



Menú para Alex MARTIN

Kcal : 2773

Prot : 162g

Carbs : 346g

Grasa : 82g

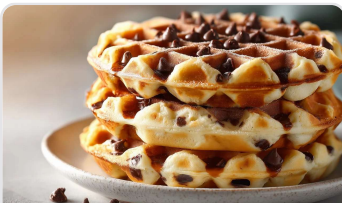
Fibra : 42g

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

2808 kcal



Waffles con chispas de chocolate



Waffle salado de espinacas



Espaguetis a la boloñesa clásicos



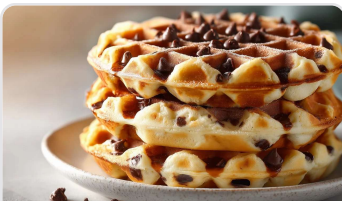
Yogur proteico con granola y frutas



Cerdo al caramelo asiático

Día 2

2808 kcal



Waffles con chispas de chocolate



Waffle salado de espinacas



Espaguetis a la boloñesa clásicos



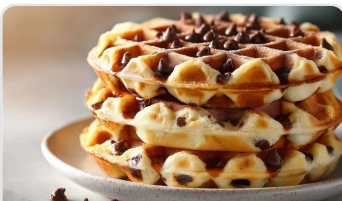
Yogur proteico con granola y frutas



Cerdo al caramelo asiático

Día 3

2808 kcal



Waffles con chispas de chocolate



Waffle salado de espinacas



Espaguetis a la boloñesa clásicos



Yogur proteico con granola y frutas



Cerdo al caramelo asiático

Día 4

2757 kcal



Smoothie de cúrcuma, jengibre, limón y...



Smoothie proteico de betabel, plátano y coco



Ensalada crujiente de camarones y manzana



Wasa con trucha ahumada y queso vegetal



Pollo con salsa virge, arrozal cúrcuma y ejotes...

Día 5

2757 kcal



Smoothie de cúrcuma, jengibre, limón y...



Smoothie proteico de betabel, plátano y coco



Ensalada crujiente de camarones y manzana



Wasa con trucha ahumada y queso vegetal



Pollo con salsa virge, arroz al cúrcuma y ejotes...

Día 6

2737 kcal



Smoothie proteico de speculoos sin lactosa



Tostada con mantequilla de cacahuete y yogur



Wraps de lechuga estilo taco con carne molida



Bagel con salmón y pepino



Wrap de galette de trigo sarraceno con salmón...

Día 7

2737 kcal



Smoothie proteico de speculoos sin lactosa



Tostada con mantequilla de cacahuete y yogur



Wraps de lechuga estilo taco con carne molida



Bagel con salmón y pepino



Wrap de galette de trigo sarraceno con salmón...





Día 1

Kcal : 2808

Prot : 162g

Carbs : 367g

Grasa : 77g

Fibra : 34g

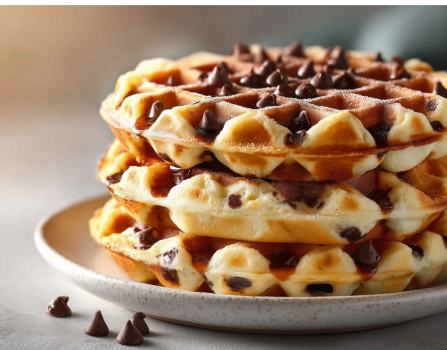
Desayuno: Waffles con chispas de chocolate

Colación matutina: Waffle salado de espinacas

Comida: Espaguetis A La Boloñesa Clásicos

Colación de la tarde: Yogur Proteico con Granola y Frutas

Cena: Cerdo al Caramelo Asiático



Waffles con chispas de chocolate

- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)
- **Miel o agave**
2 cdtas (14 g)
- **Leche semidesc. 2%**
60 ml
- **Polvo para hornear**
1 cdta (4 g)
- **Skyr natural**
100 g
- **Huevo, mediano**
2 u (100 g)
- **Harina a tu gusto**
90 g
- **Chispas de chocolate oscuro**
3 cdtas (15 g)

- En un tazón, mezcla todos los ingredientes excepto las chispas de chocolate hasta que la masa esté bien combinada.
- Agrega las chispas de chocolate y revuelve suavemente para distribuir.
- Calienta tu wafflera y aceítala ligeramente.
- Cocina la masa por 3-4 minutos según la potencia de tu wafflera. Si no tienes wafflera, cocina en un sartén antiadherente como panqueques.

Por porción: 684 kcal P: 34g C: 91g G: 20g Fi: 4g

Prep.
5 min

Cocción
4 min

Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
8 min



Porc.
1

Waffle salado de espinacas

- **Hierbas de provenza**
1 cdta (0.7 g)
- **Yogurt vegetal a tu gusto**
140 g
- **Harina a tu gusto**
60 g
- **Nuez moscada molida**
1/2 cdtas (1 g)
- **Espinacas frescas**
60 g
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)
- **Levadura**
1 cdta (3 g)

- Precalienta tu waflera.
- Si tu waflera tiende a pegarse, úntala ligeramente con aceite usando una toalla de papel o usa spray de cocina.
- En un tazón, mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien combinados.
- Cocina los waffles hasta que se desprendan fácilmente de la waflera, aproximadamente 3-5 minutos dependiendo de tu waflera.
- Sirve caliente o deja enfriar para consumir después.

