



Menú para Alex MARTIN

Kcal : 1802

Prot : 109g

Carbs : 212g

Grasa : 58g

Fibra : 36g

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

1808 kcal



Crepas proteicas con mermelada



Pasta con tempeh y puerros



Tortilla de garbanzo con hummus y jitomates



Arroz de coco con tiras vegetales y ejotes

Día 2

1808 kcal



Crepas proteicas con mermelada



Pasta con tempeh y puerros



Tortilla de garbanzo con hummus y jitomates



Arroz de coco con tiras vegetales y ejotes

Día 3

1808 kcal



Crepas proteicas con mermelada



Pasta con tempeh y puerros



Tortilla de garbanzo con hummus y jitomates



Arroz de coco con tiras vegetales y ejotes

Día 4

1799 kcal



Smoothie proteico de fresa y plátano



Tostada con rillettes de tofu y tomates



Smoothie bowl de skyr y frutos rojos



Ensalada de verano con trozos vegetales y quinoa

Día 5

1799 kcal



Smoothie proteico de fresa y plátano



Tostada con rillettes de tofu y tomates



Smoothie bowl de skyr y frutos rojos



Ensalada de verano con trozos vegetales y quinoa

Día 6

1797 kcal



Smoothie proteico de speculoos



Blanquette con tiras vegetales y camotes



Skr salado con aceitunas y nueces



Cuscús de verduras con comino y huevo tibio

Día 7

1797 kcal



Smoothie proteico de speculoos



Blanquette con tiras vegetales y camotes



Skr salado con aceitunas y nueces



Cuscús de verduras con comino y huevo tibio





Día 1

Kcal : 1808

Prot : 109g

Carbs : 212g

Grasa : 59g

Fibra : 30g

Desayuno: Crepas proteicas con mermelada

Comida: Pasta con Tempeh y Puerros

Colación de la tarde: Tortilla de Garbanzo con Hummus y Jitomates

Cena: Arroz de coco con tiras vegetales y ejotes



Crepas proteicas con mermelada

- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)
- **Polvo para hornear**
1 cdta (4 g)
- **Harina a tu gusto**
40 g
- **Skyr natural**
120 g
- **Leche semidesc. 2%**
50 ml
- **Mermelada**
3 cdas (51 g)
- **Huevo, mediano**
2 u (100 g)

- En un tazón, bate los huevos medianos con el skyr natural.
- Agrega la harina a tu gusto, la leche semidesc. 2%, el polvo para hornear y la sal. Mezcla hasta obtener una masa lisa y homogénea.
- Deja reposar la masa 10 minutos.
- Calienta un sartén antiadherente con un poco de aceite a tu gusto.
- Vierte un cucharón de masa y extiéndela girando el sartén. Cocina 1-2 minutos de cada lado hasta que la crepa esté dorada.
- Sirve con mermelada.

Por porción: 515 kcal P: 30g C: 65g G: 15g Fi: 2g



Prep.
15 min



Cocción
10 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Pasta con Tempeh y Puerros

- | | | |
|---|--|-----------------------------------|
| - Crema vegetal
2 cdas (30 g) | - Aceite a tu gusto
1 cdta (5 ml) | - Puerro
1 u (200 g) |
| - Tempeh
100 g | - Salsa de soya a tu gusto
1 cda (15 ml) | - Pasta a tu gusto
60 g |

- Hierva agua en una cacerola y cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
- En un sartén antiadherente grande, calienta el aceite a fuego medio-alto y cocina el tempeh con salsa de soya hasta que esté dorado por todos lados, aproximadamente 3-4 minutos. Reserva.
- Agrega los puerros en rodajas al mismo sartén antiadherente y cocina hasta que estén tiernos. Agrega un poco de agua si se pegan.
- Regresa el tempeh al sartén antiadherente y agrega la pasta cocida escurrida junto con la crema vegetal. Mezcla bien y sazona al gusto.

Por porción: 493 kcal P: 32g C: 54g G: 17g Fi: 12g



Tortilla de Garbanzo con Hummus y Jitomates

- **Tomates cherry**
5 u (90 g)
- **Aceite a tu gusto**
1/2 cdtas (2.5 ml)
- **Hummus**
1 cda (18 g)
- **Perejil fresco**
1/2 cdtas (0.2 g)
- **Harina de garbanzo**
60 g
- **Polvo de ajo**
1/2 cdtas (1.2 g)
- **Agua**
100 ml

- En un tazón, mezcla la harina de garbanzo con el ajo en polvo. Agrega el agua y el aceite a los ingredientes secos.
- Bate hasta obtener una masa lisa, ajustando la cantidad de agua si es necesario.
- Calienta un sartén antiadherente a fuego medio.
- Vierte la masa en el sartén y extiéndela para formar una tortilla. Reduce el fuego.
- Cocina hasta que los bordes estén firmes, luego voltea y cocina del otro lado hasta que esté cuajada.
- Cubre con hummus, jitomates cherry y perejil fresco antes de servir.

