ensalada de tomate como entrada.

Por porción: 667 kcal P: 39g C: 65g G: 28g Fi: 5g





## Día 7

Kcal : 1798

Prot : 114g

Carbs : 180g

Grasa : 70g

Fibra : 16g

**Comida:** Bistec De Carne Molida Con Mozzarella, Pasta Y Ejotes

**Colación de la tarde:** Smoothie proteico de yogur y coco

**Cena:** Pasta estilo carbonara ligera



# Bistec De Carne Molida Con Mozzarella, Pasta Y Ejotes

- **Mozzarella**  
70 g
- **Res molida 5%**  
100 g
- **Aceite a tu gusto**  
1.5 cdtas (7.5 ml)
- **Salsa de tomate**  
3 cdas (48 g)
- **Pasta a tu gusto**  
80 g
- **Habichuelas verdes, lta.**  
150 g

- Hierve agua en una cacerola y cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
- Mientras tanto, calienta el aceite en un sartén antiadherente y cocina el bistec de carne molida. También recalienta los ejotes en el mismo sartén.
- Una vez que la parte inferior del bistec de carne molida esté cocida, voltéalo y agrega la mozzarella encima. Deja que se cocine en el sartén hasta el término deseado, o continúa cocinando el bistec por unos 5 minutos en el horno a 200°C (390°F) para gratinar el queso.
- Coloca el bistec cocido en un plato. Escurre la pasta y ponla en el sartén con los ejotes, agregando la salsa de tomate por unos 2 minutos. Sazona al gusto.
- Agrega la pasta y los ejotes al plato.