Por porción: 393 kcal P: 21g C: 57g G: 9g Fi: 6g



Espaguetis A La Boloñesa Clásicos

- **Tomate**
1.5 u (225 g)
- **Res molida 5%**
120 g
- **Cebolla, mediana**
1/2 u (75 g)
- **Parmesano**
1/2 cdas (2.5 g)
- **Aceite a tu gusto**
1.5 cdas (7.5 ml)
- **Espaguete a tu gusto**
90 g
- **Perejil fresco**
2 cdas (0.7 g)
- **Salsa de tomate**
150 g
- **Diente de ajo fresco**
2 u (8 g)

- Hierve agua en una olla y cocina los espaguetis.
- Calienta el aceite en un sartén antiadherente y sofríe la cebolla y el ajo picados durante 2-3 minutos.
- Agrega la carne molida y cocina hasta que esté dorada, desmenuzándola mientras se cocina.
- Agrega la salsa de tomate y el tomate picado, sazona con sal y pimienta, luego cocina a fuego lento por 5 minutos.
- Escurre los espaguetis y cubre con la salsa de carne, espolvorea con perejil fresco y parmesano.

Por porción: 682 kcal P: 42g C: 89g G: 18g Fi: 10g



Prep.
5 min



Cocción
20 min



Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Yogur Proteico con Granola y Frutas

- **Fruta a tu gusto**
150 g
- **Miel o agave**
1 cda (7 g)
- **Prot. vainilla a tu gusto**
1.5 cdas (13.5 g)
- **Granola a tu gusto**
30 g
- **Yogur griego natural 2%**
140 g

- Lava la fruta y córtala en trozos.
- Vierte el yogur griego en un tazón, agrega la miel y mezcla bien.
- Añade la proteína en polvo y mezcla completamente.
- Corona con granola y coloca los trozos de fruta encima.

Por porción: 379 kcal P: 24g C: 47g G: 10g Fi: 5g



Cerdo al Caramelo Asiático

- **Azúcar moreno**
2 cdtas (8.7 g)
- **Berenjena**
200 g
- **Salsa de soya a tu gusto**
2 cdtas (10 ml)
- **Cebolla, mediana**
1/2 u (75 g)
- **Solomillo de cerdo**
150 g
- **Aceite de ajonjolí**
3 cdtas (15 ml)
- **Arroz**
70 g
- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)

- Cocina el arroz en una olla con agua hirviendo.
- Calienta el aceite de sésamo en un sartén antiadherente y cocina los cubos de berenjena y la cebolla en rebanadas por unos 5 minutos. Reserva.
- En el mismo sartén antiadherente, pon el azúcar morena con un poco de agua y calienta a fuego medio sin revolver hasta que se forme el caramelo, unos 4-5 minutos.
- Añade la salsa de soya y el ajo picado mientras revuelves constantemente, luego agrega las tiras de cerdo y dora por 3-5 minutos.
- Regresa los cubos de berenjena y la cebolla, añade un poco de agua y deja hervir a fuego lento semi-tapado por unos minutos.
- Sirve acompañado del arroz cocido y sazona al gusto.

Por porción: 670 kcal P: 40g C: 82g G: 20g Fi: 9g

Prep.
10 min

Cocción
20 min

Porc.
1





Día 2

Kcal : 2808

Prot : 162g

Carbs : 367g

Grasa : 77g

Fibra : 34g

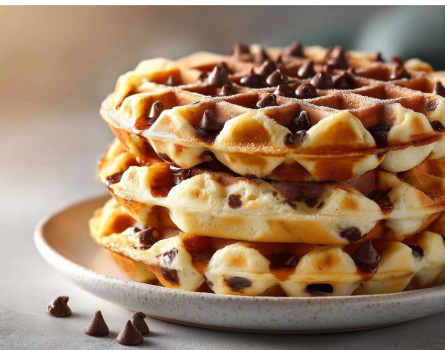
Desayuno: Waffles con chispas de chocolate

Colación matutina: Waffle salado de espinacas

Comida: Espaguetis A La Boloñesa Clásicos

Colación de la tarde: Yogur Proteico con Granola y Frutas

Cena: Cerdo al Caramelo Asiático





Prep.
5 min



Cocción
4 min



Porc.
1

Waffles con chispas de chocolate

- | | | |
|---|---|---|
| - Aceite a tu gusto
1 cdta (5 ml) | - Polvo para hornear
1 cdta (4 g) | - Harina a tu gusto
90 g |
| - Miel o agave
2 cdts (14 g) | - Skyr natural
100 g | - Chispas de chocolate oscuro
3 cdts (15 g) |
| - Leche semidesc. 2%
60 ml | - Huevo, mediano
2 u (100 g) | |

- En un tazón, mezcla todos los ingredientes excepto las chispas de chocolate hasta que la masa esté bien combinada.
- Agrega las chispas de chocolate y revuelve suavemente para distribuir.
- Calienta tu wafflera y aceítala ligeramente.
- Cocina la masa por 3-4 minutos según la potencia de tu wafflera. Si no tienes wafflera, cocina en un sartén antiadherente como panqueques.