Por porción: 305 kcal P: 16g C: 37g G: 10g Fi: 8g



Prep.
5 min



Cocción
8 min



Porc.
1



Prep.
15 min



Cocción
25 min



Porc.
1

Arroz de coco con tiras vegetales y ejotes

- **Leche de coco**
2 cdas (30 ml)
- **Arroz**
40 g
- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)
- **Salsa de soya a tu gusto**
1 cda (15 ml)
- **Tiras veganas**
120 g
- **Aceite de ajonjolí**
1 cdta (5 ml)
- **Habichuelas verdes**
100 g
- **Jarabe de agave**
1/2 cdas (7.5 ml)

- En un tazón pequeño, mezcla la salsa de soya, el aceite de ajonjolí, la pimienta y el ajo picado, luego vierte sobre las tiras vegetales cortadas en cubos. Deja marinar durante al menos 2 horas si es posible.
- Precalienta el horno a 180°C (350°F). Coloca las tiras sobre una charola cubierta con papel para hornear y hornea durante 10 minutos o hasta que se doren.
- Enjuaga el arroz varias veces hasta que el agua salga clara. En una cacerola, pon el arroz, la leche de coco, la misma cantidad de agua, el agave y la sal a fuego medio-alto. Al hervir, revuelve bien, tapa y baja a fuego lento.
- Deja cocinar a fuego lento durante 15 minutos, luego apaga el fuego y deja reposar. Mezcla el arroz.
- Recalienta los ejotes en una sartén antiadherente.
- Sirve el arroz, las tiras vegetales y los ejotes juntos en los platos.

Por porción: 495 kcal P: 32g C: 56g G: 16g Fi: 9g





Día 2

Kcal : 1808

Prot : 109g

Carbs : 212g

Grasa : 59g

Fibra : 30g

Desayuno: Crepas proteicas con mermelada

Comida: Pasta con Tempeh y Puerros

Colación de la tarde: Tortilla de Garbanzo con Hummus y Jitomates

Cena: Arroz de coco con tiras vegetales y ejotes



Crepas proteicas con mermelada

- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)
- **Polvo para hornear**
1 cdta (4 g)
- **Harina a tu gusto**
40 g
- **Skyr natural**
120 g
- **Leche semidesc. 2%**
50 ml
- **Mermelada**
3 cdas (51 g)
- **Huevo, mediano**
2 u (100 g)

- En un tazón, bate los huevos medianos con el skyr natural.
- Agrega la harina a tu gusto, la leche semidesc. 2%, el polvo para hornear y la sal. Mezcla hasta obtener una masa lisa y homogénea.
- Deja reposar la masa 10 minutos.
- Calienta un sartén antiadherente con un poco de aceite a tu gusto.
- Vierte un cucharón de masa y extiéndela girando el sartén. Cocina 1-2 minutos de cada lado hasta que la crepa esté dorada.
- Sirve con mermelada.

Por porción: 515 kcal P: 30g C: 65g G: 15g Fi: 2g



Prep.
15 min



Cocción
10 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Pasta con Tempeh y Puerros

- | | | |
|---|--|-----------------------------------|
| - Crema vegetal
2 cdas (30 g) | - Aceite a tu gusto
1 cdta (5 ml) | - Puerro
1 u (200 g) |
| - Tempeh
100 g | - Salsa de soya a tu gusto
1 cda (15 ml) | - Pasta a tu gusto
60 g |

- Hierve agua en una cacerola y cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
- En un sartén antiadherente grande, calienta el aceite a fuego medio-alto y cocina el tempeh con salsa de soya hasta que esté dorado por todos lados, aproximadamente 3-4 minutos. Reserva.
- Agrega los puerros en rodajas al mismo sartén antiadherente y cocina hasta que estén tiernos. Agrega un poco de agua si se pegan.
- Regresa el tempeh al sartén antiadherente y agrega la pasta cocida escurrida junto con la crema vegetal. Mezcla bien y sazona al gusto.

Por porción: 493 kcal P: 32g C: 54g G: 17g Fi: 12g



Tortilla de Garbanzo con Hummus y Jitomates

- **Tomates cherry**
5 u (90 g)
- **Aceite a tu gusto**
1/2 cdtas (2.5 ml)
- **Hummus**
1 cda (18 g)
- **Perejil fresco**
1/2 cdtas (0.2 g)
- **Harina de garbanzo**
60 g
- **Polvo de ajo**
1/2 cdtas (1.2 g)
- **Agua**
100 ml

- En un tazón, mezcla la harina de garbanzo con el ajo en polvo. Agrega el agua y el aceite a los ingredientes secos.
- Bate hasta obtener una masa lisa, ajustando la cantidad de agua si es necesario.
- Calienta un sartén antiadherente a fuego medio.
- Vierte la masa en el sartén y extiéndela para formar una tortilla. Reduce el fuego.
- Cocina hasta que los bordes estén firmes, luego voltea y cocina del otro lado hasta que esté cuajada.
- Cubre con hummus, jitomates cherry y perejil fresco antes de servir.