Por porción: 712 kcal P: 48g C: 69g G: 27g Fi: 7g



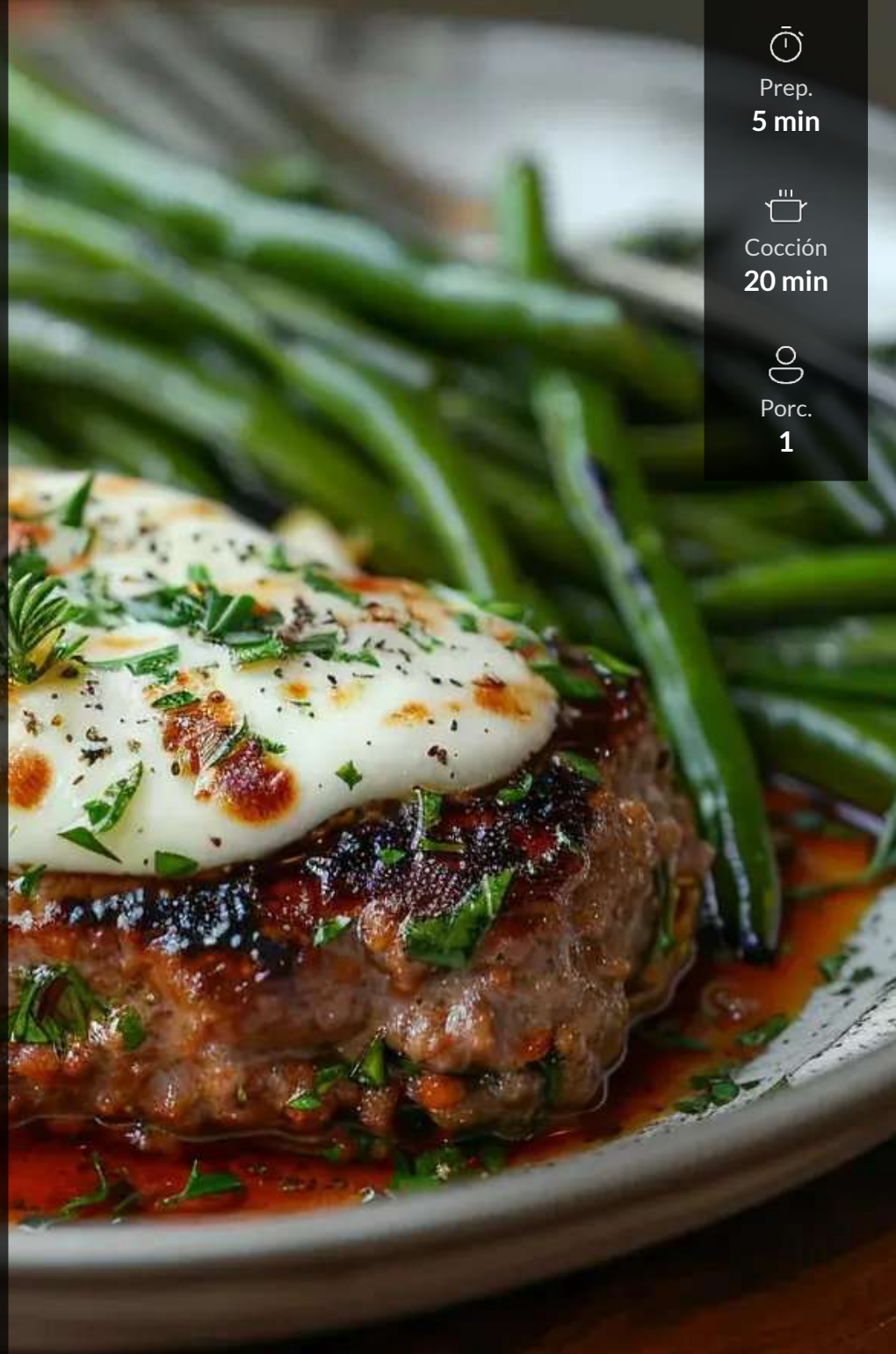
Prep.  
5 min



Cocción  
20 min



Porc.  
1





Prep.  
**5 min**



Cocción  
**0 min**



Porc.  
**1**



## Smoothie proteico de yogur y coco

- **Plátano, mediano**  
1 u (120 g)
- **Coco rallado**  
1 cda (2.3 g)
- **Miel o agave**  
1 cda (7 g)
- **Proteína en polvo a tu gusto**  
30 g
- **Yogur leche de coco**  
100 ml
- **Yogur griego**  
5 cdas (90 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: 419 kcal P: 27g C: 46g G: 14g Fi: 5g



# Pasta estilo carbonara ligera

- **Tomate**  
1 u (150 g)
- **Vinagre balsámico**  
1 cda (15 ml)
- **Parmesano**  
2 cdas (10 g)
- **Polvo de cebolla**  
1/2 cdtas (1.3 g)
- **Mix hojas verdes**  
50 g
- **Mostaza**  
1 cdta (5 g)
- **Espagueti a tu gusto**  
70 g
- **Yogur griego natural 2%**  
100 g
- **Cubos de tocino**  
100 g

- Cocina los espaguetis en agua hirviendo con sal según las instrucciones del paquete hasta que estén al dente.
- Mientras tanto, mezcla los tomates cortados en cubitos con vinagre balsámico y hojas de ensalada en un tazón y reserva.
- Calienta un sartén antiadherente a fuego medio-alto y cocina el tocino hasta que esté dorado, unos 5-7 minutos, luego reduce el fuego.
- En un tazón, bate juntos el queso cottage bajo en grasa, mostaza Dijon, cebolla en polvo, sal y pimienta, luego añade esta mezcla al sartén con el tocino.
- Escurre la pasta cocida y añádela al sartén, mezclando todo bien.
- Sirve inmediatamente, espolvoreado con parmesano rallado y acompañado de la ensalada de tomate como entrada.

Por porción: 667 kcal P: 39g C: 65g G: 28g Fi: 5g

Prep.  
**10 min**

Cocción  
**15 min**

Porc.  
**1**



# Lista de compras

Semana completa

## Frutas y verduras

- Plátano, mediano (2 u (240 g))
- Pimiento (2 u (360 g))
- Zanahoria (480 g)
- Chícharos cocidos (100 g)
- Diente de ajo fresco (13 u (52 g))
- Limón (1 u (100 g))
- Mix hojas verdes (190 g)
- Cebolla, mediana (1 u (150 g))
- Patata (500 g)
- Camote (3 u (750 g))
- Tomate (2 u (300 g))

## Proteínas animales

- Cubos de tocino (200 g)
- Muslo de pollo, sin piel (360 g)
- Jamón cocido (90 g)
- Filete salmón fresco (220 g)
- Res molida 5% (740 g)
- Solomillo de cerdo (420 g)

## Proteínas animales (cont.)

- Salmón ahumado (100 g)

## Lácteos y huevos

- Huevo, mediano (5 u (250 g))
- Yogur griego (180 g)
- Yogur griego natural 2% (200 g)
- Mozzarella (140 g)
- Parmesano (20 g)
- Emmental rallado (90 g)
- Crema ácida 15% (60 ml)
- Crema ácida 15%, SL (30 ml)
- Leche, SL (700 ml)

## Pan, arroz y pasta

- Pasta a tu gusto (320 g)
- Espagueti a tu gusto (140 g)
- Fideos de trigo (180 g)



# Lista de compras

Semana completa (cont.)

## Productos de repostería y conservas

- Polvo para hornear (2.4 g)
- Maíz, lta. (180 g)
- Harina a tu gusto (210 g)
- Habichuelas verdes, lta. (300 g)

## Botanas y dulces

- Ajonjolí (30 g)
- Coco rallado (4.9 g)

## Bebidas

- Agua (210 ml)

## Aceites, grasas y condimentos

- Vinagre balsámico (30 ml)
- Aderezo a tu gusto (90 ml)
- Tomillo seco (2.7 g)
- Cebollino fresco (8 g)
- Eneldo fresco (2 g)
- Perejil fresco (6 g)

## Aceites, grasas y condimentos (cont.)

- Miel (63 g)
- Miel o agave (14.7 g)
- Mostaza (51 g)
- Aceite a tu gusto (110 ml)
- Polvo de cebolla (3.2 g)
- Salsa de soya a tu gusto (140 ml)
- Salsa de tomate (96 g)

## Otros

- Yogur leche de coco (200 ml)
- Proteína en polvo a tu gusto (60 g)
- Emmental rallado vegano (120 g)