Por porción: 684 kcal P: 34g C: 91g G: 20g Fi: 4g



Waffle salado de espinacas

- **Hierbas de provenza**
1 cdta (0.7 g)
- **Yogurt vegetal a tu gusto**
140 g
- **Harina a tu gusto**
60 g
- **Nuez moscada molida**
1/2 cdts (1 g)
- **Espinacas frescas**
60 g
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)
- **Levadura**
1 cdta (3 g)

- Precalienta tu waflera.
- Si tu waflera tiende a pegarse, úntala ligeramente con aceite usando una toalla de papel o usa spray de cocina.
- En un tazón, mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien combinados.
- Cocina los waffles hasta que se desprendan fácilmente de la waflera, aproximadamente 3-5 minutos dependiendo de tu waflera.
- Sirve caliente o deja enfriar para consumir después.

Por porción: 393 kcal P: 21g C: 57g G: 9g Fi: 6g



Prep.
5 min



Cocción
8 min



Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
20 min



Porc.
1

Espaguetis A La Boloñesa Clásicos

- | | | |
|---|--|--|
| - Tomate
1.5 u (225 g) | - Parmesano
1/2 cdas (2.5 g) | - Perejil fresco
2 cdtas (0.7 g) |
| - Res molida 5%
120 g | - Aceite a tu gusto
1.5 cdtas (7.5 ml) | - Salsa de tomate
150 g |
| - Cebolla, mediana
1/2 u (75 g) | - Espagueti a tu gusto
90 g | - Diente de ajo fresco
2 u (8 g) |

- Hierva agua en una olla y cocina los espaguetis.
- Calienta el aceite en un sartén antiadherente y sofríe la cebolla y el ajo picados durante 2-3 minutos.
- Agrega la carne molida y cocina hasta que esté dorada, desmenuzándola mientras se cocina.
- Agrega la salsa de tomate y el tomate picado, sazona con sal y pimienta, luego cocina a fuego lento por 5 minutos.
- Escurre los espaguetis y cubre con la salsa de carne, espolvorea con perejil fresco y parmesano.

Por porción: 682 kcal P: 42g C: 89g G: 18g Fi: 10g



Yogur Proteico con Granola y Frutas

- **Fruta a tu gusto**
150 g
- **Miel o agave**
1 cdta (7 g)
- **Prot. vainilla a tu gusto**
1.5 cdas (13.5 g)
- **Granola a tu gusto**
30 g
- **Yogur griego natural 2%**
140 g

- Lava la fruta y córtala en trozos.
- Vierte el yogur griego en un tazón, agrega la miel y mezcla bien.
- Añade la proteína en polvo y mezcla completamente.
- Corona con granola y coloca los trozos de fruta encima.

Por porción: 379 kcal P: 24g C: 47g G: 10g Fi: 5g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
20 min



Porc.
1

Cerdo al Caramelo Asiático

- **Azúcar moreno**
2 cdtas (8.7 g)
- **Berenjena**
200 g
- **Salsa de soya a tu gusto**
2 cdtas (10 ml)
- **Cebolla, mediana**
1/2 u (75 g)
- **Solomillo de cerdo**
150 g
- **Aceite de ajonjolí**
3 cdtas (15 ml)
- **Arroz**
70 g
- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)

- Cocina el arroz en una olla con agua hirviendo.
- Calienta el aceite de sésamo en un sartén antiadherente y cocina los cubos de berenjena y la cebolla en rebanadas por unos 5 minutos. Reserva.
- En el mismo sartén antiadherente, pon el azúcar moreno con un poco de agua y calienta a fuego medio sin revolver hasta que se forme el caramelo, unos 4-5 minutos.
- Añade la salsa de soya y el ajo picado mientras revuelves constantemente, luego agrega las tiras de cerdo y dora por 3-5 minutos.
- Regresa los cubos de berenjena y la cebolla, añade un poco de agua y deja hervir a fuego lento semi-tapado por unos minutos.
- Sirve acompañado del arroz cocido y sazona al gusto.

Por porción: **670 kcal** **P: 40g** **C: 82g** **G: 20g** **Fi: 9g**





Día 3

Kcal : 2808

Prot : 162g

Carbs : 367g

Grasa : 77g

Fibra : 34g

Desayuno: Waffles con chispas de chocolate

Colación matutina: Waffle salado de espinacas

Comida: Espaguetis A La Boloñesa Clásicos

Colación de la tarde: Yogur Proteico con Granola y Frutas

Cena: Cerdo al Caramelo Asiático



Waffles con chispas de chocolate

- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)
- **Miel o agave**
2 cdtas (14 g)
- **Leche semidesc. 2%**
60 ml
- **Polvo para hornear**
1 cdta (4 g)
- **Skyr natural**
100 g
- **Huevo, mediano**
2 u (100 g)
- **Harina a tu gusto**
90 g
- **Chispas de chocolate oscuro**
3 cdtas (15 g)

- En un tazón, mezcla todos los ingredientes excepto las chispas de chocolate hasta que la masa esté bien combinada.
- Agrega las chispas de chocolate y revuelve suavemente para distribuir.
- Calienta tu wafflera y aceítala ligeramente.
- Cocina la masa por 3-4 minutos según la potencia de tu wafflera. Si no tienes wafflera, cocina en un sartén antiadherente como panqueques.

