



Menú para Alex MARTIN

Kcal : 1945

Prot : 164g

Carbs : 48g

Grasa : 122g

Fibra : 14g

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

1991 kcal



Sándwich de pan nube con jamón y queso vegetal



Calabacita estilo risotto cremoso con pescado blanco



Aguacate relleno de atún



Pollo al curry tailandés con leche de coco

Día 2

1991 kcal



Sándwich de pan nube con jamón y queso vegetal



Calabacita estilo risotto cremoso con pescado blanco



Aguacate relleno de atún



Pollo al curry tailandés con leche de coco

Día 3

1991 kcal



Sándwich de pan nube con jamón y queso vegetal



Calabacita estilo risotto cremoso con pescado blanco



Aguacate relleno de atún



Pollo al curry tailandés con leche de coco

Día 4

1862 kcal



Petit-suisse con nueces



Curry de pescado blanco con leche de coco y coliflor



Wrap de queso cottage y jamón



Salteado de res con brócoli y semillas de ajonjolí

Día 5

1862 kcal



Petit-suisse con nueces



Curry de pescado blanco con
leche de coco y coliflor



Wrap de queso cottage y jamón



Salteado de res con brócoli y
semillas de ajonjolí

Día 6

1960 kcal



Rollo de jamón y parmesano



Salmón, papas y espárragos al
horno



Omelet de hierbas y queso feta



Chuleta de cerdo al horno con
calabaza butternut

Día 7

1960 kcal



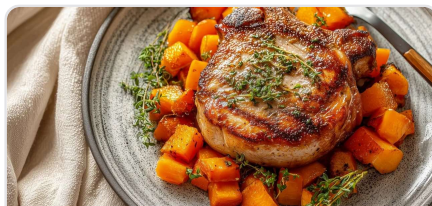
Rollo de jamón y parmesano



Salmón, papas y espárragos al
horno



Omelet de hierbas y queso feta



Chuleta de cerdo al horno con
calabaza butternut





Día 1

Kcal : 1991

Prot : 165g

Carbs : 50g

Grasa : 127g

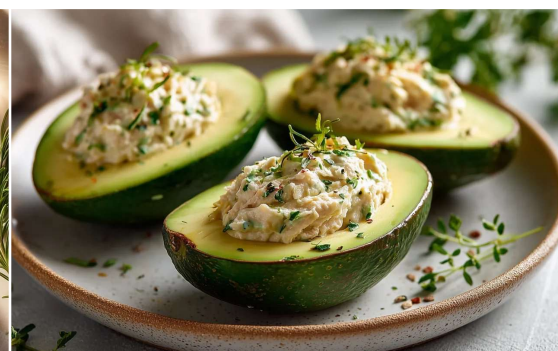
Fibra : 17g

Colación matutina: Sándwich de pan nube con jamón y queso vegetal

Comida: Calabacita Estilo Risotto Cremoso con Pescado Blanco

Colación de la tarde: Aguacate Relleno de Atún

Cena: Pollo al curry tailandés con leche de coco



Sándwich de pan nube con jamón y queso vegetal

- **Cream cheese vegano** - **Cheddar vegano**
40 g 30 g
 - **Jamón cocido**
60 g
 - **Huevo, mediano**
2 u (100 g)
- Precalienta el horno a 150°C (300°F).
 - Mezcla el cream cheese vegano con una pizca de sal en un tazón pequeño.
 - Separa la clara de la yema del huevo en dos recipientes diferentes.
 - Bate la clara a punto de nieve muy firme, luego incorpora con cuidado la mezcla de cream cheese y la yema.
 - Forma dos discos sobre una charola para hornear y hornea durante 20 a 25 minutos.
 - Una vez fríos, rellena con el jamón cocido y el cheddar vegano para armar un sándwich.