Por porción: 305 kcal P: 16g C: 37g G: 10g Fi: 8g



Prep.
5 min



Cocción
8 min



Porc.
1



Prep.
15 min



Cocción
25 min



Porc.
1

Arroz de coco con tiras vegetales y ejotes

- **Leche de coco**
2 cdas (30 ml)
- **Arroz**
40 g
- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)
- **Salsa de soya a tu gusto**
1 cda (15 ml)
- **Tiras veganas**
120 g
- **Aceite de ajonjolí**
1 cdta (5 ml)
- **Habichuelas verdes**
100 g
- **Jarabe de agave**
1/2 cdas (7.5 ml)

- En un tazón pequeño, mezcla la salsa de soya, el aceite de ajonjolí, la pimienta y el ajo picado, luego vierte sobre las tiras vegetales cortadas en cubos. Deja marinar durante al menos 2 horas si es posible.
- Precalienta el horno a 180°C (350°F). Coloca las tiras sobre una charola cubierta con papel para hornear y hornea durante 10 minutos o hasta que se doren.
- Enjuaga el arroz varias veces hasta que el agua salga clara. En una cacerola, pon el arroz, la leche de coco, la misma cantidad de agua, el agave y la sal a fuego medio-alto. Al hervir, revuelve bien, tapa y baja a fuego lento.
- Deja cocinar a fuego lento durante 15 minutos, luego apaga el fuego y deja reposar. Mezcla el arroz.
- Recalienta los ejotes en una sartén antiadherente.
- Sirve el arroz, las tiras vegetales y los ejotes juntos en los platos.

Por porción: 495 kcal P: 32g C: 56g G: 16g Fi: 9g





Día 3

Kcal : 1808

Prot : 109g

Carbs : 212g

Grasa : 59g

Fibra : 30g

Desayuno: Crepas proteicas con mermelada

Comida: Pasta con Tempeh y Puerros

Colación de la tarde: Tortilla de Garbanzo con Hummus y Jitomates

Cena: Arroz de coco con tiras vegetales y ejotes



Crepas proteicas con mermelada

- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)
- **Polvo para hornear**
1 cdta (4 g)
- **Harina a tu gusto**
40 g
- **Skyr natural**
120 g
- **Leche semidesc. 2%**
50 ml
- **Mermelada**
3 cdas (51 g)
- **Huevo, mediano**
2 u (100 g)

- En un tazón, bate los huevos medianos con el skyr natural.
- Agrega la harina a tu gusto, la leche semidesc. 2%, el polvo para hornear y la sal. Mezcla hasta obtener una masa lisa y homogénea.
- Deja reposar la masa 10 minutos.
- Calienta un sartén antiadherente con un poco de aceite a tu gusto.
- Vierte un cucharón de masa y extiéndela girando el sartén. Cocina 1-2 minutos de cada lado hasta que la crepa esté dorada.
- Sirve con mermelada.

Por porción: 515 kcal P: 30g C: 65g G: 15g Fi: 2g



Prep.
15 min



Cocción
10 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Pasta con Tempeh y Puerros

- **Crema vegetal**
2 cdas (30 g)
- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)
- **Puerro**
1 u (200 g)
- **Tempeh**
100 g
- **Salsa de soya a tu gusto**
1 cda (15 ml)
- **Pasta a tu gusto**
60 g

- Hierva agua en una cacerola y cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
- En un sartén antiadherente grande, calienta el aceite a fuego medio-alto y cocina el tempeh con salsa de soya hasta que esté dorado por todos lados, aproximadamente 3-4 minutos. Reserva.
- Agrega los puerros en rodajas al mismo sartén antiadherente y cocina hasta que estén tiernos. Agrega un poco de agua si se pegan.
- Regresa el tempeh al sartén antiadherente y agrega la pasta cocida escurrida junto con la crema vegetal. Mezcla bien y sazona al gusto.

Por porción: 493 kcal P: 32g C: 54g G: 17g Fi: 12g



Tortilla de Garbanzo con Hummus y Jitomates

- **Tomates cherry**
5 u (90 g)
- **Aceite a tu gusto**
1/2 cdtas (2.5 ml)
- **Hummus**
1 cda (18 g)
- **Perejil fresco**
1/2 cdtas (0.2 g)
- **Harina de garbanzo**
60 g
- **Polvo de ajo**
1/2 cdtas (1.2 g)
- **Agua**
100 ml

- En un tazón, mezcla la harina de garbanzo con el ajo en polvo. Agrega el agua y el aceite a los ingredientes secos.
- Bate hasta obtener una masa lisa, ajustando la cantidad de agua si es necesario.
- Calienta un sartén antiadherente a fuego medio.
- Vierte la masa en el sartén y extiéndela para formar una tortilla. Reduce el fuego.
- Cocina hasta que los bordes estén firmes, luego voltea y cocina del otro lado hasta que esté cuajada.
- Cubre con hummus, jitomates cherry y perejil fresco antes de servir.