Por porción: 684 kcal P: 34g C: 91g G: 20g Fi: 4g

Prep.
5 min

Cocción
4 min

Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
8 min



Porc.
1

Waffle salado de espinacas

- **Hierbas de provenza**
1 cdta (0.7 g)
- **Yogurt vegetal a tu gusto**
140 g
- **Harina a tu gusto**
60 g
- **Nuez moscada molida**
1/2 cdtas (1 g)
- **Espinacas frescas**
60 g
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)
- **Levadura**
1 cdta (3 g)

- Precalienta tu waflera.
- Si tu waflera tiende a pegarse, úntala ligeramente con aceite usando una toalla de papel o usa spray de cocina.
- En un tazón, mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien combinados.
- Cocina los waffles hasta que se desprendan fácilmente de la waflera, aproximadamente 3-5 minutos dependiendo de tu waflera.
- Sirve caliente o deja enfriar para consumir después.

Por porción: 393 kcal P: 21g C: 57g G: 9g Fi: 6g



Espaguetis A La Boloñesa Clásicos

- **Tomate**
1.5 u (225 g)
- **Res molida 5%**
120 g
- **Cebolla, mediana**
1/2 u (75 g)
- **Parmesano**
1/2 cdas (2.5 g)
- **Aceite a tu gusto**
1.5 cdas (7.5 ml)
- **Espaguete a tu gusto**
90 g
- **Perejil fresco**
2 cdas (0.7 g)
- **Salsa de tomate**
150 g
- **Diente de ajo fresco**
2 u (8 g)

- Hierve agua en una olla y cocina los espaguetis.
- Calienta el aceite en un sartén antiadherente y sofríe la cebolla y el ajo picados durante 2-3 minutos.
- Agrega la carne molida y cocina hasta que esté dorada, desmenuzándola mientras se cocina.
- Agrega la salsa de tomate y el tomate picado, sazona con sal y pimienta, luego cocina a fuego lento por 5 minutos.
- Escurre los espaguetis y cubre con la salsa de carne, espolvorea con perejil fresco y parmesano.

Por porción: 682 kcal P: 42g C: 89g G: 18g Fi: 10g



Prep.
5 min



Cocción
20 min



Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Yogur Proteico con Granola y Frutas

- **Fruta a tu gusto**
150 g
- **Miel o agave**
1 cda (7 g)
- **Prot. vainilla a tu gusto**
1.5 cdas (13.5 g)
- **Granola a tu gusto**
30 g
- **Yogur griego natural 2%**
140 g

- Lava la fruta y córtala en trozos.
- Vierte el yogur griego en un tazón, agrega la miel y mezcla bien.
- Añade la proteína en polvo y mezcla completamente.
- Corona con granola y coloca los trozos de fruta encima.

Por porción: **379 kcal** **P: 24g** **C: 47g** **G: 10g** **Fi: 5g**

Alex M.

Promealplan



Cerdo al Caramelo Asiático

- **Azúcar moreno**
2 cdtas (8.7 g)
- **Berenjena**
200 g
- **Salsa de soya a tu gusto**
2 cdtas (10 ml)
- **Cebolla, mediana**
1/2 u (75 g)
- **Solomillo de cerdo**
150 g
- **Aceite de ajonjolí**
3 cdtas (15 ml)
- **Arroz**
70 g
- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)

- Cocina el arroz en una olla con agua hirviendo.
- Calienta el aceite de sésamo en un sartén antiadherente y cocina los cubos de berenjena y la cebolla en rebanadas por unos 5 minutos. Reserva.
- En el mismo sartén antiadherente, pon el azúcar morena con un poco de agua y calienta a fuego medio sin revolver hasta que se forme el caramelo, unos 4-5 minutos.
- Añade la salsa de soya y el ajo picado mientras revuelves constantemente, luego agrega las tiras de cerdo y dora por 3-5 minutos.
- Regresa los cubos de berenjena y la cebolla, añade un poco de agua y deja hervir a fuego lento semi-tapado por unos minutos.
- Sirve acompañado del arroz cocido y sazona al gusto.

Por porción: 670 kcal P: 40g C: 82g G: 20g Fi: 9g



Prep.
10 min



Cocción
20 min



Porc.
1





Día 4

Kcal : 2757

Prot : 159g

Carbs : 335g

Grasa : 87g

Fibra : 51g

- Desayuno:** Smoothie de cúrcuma, jengibre, limón y manzana
- Colación matutina:** Smoothie proteico de betabel, plátano y coco
- Comida:** Ensalada Crujiente De Camarones Y Manzana
- Colación de la tarde:** Wasa con trucha ahumada y queso vegetal
- Cena:** Pollo con salsa viegre, arroz al cúrcuma y ejotes salteados





Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1



Smoothie de cúrcuma, jengibre, limón y manzana

- **Manzana**

4 u (720 g)

- **Jengibre fresco**

70 g

- **Miel o agave**

7 cdtas (49 g)

- **Jugo de limón**

6 cdas (90 ml)

- 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: **666 kcal** **P: 4g** **C: 159g** **G: 2g** **Fi: 19g**