Por porción: 384 kcal P: 25g C: 10g G: 27g Fi: 0g

Prep.
15 min

Cocción
25 min

Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
12 min



Porc.
1

Calabacita Estilo Risotto Cremoso con Pescado Blanco

- **Calabacín**
200 g
- **Cream cheese**
50 g
- **Aceite a tu gusto**
4 cdtas (20 ml)
- **Pescado blanco a tu gusto**
250 g
- **Cebolla, mediana**
50 g
- **Jugo de limón**
3 cdtas (45 ml)
- **Eneldo fresco**
3 cdtas (1 g)

- Corta el calabacín en cubitos muy pequeños (tamaño de un grano de elote) y pica finamente la cebolla.
- Saltea la cebolla y los cubitos de calabacín en una sartén antiadherente con aceite durante 5-6 minutos hasta que estén tiernos pero aún ligeramente crujientes.
- Agrega el queso fresco y un chorrito de jugo de limón, mezcla bien para crear una salsa cremosa.
- Coloca el filete de pescado sobre el calabacín, tapa y deja cocinar al vapor durante 4-5 minutos hasta que el pescado esté cocido.
- Decora con eneldo fresco y sirve inmediatamente.

Por porción: **606 kcal** **P: 54g** **C: 12g** **G: 38g** **Fi: 3g**



Aguacate Relleno de Atún

- **Atún, lta.**
100 g
- **Jugo de limón**
1/2 cdas (7.5 ml)
- **Aguacate, mediano**
1/2 u (100 g)
- **Yogur griego natural 2%**
2 cdas (30 g)

- Corta el aguacate por la mitad y retira el hueso.
- En un tazón, mezcla el atún con el yogur griego y el jugo de limón.
- Haz un hueco en el aguacate y rellena con la mezcla de atún.
- Sirve inmediatamente. Come el resto del relleno aparte si no cabe todo en el aguacate.

Por porción: 324 kcal P: 30g C: 10g G: 20g Fi: 7g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
8 min



Porc.
1

Pollo al curry tailandés con leche de coco

- **Jugo de lima**
1 cdta (5 ml)
- **Cilantro fresco**
1 cdta (1 g)
- **Pechuga de pollo, filete**
220 g
- **Aceite de oliva**
4 cdtas (20 ml)
- **Pimiento**
120 g
- **Polvo de curry**
3 cdas (18 g)
- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)
- **Leche de coco**
100 ml

- Calienta el aceite de oliva en un sartén antiadherente a fuego medio.
- Agrega el diente de ajo fresco picado y el polvo de curry. Sofríe durante unos 30 segundos hasta que la mezcla esté aromática.
- Vierte la leche de coco y mezcla bien. Deja hervir a fuego bajo de 2 a 3 minutos.
- Agrega el filete de pechuga de pollo y el pimiento en rebanadas. Cocina de 3 a 4 minutos hasta que el pollo esté bien cocido.
- Retira del fuego e incorpora el jugo de lima. Sazona con sal al gusto y decora con cilantro fresco si lo deseas.

Por porción: **676 kcal** **P: 56g** **C: 18g** **G: 42g** **Fi: 7g**





Día 2

Kcal : 1991

Prot : 165g

Carbs : 50g

Grasa : 127g

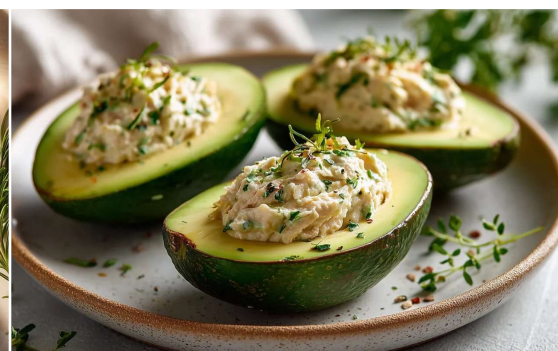
Fibra : 17g

Colación matutina: Sándwich de pan nube con jamón y queso vegetal

Comida: Calabacita Estilo Risotto Cremoso con Pescado Blanco

Colación de la tarde: Aguacate Relleno de Atún

Cena: Pollo al curry tailandés con leche de coco



Sándwich de pan nube con jamón y queso vegetal

- **Cream cheese vegano** - **Cheddar vegano**
40 g 30 g
 - **Jamón cocido**
60 g
 - **Huevo, mediano**
2 u (100 g)
- Precalienta el horno a 150°C (300°F).
 - Mezcla el cream cheese vegano con una pizca de sal en un tazón pequeño.
 - Separa la clara de la yema del huevo en dos recipientes diferentes.
 - Bate la clara a punto de nieve muy firme, luego incorpora con cuidado la mezcla de cream cheese y la yema.
 - Forma dos discos sobre una charola para hornear y hornea durante 20 a 25 minutos.
 - Una vez fríos, rellena con el jamón cocido y el cheddar vegano para armar un sándwich.