Por porción: 305 kcal P: 16g C: 37g G: 10g Fi: 8g



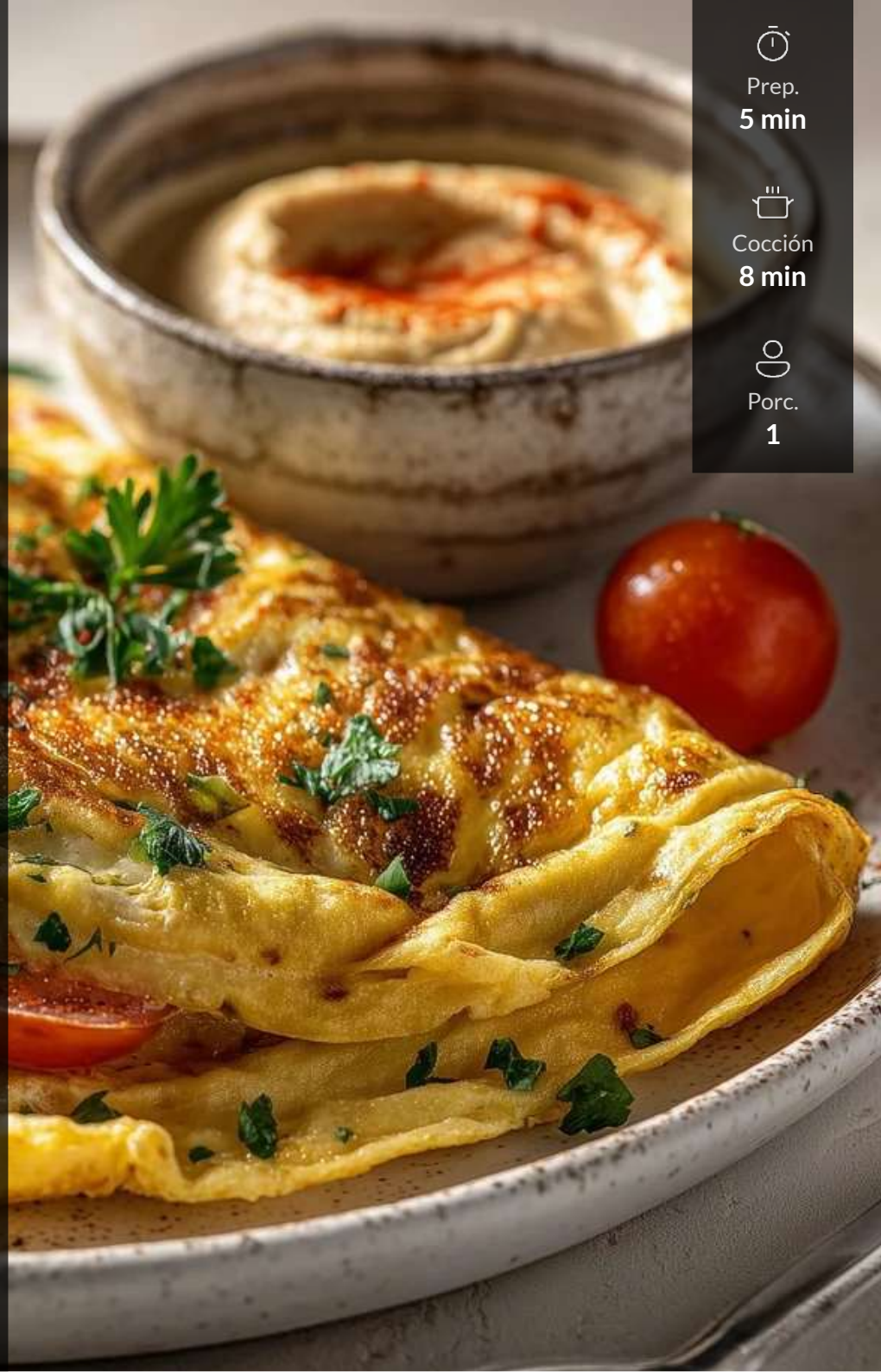
Prep.
5 min



Cocción
8 min



Porc.
1





Prep.
15 min



Cocción
25 min



Porc.
1

Arroz de coco con tiras vegetales y ejotes

- **Leche de coco**
2 cdas (30 ml)
- **Arroz**
40 g
- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)
- **Salsa de soya a tu gusto**
1 cda (15 ml)
- **Tiras veganas**
120 g
- **Aceite de ajonjolí**
1 cdta (5 ml)
- **Habichuelas verdes**
100 g
- **Jarabe de agave**
1/2 cdas (7.5 ml)

- En un tazón pequeño, mezcla la salsa de soya, el aceite de ajonjolí, la pimienta y el ajo picado, luego vierte sobre las tiras vegetales cortadas en cubos. Deja marinar durante al menos 2 horas si es posible.
- Precalienta el horno a 180°C (350°F). Coloca las tiras sobre una charola cubierta con papel para hornear y hornea durante 10 minutos o hasta que se doren.
- Enjuaga el arroz varias veces hasta que el agua salga clara. En una cacerola, pon el arroz, la leche de coco, la misma cantidad de agua, el agave y la sal a fuego medio-alto. Al hervir, revuelve bien, tapa y baja a fuego lento.
- Deja cocinar a fuego lento durante 15 minutos, luego apaga el fuego y deja reposar. Mezcla el arroz.
- Recalienta los ejotes en una sartén antiadherente.
- Sirve el arroz, las tiras vegetales y los ejotes juntos en los platos.

Por porción: 495 kcal P: 32g C: 56g G: 16g Fi: 9g





Día 4

Kcal : 1799

Prot : 111g

Carbs : 209g

Grasa : 58g

Fibra : 28g

Desayuno: Smoothie proteico de fresa y plátano

Comida: Tostada con rillettes de tofu y tomates

Colación de la tarde: Smoothie bowl de skyr y frutos rojos

Cena: Ensalada de verano con trozos vegetales y quinoa



Smoothie proteico de fresa y plátano

- **Plátano, mediano**
1 u (120 g)
- **Fresas**
150 g
- **Miel o agave**
1 cdta (7 g)
- **Proteína en polvo a tu gusto**
30 g
- **Leche semidesc. 2%**
150 ml
- **Yogur griego**
7 cdas (126 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: 484 kcal P: 33g C: 59g G: 13g Fi: 6g