Smoothie proteico de betabel, plátano y coco

- **Plátano, mediano**
1/2 u (60 g)
- **Proteína en polvo a tu gusto**
30 g
- **Coco rallado**
1 cdta (2.3 g)
- **Remolacha cocida**
50 g
- **Miel o agave**
1 cdta (7 g)
- **Leche de coco**
100 ml

- 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: 400 kcal P: 26g C: 30g G: 20g Fi: 4g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
3 min



Porc.
1

Ensalada Crujiente De Camarones Y Manzana

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

- **Edamame cocido**
100 g

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

- **Camarones cocidos pelados**
200 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**
40 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: **666 kcal** **P: 58g** **C: 50g** **G: 26g** **Fi: 15g**



Wasa con trucha ahumada y queso vegetal

- **Pan wasa**
3 u (30 g)
- **Eneldo fresco**
2 cdtas (0.7 g)
- **Cream cheese vegano**
50 g
- **Trucha ahumada**
120 g
- **Jugo de limón**
1/2 cdas (7.5 ml)

- En un bowl, mezcla el queso para untar vegetal con el jugo de limón y el eneldo picado.
- Unta la mezcla sobre las galletas Wasa.
- Agrega rebanadas de trucha ahumada y espolvorea con eneldo picado.

Por porción: 400 kcal P: 29g C: 22g G: 22g Fi: 6g

Prep.
5 min

Cocción
0 min

Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
20 min



Porc.
1

Pollo con salsa viegre, arroz al cúrcuma y ejotes salteados

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

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

- **Albahaca fresca**
1 cda (2 g)

- **Aceite a tu gusto**
1 cda (15 ml)

- **Arroz**
70 g

- **Habichuelas verdes**
150 g

- **Cúrcuma**
1 cdtá (2.3 g)

- **Jugo de limón**
1 cda (15 ml)

- Cocina el arroz en agua hirviendo con la cúrcuma. Escurre y reserva.
- Cocina las habichuelas verdes en agua hirviendo hasta que estén tiernas. Escurre.
- Saltéalas en un sartén con un poco de aceite a tu gusto. Sazona y reserva.
- Prepara la salsa viegre: corta el tomate en cubos pequeños. Mezcla con el jugo de limón, la albahaca fresca picada, el aceite a tu gusto, sal y pimienta. Reserva.
- Cocina el filete de pechuga de pollo en un sartén antiadherente aproximadamente 6 a 7 minutos de cada lado. Sazona con sal y pimienta.
- Sirve el arroz con cúrcuma en un plato, coloca el filete de pechuga de pollo encima y baña con la salsa viegre. Agrega las habichuelas verdes salteadas a un lado.
- Sirve caliente.

Por porción: **624 kcal** **P: 42g** **C: 75g** **G: 18g** **Fi: 8g**





Día 5

Kcal : 2757

Prot : 159g

Carbs : 335g

Grasa : 87g

Fibra : 51g

- Desayuno:** Smoothie de cúrcuma, jengibre, limón y manzana
- Colación matutina:** Smoothie proteico de betabel, plátano y coco
- Comida:** Ensalada Crujiente De Camarones Y Manzana
- Colación de la tarde:** Wasa con trucha ahumada y queso vegetal
- Cena:** Pollo con salsa viegre, arroz al cúrcuma y ejotes salteados



Smoothie de cúrcuma, jengibre, limón y manzana

- **Manzana**
4 u (720 g)
- **Jengibre fresco**
70 g
- **Miel o agave**
7 cdtas (49 g)
- **Jugo de limón**
6 cdas (90 ml)

- 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: 666 kcal P: 4g C: 159g G: 2g Fi: 19g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Smoothie proteico de betabel, plátano y coco

- **Plátano, mediano**

1/2 u (60 g)

- **Coco rallado**

1 cdtá (2.3 g)

- **Miel o agave**

1 cdtá (7 g)

- **Proteína en polvo a tu gusto**

30 g

- **Remolacha cocida**

50 g

- **Leche de coco**

100 ml

- 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: 400 kcal P: 26g C: 30g G: 20g Fi: 4g



Ensalada Crujiente De Camarones Y Manzana

- **Manzana**
1 u (180 g)
- **Edamame cocido**
100 g
- **Zanahoria**
2 u (120 g)
- **Camarones cocidos pelados**
200 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**
40 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: 666 kcal P: 58g C: 50g G: 26g Fi: 15g

Prep.
10 min

Cocción
3 min

Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Wasa con trucha ahumada y queso vegetal

- **Pan wasa**

3 u (30 g)

- **Cream cheese vegano**

50 g

- **Jugo de limón**

1/2 cdas (7.5 ml)

- **Eneldo fresco**

2 cdtas (0.7 g)

- **Trucha ahumada**

120 g

- En un bowl, mezcla el queso para untar vegetal con el jugo de limón y el eneldo picado.
- Unta la mezcla sobre las galletas Wasa.
- Agrega rebanadas de trucha ahumada y espolvorea con eneldo picado.