Por porción: 384 kcal P: 25g C: 10g G: 27g Fi: 0g

Prep.
15 min

Cocción
25 min

Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
12 min



Porc.
1

Calabacita Estilo Risotto Cremoso con Pescado Blanco

- **Calabacín**
200 g
- **Cream cheese**
50 g
- **Aceite a tu gusto**
4 cdtas (20 ml)
- **Pescado blanco a tu gusto**
250 g
- **Cebolla, mediana**
50 g
- **Jugo de limón**
3 cdtas (45 ml)
- **Eneldo fresco**
3 cdtas (1 g)

- Corta el calabacín en cubitos muy pequeños (tamaño de un grano de elote) y pica finamente la cebolla.
- Saltea la cebolla y los cubitos de calabacín en una sartén antiadherente con aceite durante 5-6 minutos hasta que estén tiernos pero aún ligeramente crujientes.
- Agrega el queso fresco y un chorrito de jugo de limón, mezcla bien para crear una salsa cremosa.
- Coloca el filete de pescado sobre el calabacín, tapa y deja cocinar al vapor durante 4-5 minutos hasta que el pescado esté cocido.
- Decora con eneldo fresco y sirve inmediatamente.

Por porción: **606 kcal** **P: 54g** **C: 12g** **G: 38g** **Fi: 3g**



Aguacate Relleno de Atún

- **Atún, lta.**
100 g
- **Jugo de limón**
1/2 cdas (7.5 ml)
- **Aguacate, mediano**
1/2 u (100 g)
- **Yogur griego natural**
2%
2 cdas (30 g)

- Corta el aguacate por la mitad y retira el hueso.
- En un tazón, mezcla el atún con el yogur griego y el jugo de limón.
- Haz un hueco en el aguacate y rellena con la mezcla de atún.
- Sirve inmediatamente. Come el resto del relleno aparte si no cabe todo en el aguacate.

Por porción: 324 kcal P: 30g C: 10g G: 20g Fi: 7g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
8 min



Porc.
1

Pollo al curry tailandés con leche de coco

- **Jugo de lima**
1 cdta (5 ml)
- **Cilantro fresco**
1 cdta (1 g)
- **Pechuga de pollo, filete**
220 g
- **Aceite de oliva**
4 cdtas (20 ml)
- **Pimiento**
120 g
- **Polvo de curry**
3 cdas (18 g)
- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)
- **Leche de coco**
100 ml

- Calienta el aceite de oliva en un sartén antiadherente a fuego medio.
- Agrega el diente de ajo fresco picado y el polvo de curry. Sofríe durante unos 30 segundos hasta que la mezcla esté aromática.
- Vierte la leche de coco y mezcla bien. Deja hervir a fuego bajo de 2 a 3 minutos.
- Agrega el filete de pechuga de pollo y el pimiento en rebanadas. Cocina de 3 a 4 minutos hasta que el pollo esté bien cocido.
- Retira del fuego e incorpora el jugo de lima. Sazona con sal al gusto y decora con cilantro fresco si lo deseas.

Por porción: **676 kcal** **P: 56g** **C: 18g** **G: 42g** **Fi: 7g**





Día 3

Kcal : 1991

Prot : 165g

Carbs : 50g

Grasa : 127g

Fibra : 17g

Colación matutina: Sándwich de pan nube con jamón y queso vegetal

Comida: Calabacita Estilo Risotto Cremoso con Pescado Blanco

Colación de la tarde: Aguacate Relleno de Atún

Cena: Pollo al curry tailandés con leche de coco



Sándwich de pan nube con jamón y queso vegetal

- **Cream cheese vegano** - **Cheddar vegano**
40 g 30 g
 - **Jamón cocido**
60 g
 - **Huevo, mediano**
2 u (100 g)
- Precalienta el horno a 150°C (300°F).
 - Mezcla el cream cheese vegano con una pizca de sal en un tazón pequeño.
 - Separa la clara de la yema del huevo en dos recipientes diferentes.
 - Bate la clara a punto de nieve muy firme, luego incorpora con cuidado la mezcla de cream cheese y la yema.
 - Forma dos discos sobre una charola para hornear y hornea durante 20 a 25 minutos.
 - Una vez fríos, rellena con el jamón cocido y el cheddar vegano para armar un sándwich.