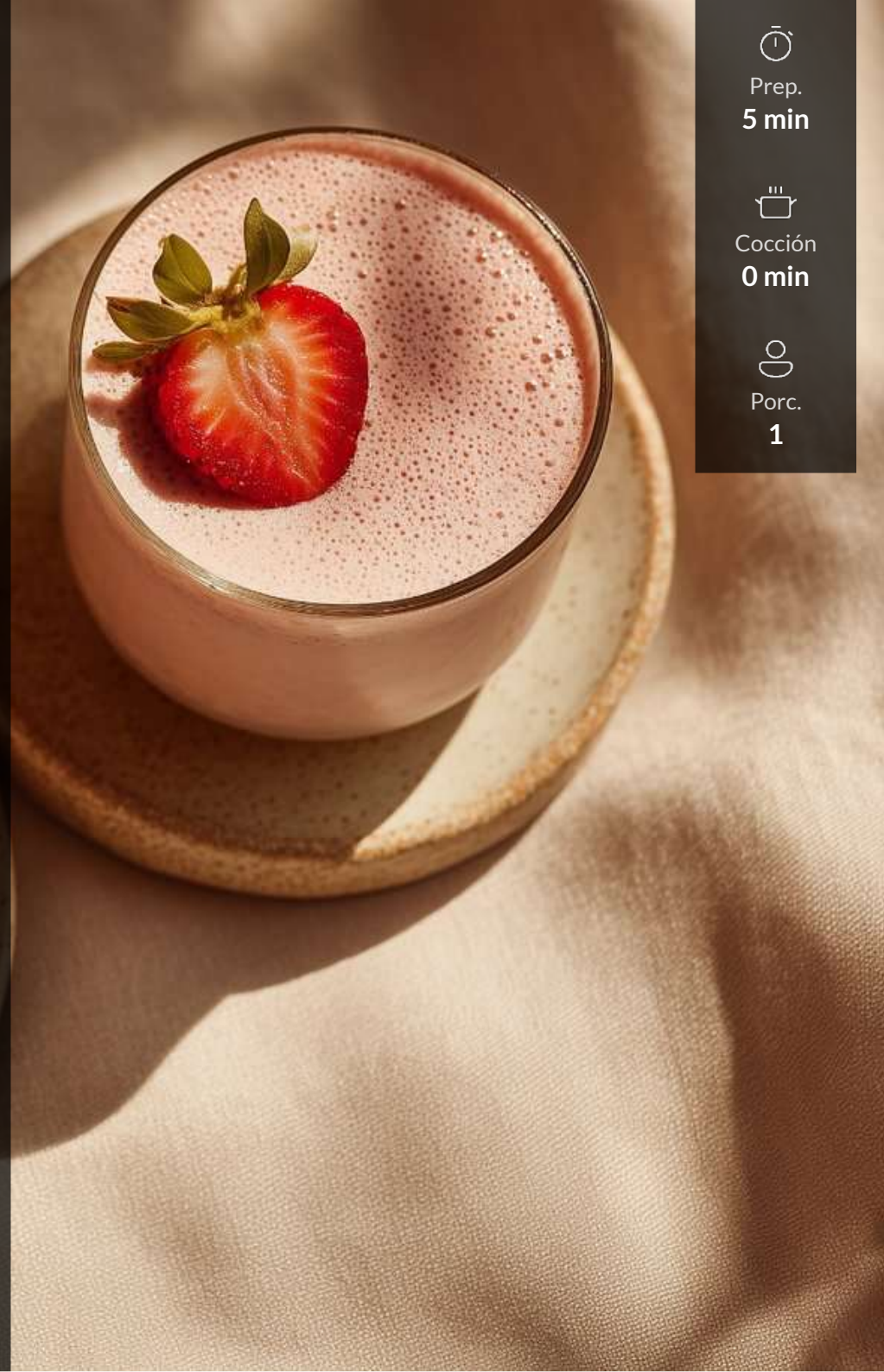
Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
3 min



Porc.
1

Tostada con rillettes de tofu y tomates

- **Tomates cherry**
4 u (72 g)
- **Tofu ahumado**
125 g
- **Pan a tu gusto**
2.5 rbns (80 g)
- **Crema vegetal**
3 cdas (45 g)
- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)
- **Mostaza**
1 cdta (5 g)

- Tuesta el pan a tu gusto, si lo deseas.
- En un tazón pequeño, mezcla el tofu ahumado desmenuzado y la crema vegetal. Sazona con sal y pimienta.
- Unta la mostaza sobre el pan tostado, luego agrega la mezcla de tofu y los tomates cherry cortados a la mitad.
- Rocía con un hilo de aceite a tu gusto y sirve.

Por porción: 500 kcal P: 30g C: 45g G: 22g Fi: 5g



Smoothie bowl de skyr y frutos rojos

- **Miel o agave**
1 cda (21 g)
- **Skyr natural**
120 g
- **Granola a tu gusto**
1.5 cdas (21 g)
- **Almendra laminada**
1 cda (9 g)
- **Extracto de vainilla**
1/2 cdtas (2.2 g)
- **Bayas mixtas congeladas**
130 g

- En una licuadora, combina el skyr natural, las bayas mixtas congeladas, el extracto de vainilla y la miel o el agave.
- Licúa hasta obtener una mezcla suave y homogénea, agregando unas gotas de agua si la mezcla está muy espesa.
- Vierte la mezcla en un tazón y decora con almendra laminada y granola a tu gusto.