Por porción: 400 kcal P: 29g C: 22g G: 22g Fi: 6g



Pollo con salsa viegre, arroz al cúrcuma y ejotes salteados

- **Tomate**
1 u (150 g)
- **Pechuga de pollo, filete**
140 g
- **Albahaca fresca**
1 cda (2 g)
- **Aceite a tu gusto**
1 cda (15 ml)
- **Arroz**
70 g
- **Habichuelas verdes**
150 g
- **Cúrcuma**
1 cdta (2.3 g)
- **Jugo de limón**
1 cda (15 ml)

- Cocina el arroz en agua hirviendo con la cúrcuma. Escurre y reserva.
- Cocina las habichuelas verdes en agua hirviendo hasta que estén tiernas. Escurre.
- Saltéalas en un sartén con un poco de aceite a tu gusto. Sazona y reserva.
- Prepara la salsa viegre: corta el tomate en cubos pequeños. Mezcla con el jugo de limón, la albahaca fresca picada, el aceite a tu gusto, sal y pimienta. Reserva.
- Cocina el filete de pechuga de pollo en un sartén antiadherente aproximadamente 6 a 7 minutos de cada lado. Sazona con sal y pimienta.
- Sirve el arroz con cúrcuma en un plato, coloca el filete de pechuga de pollo encima y baña con la salsa viegre. Agrega las habichuelas verdes salteadas a un lado.
- Sirve caliente.

Por porción: 624 kcal P: 42g C: 75g G: 18g Fi: 8g



Prep.
10 min

Cocción
20 min

Porc.
1



Día 6

Kcal : 2737

Prot : 166g

Carbs : 326g

Grasa : 85g

Fibra : 45g

Desayuno: Smoothie proteico de Speculoos sin lactosa

Colación matutina: Tostada con Mantequilla de Cacahuete y Yogur

Comida: Wraps de lechuga estilo taco con carne molida

Colación de la tarde: Bagel con salmón y pepino

Cena: Wrap de galleta de trigo sarraceno con salmón cremoso sin lactosa





Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Smoothie proteico de Speculoos sin lactosa

- **Plátano, mediano**
1 u (120 g)
- **Proteína en polvo a tu gusto**
30 g
- **Leche, SL**
300 ml
- **Galletas especiadas**
6 u (48 g)
- **Yogurt vegetal a tu gusto**
9 cdas (135 ml)
- **Canela molida**
2 cdtas (4 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: **668 kcal** **P: 41g** **C: 89g** **G: 16g** **Fi: 8g**



Tostada con Mantequilla de Cacahuete y Yogur

- **Pan a tu gusto**
2 rbns (64 g)
- **Miel o agave**
1 cdta (7 g)
- **Mantequilla cacahuete**
3 cdtas (16 g)

- **Yogur natural 3%**
200 g

- Tuesta el pan integral si lo deseas.
- Extiende la mantequilla de cacahuete uniformemente sobre la tostada.
- En un tazón pequeño, endulza el yogur griego con miel o jarabe de agave.
- Sirve la tostada junto con el yogur endulzado.

Por porción: 399 kcal P: 16g C: 47g G: 16g Fi: 3g



Prep.
2 min

Cocción
0 min

Porc.
1



Prep.
5 min



Cocción
10 min



Porc.
1

Wraps de lechuga estilo taco con carne molida

- | | | |
|---|--|---|
| - Tomate
3 u (450 g) | - Lechuga
110 g | - Maíz, Ita.
100 g |
| - Res molida 5%
160 g | - Frijoles rojos, Ita.
100 g | - Aceite a tu gusto
2 cdtas (10 ml) |
| - Condimento para tacos
3 cdtas (8 g) | - Yogur griego
4 cdas (72 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: **667 kcal** **P: 51g** **C: 56g** **G: 27g** **Fi: 17g**



Bagel con salmón y pepino

- **Cream cheese**
15 g
- **Pepino**
3/4 u (262.5 g)
- **Salmón ahumado**
30 g
- **Pan bagel a tu gusto**
1 u (85 g)

- Corta el bagel por la mitad y tuéstalo si lo deseas.
- Extiende el queso crema uniformemente en ambas mitades del bagel.
- Acomoda las rodajas de pepino y el salmón ahumado sobre el queso crema.
- Cubre con la otra mitad del bagel si lo deseas, o sirve abierto.

Por porción: 388 kcal P: 18g C: 55g G: 10g Fi: 3g

Prep.
5 min

Cocción
0 min

Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Wrap de galleta de trigo sarraceno con salmón cremoso sin lactosa

- **Crepa de alforfón**
3 u (150 g)

- **Salmón ahumado**
3 rbns (105 g)

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

- **Zanahoria**
3 u (180 g)

- **Jugo de limón**
3 cdtas (15 ml)

- En un tazón pequeño, mezcla el yogurt vegetal a tu gusto con el jugo de limón, sal y pimienta.
- Unta la mezcla de yogurt con limón de manera uniforme sobre la crepa de alforfón.
- Coloca la zanahoria rallada y el salmón ahumado sobre el yogurt.
- Sazona con sal y pimienta al gusto.
- Enrolla la crepa firmemente y sirve de inmediato.