Por porción: 384 kcal P: 25g C: 10g G: 27g Fi: 0g

Prep.
15 min

Cocción
25 min

Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
12 min



Porc.
1

Calabacita Estilo Risotto Cremoso con Pescado Blanco

- **Calabacín**
200 g
- **Cream cheese**
50 g
- **Aceite a tu gusto**
4 cdtas (20 ml)
- **Pescado blanco a tu gusto**
250 g
- **Cebolla, mediana**
50 g
- **Jugo de limón**
3 cdtas (45 ml)
- **Eneldo fresco**
3 cdtas (1 g)

- Corta el calabacín en cubitos muy pequeños (tamaño de un grano de elote) y pica finamente la cebolla.
- Saltea la cebolla y los cubitos de calabacín en una sartén antiadherente con aceite durante 5-6 minutos hasta que estén tiernos pero aún ligeramente crujientes.
- Agrega el queso fresco y un chorrito de jugo de limón, mezcla bien para crear una salsa cremosa.
- Coloca el filete de pescado sobre el calabacín, tapa y deja cocinar al vapor durante 4-5 minutos hasta que el pescado esté cocido.
- Decora con eneldo fresco y sirve inmediatamente.

Por porción: **606 kcal** **P: 54g** **C: 12g** **G: 38g** **Fi: 3g**



Aguacate Relleno de Atún

- **Atún, lta.**
100 g
- **Jugo de limón**
1/2 cdas (7.5 ml)
- **Aguacate, mediano**
1/2 u (100 g)
- **Yogur griego natural 2%**
2 cdas (30 g)

- Corta el aguacate por la mitad y retira el hueso.
- En un tazón, mezcla el atún con el yogur griego y el jugo de limón.
- Haz un hueco en el aguacate y rellena con la mezcla de atún.
- Sirve inmediatamente. Come el resto del relleno aparte si no cabe todo en el aguacate.

Por porción: 324 kcal P: 30g C: 10g G: 20g Fi: 7g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
8 min



Porc.
1

Pollo al curry tailandés con leche de coco

- **Jugo de lima**
1 cdta (5 ml)
- **Cilantro fresco**
1 cdta (1 g)
- **Pechuga de pollo, filete**
220 g
- **Aceite de oliva**
4 cdtas (20 ml)
- **Pimiento**
120 g
- **Polvo de curry**
3 cdas (18 g)
- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)
- **Leche de coco**
100 ml

- Calienta el aceite de oliva en un sartén antiadherente a fuego medio.
- Agrega el diente de ajo fresco picado y el polvo de curry. Sofríe durante unos 30 segundos hasta que la mezcla esté aromática.
- Vierte la leche de coco y mezcla bien. Deja hervir a fuego bajo de 2 a 3 minutos.
- Agrega el filete de pechuga de pollo y el pimiento en rebanadas. Cocina de 3 a 4 minutos hasta que el pollo esté bien cocido.
- Retira del fuego e incorpora el jugo de lima. Sazona con sal al gusto y decora con cilantro fresco si lo deseas.

Por porción: **676 kcal** **P: 56g** **C: 18g** **G: 42g** **Fi: 7g**





Día 4

Kcal : 1862

Prot : 162g

Carbs : 46g

Grasa : 114g

Fibra : 13g

Colación matutina: Petit-Suisse con nueces

Comida: Curry de Pescado Blanco con Leche de Coco y Coliflor

Colación de la tarde: Wrap de Queso Cottage y Jamón

Cena: Salteado de Res con Brócoli y Semillas de Ajonjolí



Petit-Suisse con nueces

- **Mezcla de nueces**
25 g

- **Miel o agave**
1/2 cdtas (3.5 g)

- **Petit suisse**
180 g

- Coloca el petit-suisse en un tazón.
- Agrega la miel o agave y espolvorea con la mezcla de nueces.