Por porción: 312 kcal P: 16g C: 42g G: 9g Fi: 7g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Ensalada de verano con trozos vegetales y quinoa

- **Vinagre balsámico**
1 cda (15 ml)
- **Pepino**
1/2 u (175 g)
- **Tiras veganas**
100 g
- **Tomates cherry**
100 g
- **Quinoa**
60 g
- **Aceite a tu gusto**
1 cda (5 ml)
- **Mostaza**
1/2 cdtas (2,5 g)

- Cocinar la quinoa en una olla con agua hirviendo y dejar enfriar.
- Mientras tanto, cocinar los trozos de carne vegetal con un poco de aceite en un sartén antiadherente hasta que estén bien cocidos. Sazonar con sal y pimienta.
- Cortar el pepino en cubos y los tomates cherry por la mitad.
- En un tazón, mezclar la quinoa, los trozos de carne vegetal, los cubos de pepino y los tomates cherry.
- Preparar la vinagreta mezclando el vinagre balsámico, la mostaza Dijon, sal y pimienta.
- Verter la vinagreta sobre la ensalada y mezclar bien antes de servir.

Por porción: 502 kcal P: 31g C: 63g G: 14g Fi: 10g





Día 5

Kcal : 1799

Prot : 111g

Carbs : 209g

Grasa : 58g

Fibra : 28g

Desayuno: Smoothie proteico de fresa y plátano

Comida: Tostada con rillettes de tofu y tomates

Colación de la tarde: Smoothie bowl de skyr y frutos rojos

Cena: Ensalada de verano con trozos vegetales y quinoa



Smoothie proteico de fresa y plátano

- **Plátano, mediano**
1 u (120 g)
- **Fresas**
150 g
- **Miel o agave**
1 cdta (7 g)
- **Proteína en polvo a tu gusto**
30 g
- **Leche semidesc. 2%**
150 ml
- **Yogur griego**
7 cdas (126 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: 484 kcal P: 33g C: 59g G: 13g Fi: 6g



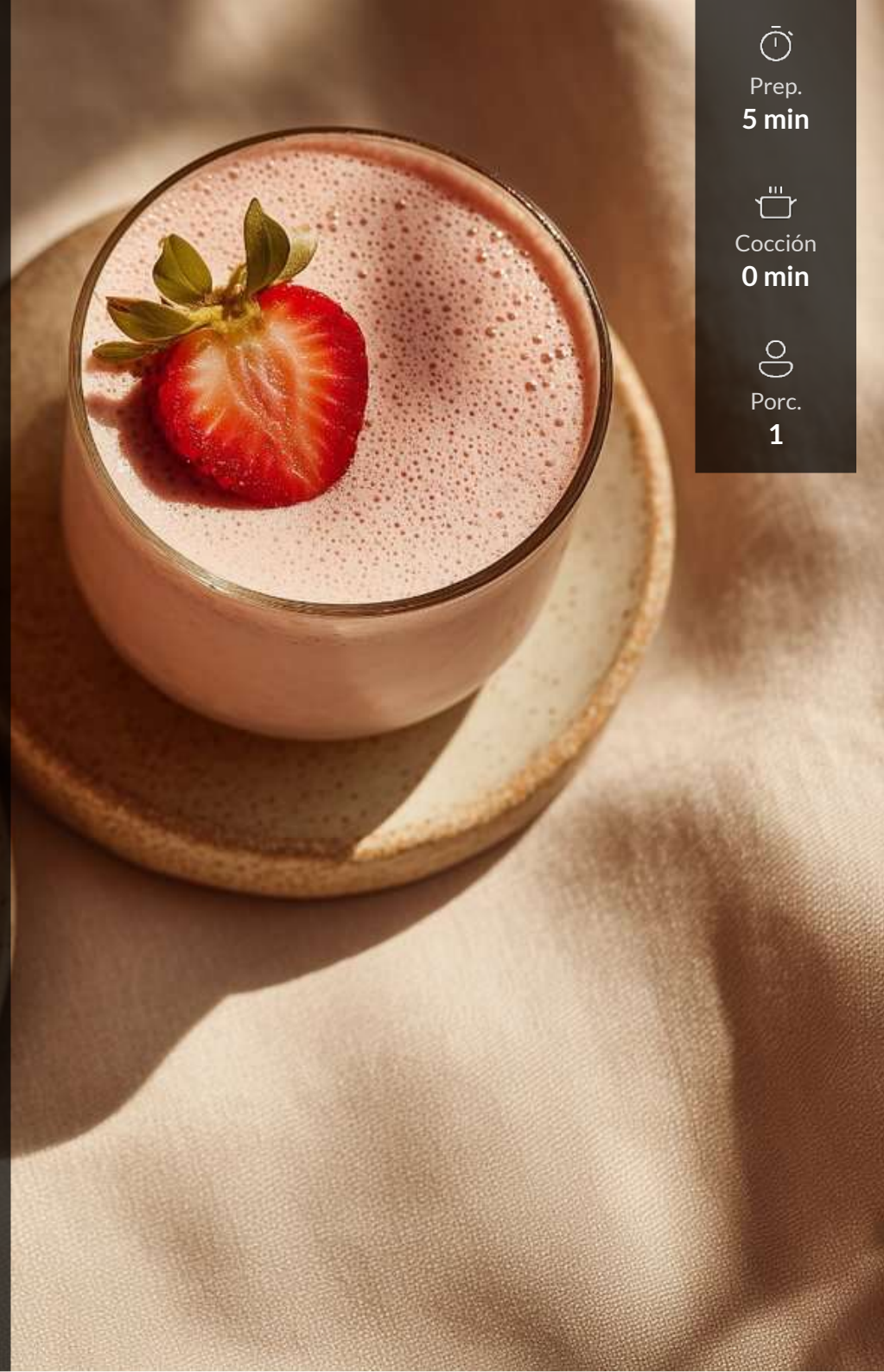
Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
3 min