Por porción: **615 kcal** **P: 39g** **C: 79g** **G: 16g** **Fi: 13g**





Día 7

Kcal : 2737

Prot : 166g

Carbs : 326g

Grasa : 85g

Fibra : 45g

Desayuno: Smoothie proteico de Speculoos sin lactosa

Colación matutina: Tostada con Mantequilla de Cacahuete y Yogur

Comida: Wraps de lechuga estilo taco con carne molida

Colación de la tarde: Bagel con salmón y pepino

Cena: Wrap de galleta de trigo sarraceno con salmón cremoso sin lactosa



Smoothie proteico de Speculoos sin lactosa

- **Plátano, mediano**
1 u (120 g)
- **Proteína en polvo a tu gusto**
30 g
- **Leche, SL**
300 ml
- **Galletas especiadas**
6 u (48 g)
- **Yogurt vegetal a tu gusto**
9 cdas (135 ml)
- **Canela molida**
2 cdas (4 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: 668 kcal P: 41g C: 89g G: 16g Fi: 8g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
2 min



Cocción
0 min



Porc.
1



Tostada con Mantequilla de Cacahuete y Yogur

- **Pan a tu gusto**
2 rbns (64 g)

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

- **Mantequilla cacahuete**
3 cdtas (16 g)

- **Yogur natural 3%**
200 g

- Tuesta el pan integral si lo deseas.
- Extiende la mantequilla de cacahuete uniformemente sobre la tostada.
- En un tazón pequeño, endulza el yogur griego con miel o jarabe de agave.
- Sirve la tostada junto con el yogur endulzado.

Por porción: **399 kcal** **P: 16g** **C: 47g** **G: 16g** **Fi: 3g**



Wraps de lechuga estilo taco con carne molida

- **Tomate**
3 u (450 g)
- **Res molida 5%**
160 g
- **Condimento para tacos**
3 cdtas (8 g)
- **Lechuga**
110 g
- **Frijoles rojos, Ita.**
100 g
- **Yogur griego**
4 cdas (72 g)
- **Maíz, Ita.**
100 g
- **Aceite a tu gusto**
2 cdtas (10 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 sazón 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: 667 kcal P: 51g C: 56g G: 27g Fi: 17g

Prep.
5 min

Cocción
10 min

Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Bagel con salmón y pepino

- Cream cheese

15 g

- Pepino

3/4 u (262.5 g)

- Salmón ahumado

30 g

- Pan bagel a tu gusto

1 u (85 g)

- Corta el bagel por la mitad y tuéstalo si lo deseas.
- Extiende el queso crema uniformemente en ambas mitades del bagel.
- Acomoda las rodajas de pepino y el salmón ahumado sobre el queso crema.
- Cubre con la otra mitad del bagel si lo deseas, o sirve abierto.

Por porción:

388 kcal

P: 18g

C: 55g

G: 10g

Fi: 3g

Alex M.

Promealplan



Wrap de galleta de trigo sarraceno con salmón cremoso sin lactosa

- **Crepa de alforfón**
3 u (150 g)
- **Yogurt vegetal a tu gusto**
150 g
- **Jugo de limón**
3 cdtas (15 ml)
- **Salmón ahumado**
3 rbns (105 g)
- **Zanahoria**
3 u (180 g)

- En un tazón pequeño, mezcla el yogurt vegetal a tu gusto con el jugo de limón, sal y pimienta.
- Unta la mezcla de yogurt con limón de manera uniforme sobre la crepa de alforfón.
- Coloca la zanahoria rallada y el salmón ahumado sobre el yogurt.
- Sazona con sal y pimienta al gusto.
- Enrolla la crepa firmemente y sirve de inmediato.