Por porción: 417 kcal P: 22g C: 12g G: 31g Fi: 1g

Prep.
2 min

Cocción
0 min

Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Curry de Pescado Blanco con Leche de Coco y Coliflor

- **Jugo de lima**
3 cdtas (15 ml)
- **Polvo de curry**
3 cdtas (6 g)
- **Cilantro fresco**
3 cdtas (3 g)
- **Pescado blanco a tu gusto**
250 g
- **Coliflor**
100 g
- **Leche de coco**
150 ml

- Caliente la leche de coco y el agua con el curry en polvo en una sartén hasta que comience a hervir suavemente.
- Agregue los floretes de coliflor, tape y cocine de 5 a 7 minutos hasta que empiecen a ablandarse.
- Coloque los trozos de pescado en la salsa.
- Deje cocinar a fuego bajo durante unos 5 minutos hasta que el pescado esté cocido y la salsa se haya reducido ligeramente.
- Termine con un chorrito de jugo de limón y decore con cilantro fresco antes de servir.

Por porción: 520 kcal P: 53g C: 12g G: 29g Fi: 4g



Wrap de Queso Cottage y Jamón

- **Cottage cheese**
150 g
- **Huevo, mediano**
2 u (100 g)
- **Jamón cocido**
30 g
- **Verdura cruda a tu gusto**
50 g

- En un tazón, mezclen el queso cottage y los huevos hasta que obtengan una mezcla homogénea. Sazonan con sal y pimienta al gusto.
- Extiendan la mezcla uniformemente sobre papel pergamino colocado en una bandeja para hornear.
- Horneen a 180°C (350°F) durante aproximadamente 15 minutos hasta que la preparación esté dorada.
- Retiren del horno y dejen enfriar ligeramente, luego rellenen el wrap con jamón y vegetales frescos.

Por porción: 324 kcal P: 36g C: 9g G: 16g Fi: 2g



Prep.
10 min

Cocción
15 min

Porc.
1



Prep.
5 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Salteado de Res con Brócoli y Semillas de Ajonjolí

- **Res molida 5%**
200 g
- **Ajonjolí**
20 g
- **Aceite a tu gusto**
3 cdtas (15 ml)
- **Diente de ajo fresco**
2 u (8 g)
- **Brócoli**
100 g
- **Salsa de soya a tu gusto**
4 cdas (60 ml)

- Blanquee el brócoli en agua hirviendo durante 3-4 minutos hasta que esté tierno, luego escúrralo.
- Caliente el aceite en un sartén antiadherente a fuego alto y selle la carne hasta que esté dorada.
- Agregue el ajo picado y la salsa de soya, luego añada el brócoli al sartén.
- Revuelva todo junto durante aproximadamente 1 minuto a fuego alto, luego espolvoree con semillas de ajonjolí antes de servir.

Por porción: **602 kcal** **P: 52g** **C: 14g** **G: 38g** **Fi: 6g**





Día 5

Kcal : 1862

Prot : 162g

Carbs : 46g

Grasa : 114g

Fibra : 13g

Colación matutina: Petit-Suisse con nueces

Comida: Curry de Pescado Blanco con Leche de Coco y Coliflor

Colación de la tarde: Wrap de Queso Cottage y Jamón

Cena: Salteado de Res con Brócoli y Semillas de Ajonjolí



Petit-Suisse con nueces

- **Mezcla de nueces**
25 g

- **Miel o agave**
1/2 cdtas (3.5 g)

- **Petit suisse**
180 g

- Coloca el petit-suisse en un tazón.
- Agrega la miel o agave y espolvorea con la mezcla de nueces.

Por porción: 417 kcal P: 22g C: 12g G: 31g Fi: 1g

Prep.
2 min

Cocción
0 min

Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Curry de Pescado Blanco con Leche de Coco y Coliflor

- **Jugo de lima**
3 cdtas (15 ml)
- **Polvo de curry**
3 cdtas (6 g)
- **Cilantro fresco**
3 cdtas (3 g)
- **Pescado blanco a tu gusto**
250 g
- **Coliflor**
100 g
- **Leche de coco**
150 ml

- Caliente la leche de coco y el agua con el curry en polvo en una sartén hasta que comience a hervir suavemente.
- Agregue los floretes de coliflor, tape y cocine de 5 a 7 minutos hasta que empiecen a ablandarse.
- Coloque los trozos de pescado en la salsa.
- Deje cocinar a fuego bajo durante unos 5 minutos hasta que el pescado esté cocido y la salsa se haya reducido ligeramente.
- Termine con un chorrito de jugo de limón y decore con cilantro fresco antes de servir.