Porc.
1

Tostada con rillettes de tofu y tomates

- **Tomates cherry**
4 u (72 g)
- **Tofu ahumado**
125 g
- **Pan a tu gusto**
2.5 rbns (80 g)
- **Crema vegetal**
3 cdas (45 g)
- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)
- **Mostaza**
1 cdta (5 g)

- Tuesta el pan a tu gusto, si lo deseas.
- En un tazón pequeño, mezcla el tofu ahumado desmenuzado y la crema vegetal. Sazona con sal y pimienta.
- Unta la mostaza sobre el pan tostado, luego agrega la mezcla de tofu y los tomates cherry cortados a la mitad.
- Rocía con un hilo de aceite a tu gusto y sirve.

Por porción: 500 kcal P: 30g C: 45g G: 22g Fi: 5g



Smoothie bowl de skyr y frutos rojos

- **Miel o agave**
1 cda (21 g)
- **Skyr natural**
120 g
- **Granola a tu gusto**
1.5 cdas (21 g)
- **Almendra laminada**
1 cda (9 g)
- **Extracto de vainilla**
1/2 cdtas (2.2 g)
- **Bayas mixtas congeladas**
130 g

- En una licuadora, combina el skyr natural, las bayas mixtas congeladas, el extracto de vainilla y la miel o el agave.
- Licúa hasta obtener una mezcla suave y homogénea, agregando unas gotas de agua si la mezcla está muy espesa.
- Vierte la mezcla en un tazón y decora con almendra laminada y granola a tu gusto.

Por porción: 312 kcal P: 16g C: 42g G: 9g Fi: 7g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Ensalada de verano con trozos vegetales y quinoa

- **Vinagre balsámico**
1 cda (15 ml)
- **Pepino**
1/2 u (175 g)
- **Tiras veganas**
100 g
- **Tomates cherry**
100 g
- **Quinoa**
60 g
- **Aceite a tu gusto**
1 cda (5 ml)
- **Mostaza**
1/2 cdtas (2,5 g)

- Cocinar la quinoa en una olla con agua hirviendo y dejar enfriar.
- Mientras tanto, cocinar los trozos de carne vegetal con un poco de aceite en un sartén antiadherente hasta que estén bien cocidos. Sazonar con sal y pimienta.
- Cortar el pepino en cubos y los tomates cherry por la mitad.
- En un tazón, mezclar la quinoa, los trozos de carne vegetal, los cubos de pepino y los tomates cherry.
- Preparar la vinagreta mezclando el vinagre balsámico, la mostaza Dijon, sal y pimienta.
- Verter la vinagreta sobre la ensalada y mezclar bien antes de servir.

Por porción: 502 kcal P: 31g C: 63g G: 14g Fi: 10g





Día 6

Kcal : 1797

Prot : 108g

Carbs : 214g

Grasa : 57g

Fibra : 52g

Desayuno: Smoothie proteico de Speculoos

Comida: Blanquette con tiras vegetales y camotes

Colación de la tarde: Skyr salado con aceitunas y nueces

Cena: Cuscús De Verduras Con Comino Y Huevo Tibio



Smoothie proteico de Speculoos

- **Plátano, mediano**
1 u (120 g)
- **Yogur griego**
4 cdas (72 g)
- **Proteína en polvo a tu gusto**
30 g
- **Galletas especiadas**
3 u (24 g)
- **Leche semidesc. 2%**
200 ml
- **Canela molida**
1 cdta (2 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: 500 kcal P: 34g C: 60g G: 14g Fi: 5g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1



Prep.
15 min



Cocción
30 min



Porc.
1

Blanquette con tiras vegetales y camotes

- **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 cdta (3.3 g)
- **Cubo de caldo vegetal**
1 u (10 g)
- **Agua**
150 ml
- **Ramo de hierbas**
100 g
- **Crema ácida 15%**
1.5 cdas (22.5 ml)
- **Tiras veganas**
100 g
- **Zanahoria**
1 u (60 g)

- Pela y pica la cebolla, corta la zanahoria en rodajas, el camote en cubos y rebana los champiñones.
- En una cacerola antiadherente, saltea los champiñones hasta que estén dorados y reservalos. En la misma cacerola, cocina la cebolla, los cubos de camote, las tiras veganas y las rodajas de zanahoria con el aceite durante 5 a 7 minutos.
- Agrega el cubo de caldo vegetal disuelto, el ramo de hierbas y el agua. Tapa y deja hervir a fuego bajo 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 bajo durante 5 minutos.
- Ajusta la sazón a tu gusto y sirve.