Por porción: 615 kcal P: 39g C: 79g G: 16g Fi: 13g



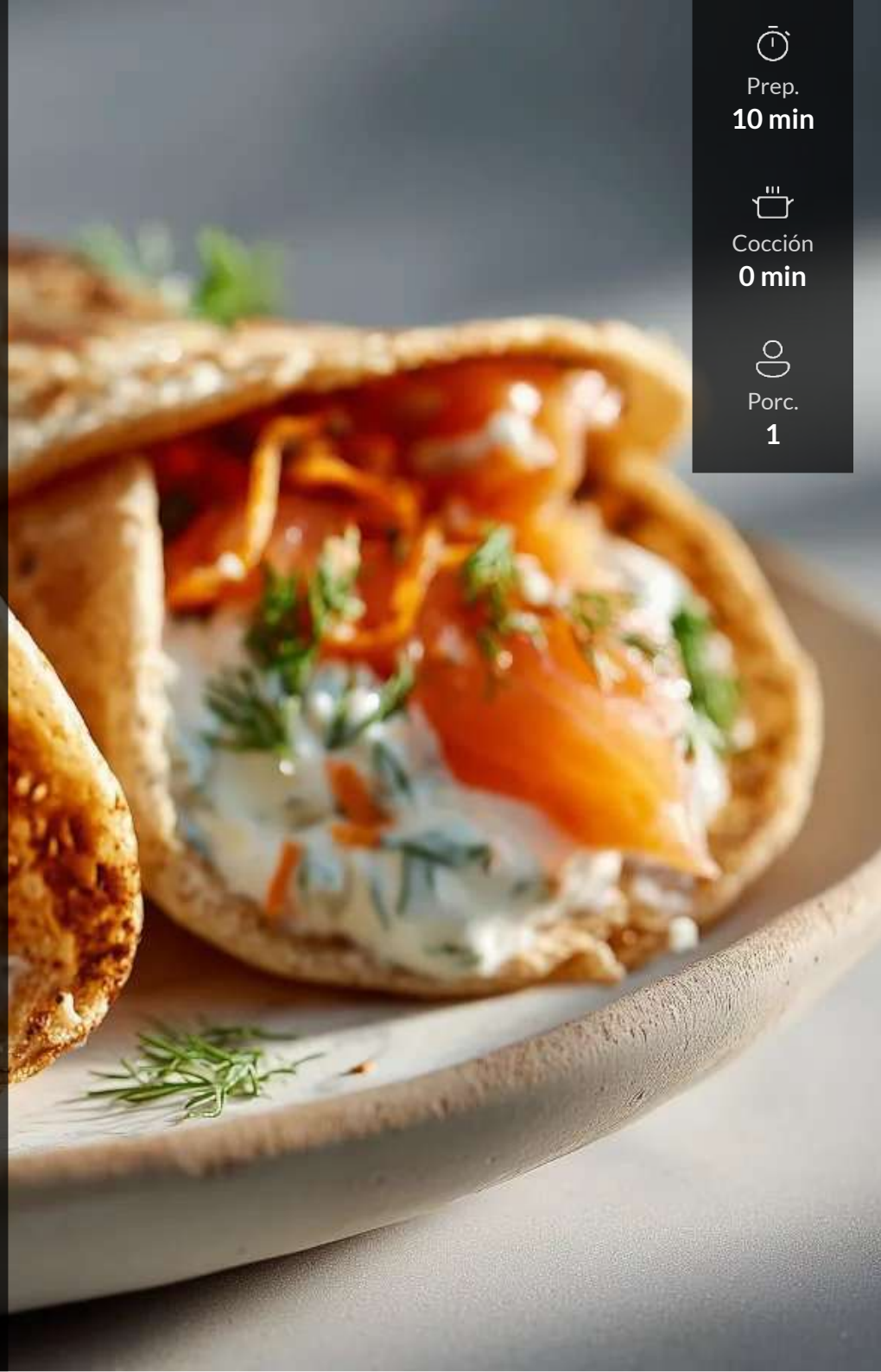
Prep.
10 min



Cocción
0 min



Porc.
1



Lista de compras

Semana completa

Frutas y verduras

- Manzana (10 u (1800 g))
- Plátano, mediano (3 u (360 g))
- Zanahoria (10 u (600 g))
- Remolacha cocida (100 g)
- Edamame cocido (200 g)
- Pepino (2 u (700 g))
- Berenjena (600 g)
- Diente de ajo fresco (9 u (36 g))
- Espinacas frescas (260 g)
- Fruta a tu gusto (450 g)
- Habichuelas verdes (300 g)
- Lechuga (220 g)
- Cebolla, mediana (3 u (450 g))
- Tomate (13 u (1950 g))

Proteínas animales

- Pechuga de pollo, filete (280 g)
- Camarones cocidos pelados (400 g)
- Res molida 5% (680 g)

Proteínas animales (cont.)

- Solomillo de cerdo (450 g)
- Salmón ahumado (270 g)
- Trucha ahumada (240 g)

Lácteos y huevos

- Cream cheese (30 g)
- Huevo, mediano (9 u (450 g))
- Yogur griego (252 g)
- Yogur griego natural 2% (420 g)
- Parmesano (7.5 g)
- Skyr natural (300 g)
- Yogur natural 3% (400 g)
- Leche semidesc. 2% (180 ml)
- Leche, SL (600 ml)

Pan, arroz y pasta

- Pan bagel a tu gusto (2 u (170 g))
- Pan a tu gusto (130 g)
- Crepa de alforfón (6 u (300 g))



Lista de compras

Semana completa (cont.)

Pan, arroz y pasta (cont.)

- Granola a tu gusto (90 g)
- Arroz (350 g)
- Espagueti a tu gusto (270 g)

Productos de repostería y conservas

- Polvo para hornear (12 g)
- Azúcar moreno (26 g)
- Maíz, Ita. (200 g)
- Harina a tu gusto (450 g)
- Frijoles rojos, Ita. (200 g)
- Levadura (9 g)

Botanas y dulces

- Chispas de chocolate oscuro (45 g)
- Mantequilla cacahuete (32 g)
- Coco rallado (4.9 g)
- Galletas especiadas (12 u (96 g))
- Mitades de nueces (80 g)
- Pan wasa (6 u (60 g))

Aceites, grasas y condimentos

- Albahaca fresca (4 g)
- Eneldo fresco (1.4 g)
- Jengibre fresco (140 g)
- Perejil fresco (2 g)
- Canela molida (8.4 g)
- Nuez moscada molida (3 g)
- Hierbas de provenza (2.2 g)
- Miel o agave (189 g)
- Jugo de limón (290 ml)
- Mostaza (10.5 g)
- Aceite a tu gusto (90 ml)
- Aceite de ajonjolí (50 ml)
- Salsa de soya a tu gusto (30 ml)
- Condimento para tacos (16.8 g)
- Salsa de tomate (450 g)
- Cúrcuma (4.9 g)

Otros

- Leche de coco (200 ml)



Lista de compras

Semana completa (cont.)

Otros (cont.)

- Proteína en polvo a tu gusto (120 g)
- Prot. vainilla a tu gusto (40.5 g)
- Cream cheese vegano (100 g)
- Yogurt vegetal a tu gusto (990 g)