Por porción: 520 kcal P: 53g C: 12g G: 29g Fi: 4g



Wrap de Queso Cottage y Jamón

- **Cottage cheese**
150 g
- **Huevo, mediano**
2 u (100 g)
- **Jamón cocido**
30 g
- **Verdura cruda a tu gusto**
50 g

- En un tazón, mezclen el queso cottage y los huevos hasta que obtengan una mezcla homogénea. Sazonan con sal y pimienta al gusto.
- Extiendan la mezcla uniformemente sobre papel pergamino colocado en una bandeja para hornear.
- Horneen a 180°C (350°F) durante aproximadamente 15 minutos hasta que la preparación esté dorada.
- Retiren del horno y dejen enfriar ligeramente, luego rellenen el wrap con jamón y vegetales frescos.

Por porción: 324 kcal P: 36g C: 9g G: 16g Fi: 2g



Prep.
10 min

Cocción
15 min

Porc.
1



Prep.
5 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Salteado de Res con Brócoli y Semillas de Ajonjolí

- **Res molida 5%**
200 g
- **Ajonjolí**
20 g
- **Aceite a tu gusto**
3 cdtas (15 ml)
- **Diente de ajo fresco**
2 u (8 g)
- **Brócoli**
100 g
- **Salsa de soya a tu gusto**
4 cdas (60 ml)

- Blanquee el brócoli en agua hirviendo durante 3-4 minutos hasta que esté tierno, luego escúrralo.
- Caliente el aceite en un sartén antiadherente a fuego alto y selle la carne hasta que esté dorada.
- Agregue el ajo picado y la salsa de soya, luego añada el brócoli al sartén.
- Revuelva todo junto durante aproximadamente 1 minuto a fuego alto, luego espolvoree con semillas de ajonjolí antes de servir.

Por porción: **602 kcal** **P: 52g** **C: 14g** **G: 38g** **Fi: 6g**





Día 6

Kcal : 1960

Prot : 164g

Carbs : 48g

Grasa : 124g

Fibra : 12g

Colación matutina: Rollo de jamón y parmesano

Comida: Salmón, Papas Y Espárragos Al Horno

Colación de la tarde: Omelet de Hierbas y Queso Feta

Cena: Chuleta de cerdo al horno con calabaza butternut



Rollo de jamón y parmesano

- **Emmental rallado vegano**
4 cdtas (10.7 g)

- **Huevo, mediano**
4 u (200 g)

- **Jamón cocido**
90 g

- En un tazón, bate los huevos y sazona con sal y pimienta.
- Calienta un sartén antiadherente a fuego medio y agrega aceite si es necesario.
- Vierte los huevos batidos y deja cocinar por 20-30 segundos sin revolver.
- Distribuye el jamón y el parmesano vegetal rallado sobre la superficie mientras aún esté ligeramente líquida.
- Cuando la parte de abajo esté cocida pero la de arriba aún esté suave, enrolla delicadamente el omelet con ayuda de una espátula.
- Continúa la cocción por 10-15 segundos para fijar el rollo y sirve caliente.

Por porción: 393 kcal P: 44g C: 3g G: 23g Fi: 0g



Prep.
5 min

Cocción
2 min

Porc.
1



Prep.
10 min



Cocción
27 min



Porc.
1

Salmón, Papas Y Espárragos Al Horno

- **Polvo de ajo**
1/2 cdtas (1.2 g)
- **Filete salmón fresco**
200 g
- **Aceite a tu gusto**
2 cdtas (10 ml)
- **Espárrago**
200 g
- **Patata**
70 g
- **Mantequilla ablandada**
1 cda (5 g)
- **Jugo de limón**
1 cda (15 ml)

- Precalienta el horno a 200°C (400°F).
- Corta las papas en pedazos pequeños. Mezcla con la mitad del aceite, sal y pimienta. Extiende en una charola para hornear y asa por 15 minutos.
- Mezcla los espárragos con el aceite restante, sal y pimienta.
- Combina la mantequilla derretida, el jugo de limón, el ajo en polvo, sal y pimienta.
- Retira la charola del horno, mueve las papas a un lado y agrega el salmón y los espárragos. Rocía el salmón con la mezcla de mantequilla.
- Regresa al horno y asa por 10-12 minutos adicionales, o hasta que el salmón esté completamente cocido.

Por porción: **625 kcal** **P: 50g** **C: 22g** **G: 38g** **Fi: 6g**



Omelet de Hierbas y Queso Feta

- **Hierbas arom. a tu gusto**
2 cdas (8 g)
- **Feta**
30 g
- **Aceite de oliva**
1 cda (15 ml)
- **Leche entera**
3 cdas (45 ml)
- **Huevo, mediano**
2 u (100 g)

- Lava y pica finamente las hierbas frescas.
- En un tazón, bate los huevos con la leche y sazona con sal y pimienta.
- Agrega las hierbas y mezcla bien.
- Calienta el aceite de oliva en un sartén antiadherente a fuego medio.
- Vierte la mezcla de huevos y cocina por 2-3 minutos sin revolver.
- Agrega el queso feta desmenuzado encima, luego dobla suavemente el omelet o voltea para cocinar el otro lado por 1 minuto.

Por porción: 386 kcal P: 19g C: 4g G: 32g Fi: 2g



Prep.
5 min



Cocción
4 min



Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
25 min



Porc.
1

Chuleta de cerdo al horno con calabaza butternut

- **Aceite a tu gusto**
2 cdtas (10 ml)
- **Mostaza**
2 cdas (30 g)
- **Calabaza butternut**
150 g
- **Chuleta de cerdo**
180 g
- **Tomillo seco**
2 cdtas (0.7 g)

- Precaliente el horno a 200°C (400°F).
- Unte la chuleta de cerdo con mostaza y espolvoree con tomillo. Mezcle los cubos de calabaza con el aceite, la sal y la pimienta.
- Coloque la chuleta y la calabaza lado a lado en una bandeja para hornear cubierta con papel pergamino.
- Hornee durante 20-25 minutos, volteando la chuleta a la mitad de la cocción, hasta que la carne esté cocida y la calabaza esté tierna y dorada.

Por porción: 555 kcal P: 50g C: 19g G: 31g Fi: 4g





Día 7

Kcal : 1960

Prot : 164g

Carbs : 48g

Grasa : 124g

Fibra : 12g

Colación matutina: Rollo de jamón y parmesano

Comida: Salmón, Papas Y Espárragos Al Horno

Colación de la tarde: Omelet de Hierbas y Queso Feta

Cena: Chuleta de cerdo al horno con calabaza butternut



Rollo de jamón y parmesano

- **Emmental rallado vegano**
4 cdtas (10.7 g)

- **Huevo, mediano**
4 u (200 g)

- **Jamón cocido**
90 g

- En un tazón, bate los huevos y sazona con sal y pimienta.
- Calienta un sartén antiadherente a fuego medio y agrega aceite si es necesario.
- Vierte los huevos batidos y deja cocinar por 20-30 segundos sin revolver.
- Distribuye el jamón y el parmesano vegetal rallado sobre la superficie mientras aún esté ligeramente líquida.
- Cuando la parte de abajo esté cocida pero la de arriba aún esté suave, enrolla delicadamente el omelet con ayuda de una espátula.
- Continúa la cocción por 10-15 segundos para fijar el rollo y sirve caliente.

Por porción: 393 kcal P: 44g C: 3g G: 23g Fi: 0g



Prep.
5 min

Cocción
2 min

Porc.
1



Prep.
10 min



Cocción
27 min



Porc.
1

Salmón, Papas Y Espárragos Al Horno

- **Polvo de ajo**
1/2 cdtas (1.2 g)
- **Filete salmón fresco**
200 g
- **Aceite a tu gusto**
2 cdtas (10 ml)
- **Espárrago**
200 g
- **Patata**
70 g
- **Mantequilla ablandada**
1 cda (5 g)
- **Jugo de limón**
1 cda (15 ml)

- Precalienta el horno a 200°C (400°F).
- Corta las papas en pedazos pequeños. Mezcla con la mitad del aceite, sal y pimienta. Extiende en una charola para hornear y asa por 15 minutos.
- Mezcla los espárragos con el aceite restante, sal y pimienta.
- Combina la mantequilla derretida, el jugo de limón, el ajo en polvo, sal y pimienta.
- Retira la charola del horno, mueve las papas a un lado y agrega el salmón y los espárragos. Rocía el salmón con la mezcla de mantequilla.
- Regresa al horno y asa por 10-12 minutos adicionales, o hasta que el salmón esté completamente cocido.

Por porción: **625 kcal** **P: 50g** **C: 22g** **G: 38g** **Fi: 6g**



Omelet de Hierbas y Queso Feta

- **Hierbas arom. a tu gusto**
2 cdas (8 g)
- **Feta**
30 g
- **Aceite de oliva**
1 cda (15 ml)
- **Leche entera**
3 cdas (45 ml)
- **Huevo, mediano**
2 u (100 g)

- Lava y pica finamente las hierbas frescas.
- En un tazón, bate los huevos con la leche y sazón con sal y pimienta.
- Agrega las hierbas y mezcla bien.
- Calienta el aceite de oliva en un sartén antiadherente a fuego medio.
- Vierte la mezcla de huevos y cocina por 2-3 minutos sin revolver.
- Agrega el queso feta desmenuzado encima, luego dobla suavemente el omelet o voltea para cocinar el otro lado por 1 minuto.

Por porción: 386 kcal P: 19g C: 4g G: 32g Fi: 2g



Prep.
5 min



Cocción
4 min



Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
25 min



Porc.
1

Chuleta de cerdo al horno con calabaza butternut

- **Aceite a tu gusto**
2 cdtas (10 ml)
- **Mostaza**
2 cdas (30 g)
- **Calabaza butternut**
150 g
- **Chuleta de cerdo**
180 g
- **Tomillo seco**
2 cdtas (0.7 g)

- Precaliente el horno a 200°C (400°F).
- Unte la chuleta de cerdo con mostaza y espolvoree con tomillo. Mezcle los cubos de calabaza con el aceite, la sal y la pimienta.
- Coloque la chuleta y la calabaza lado a lado en una bandeja para hornear cubierta con papel pergamino.
- Hornee durante 20-25 minutos, volteando la chuleta a la mitad de la cocción, hasta que la carne esté cocida y la calabaza esté tierna y dorada.

Por porción: **555 kcal** **P: 50g** **C: 19g** **G: 31g** **Fi: 4g**



Lista de compras

Semana completa

Frutas y verduras

- Espárrago (400 g)
- Aguacate, mediano (2 u (400 g))
- Pimiento (360 g)
- Brócoli (200 g)
- Calabaza butternut (300 g)
- Coliflor (200 g)
- Diente de ajo fresco (7 u (28 g))
- Cebolla, mediana (150 g)
- Patata (140 g)
- Verdura cruda a tu gusto (100 g)
- Calabacín (600 g)

Proteínas animales

- Pechuga de pollo, filete (660 g)
- Jamón cocido (420 g)
- Filete salmón fresco (400 g)
- Res molida 5% (400 g)
- Chuleta de cerdo (360 g)
- Pescado blanco a tu gusto (1.25 kg)

Lácteos y huevos

- Cottage cheese (300 g)
- Cream cheese (150 g)
- Huevo, mediano (22 u (1100 g))
- Feta (60 g)
- Yogur griego natural 2% (90 g)
- Petit suisse (360 g)
- Leche entera (90 ml)

Productos de repostería y conservas

- Atún, Ita. (300 g)

Botanas y dulces

- Mezcla de nueces (50 g)
- Ajonjolí (40 g)

Aceites, grasas y condimentos

- Hierbas arom. a tu gusto (16 g)
- Polvo de curry (66 g)
- Tomillo seco (1.4 g)



Lista de compras

Semana completa (cont.)

Aceites, grasas y condimentos (cont.)

- Cilantro fresco (9 g)
- Eneldo fresco (3 g)
- Polvo de ajo (2.8 g)
- Miel o agave (8.4 g)
- Jugo de limón (190 ml)
- Jugo de lima (50 ml)
- Mostaza (60 g)
- Aceite a tu gusto (130 ml)
- Aceite de oliva (90 ml)
- Mantequilla ablandada (10.5 g)
- Salsa de soya a tu gusto (120 ml)

Otros

- Leche de coco (600 ml)
- Cheddar vegano (90 g)
- Cream cheese vegano (120 g)
- Emmental rallado vegano (21.6 g)