Por porción: 487 kcal P: 32g C: 52g G: 16g Fi: 35g



Skyr salado con aceitunas y nueces

- Pan a tu gusto

2 rbns (64 g)

- Aceitunas deshuesada

20 g

- Skyr natural

100 g

- Mitades de nueces

20 g

- Eneldo fresco

1 cdta (0.3 g)

- En un tazón, combina el skyr, las aceitunas picadas, las nueces picadas y el eneldo picado si lo deseas.
- Sazona con sal y pimienta al gusto.
- Sirve con pan de tu elección, tostado si lo deseas (preferiblemente integral).

Por porción:

311 kcal

P: 17g

C: 36g

G: 11g

Fi: 4g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Cuscús De Verduras Con Comino Y Huevo Tibio

- **Comino molido**
1 cdta (2 g)
- **Perejil seco**
1 cda (1 g)
- **Zanahoria**
1 u (60 g)
- **Calabacín**
1/2 u (100 g)
- **Cebolla, mediana**
1/4 u (37.5 g)
- **Huevo, mediano**
2 u (100 g)
- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)
- **Cuscús**
70 g

- En un tazón, vierte el cuscús y agrega el mismo volumen de agua hirviendo con sal. Cubre y deja reposar 5 minutos, luego esponja con un tenedor.
- Pela y corta la cebolla en láminas, corta la calabacita en medias lunas y la zanahoria en rodajas finas.
- Calienta un sartén antiadherente ligeramente engrasado y saltea la cebolla durante 2 minutos.
- Agrega la zanahoria y cocina por 3 minutos antes de añadir la calabacita. Sazona con comino, sal y pimienta. Cubre y cocina por otros 10 minutos hasta que las verduras estén ligeramente crujientes.
- Mientras tanto, cocina el huevo en agua hirviendo durante 6 minutos, pela y reserva.
- Mezcla el cuscús con el salteado de verduras y espolvorea con perejil picado. Coloca el huevo encima del cuscús y disfruta.

Por porción: **498 kcal** **P: 24g** **C: 66g** **G: 15g** **Fi: 7g**





Día 7

Kcal : 1797

Prot : 108g

Carbs : 214g

Grasa : 57g

Fibra : 52g

Desayuno: Smoothie proteico de Speculoos

Comida: Blanquette con tiras vegetales y camotes

Colación de la tarde: Skyr salado con aceitunas y nueces

Cena: Cuscús De Verduras Con Comino Y Huevo Tibio



Smoothie proteico de Speculoos

- **Plátano, mediano**
1 u (120 g)
- **Yogur griego**
4 cdas (72 g)
- **Proteína en polvo a tu gusto**
30 g
- **Galletas especiadas**
3 u (24 g)
- **Leche semidesc. 2%**
200 ml
- **Canela molida**
1 cdta (2 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: 500 kcal P: 34g C: 60g G: 14g Fi: 5g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1



Prep.
15 min



Cocción
30 min



Porc.
1

Blanquette con tiras vegetales y camotes

- **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 cdta (3.3 g)
- **Cubo de caldo vegetal**
1 u (10 g)
- **Agua**
150 ml
- **Ramo de hierbas**
100 g
- **Crema ácida 15%**
1.5 cdas (22.5 ml)
- **Tiras veganas**
100 g
- **Zanahoria**
1 u (60 g)

- Pela y pica la cebolla, corta la zanahoria en rodajas, el camote en cubos y rebana los champiñones.
- En una cacerola antiadherente, saltea los champiñones hasta que estén dorados y reservalos. En la misma cacerola, cocina la cebolla, los cubos de camote, las tiras veganas y las rodajas de zanahoria con el aceite durante 5 a 7 minutos.
- Agrega el cubo de caldo vegetal disuelto, el ramo de hierbas y el agua. Tapa y deja hervir a fuego bajo 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 bajo durante 5 minutos.
- Ajusta la sazón a tu gusto y sirve.

Por porción: 487 kcal P: 32g C: 52g G: 16g Fi: 35g



Skyr salado con aceitunas y nueces

- Pan a tu gusto

2 rbns (64 g)

- Aceitunas deshuesada

20 g

- Skyr natural

100 g

- Mitades de nueces

20 g

- Eneldo fresco

1 cdta (0.3 g)

- En un tazón, combina el skyr, las aceitunas picadas, las nueces picadas y el eneldo picado si lo deseas.
- Sazona con sal y pimienta al gusto.
- Sirve con pan de tu elección, tostado si lo deseas (preferiblemente integral).

Por porción:

311 kcal

P: 17g

C: 36g

G: 11g

Fi: 4g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Cuscús De Verduras Con Comino Y Huevo Tibio

- **Comino molido**
1 cdta (2 g)
- **Perejil seco**
1 cda (1 g)
- **Zanahoria**
1 u (60 g)
- **Calabacín**
1/2 u (100 g)
- **Cebolla, mediana**
1/4 u (37.5 g)
- **Huevo, mediano**
2 u (100 g)
- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)
- **Cuscús**
70 g

- En un tazón, vierte el cuscús y agrega el mismo volumen de agua hirviendo con sal. Cubre y deja reposar 5 minutos, luego esponja con un tenedor.
- Pela y corta la cebolla en láminas, corta la calabacita en medias lunas y la zanahoria en rodajas finas.
- Calienta un sartén antiadherente ligeramente engrasado y saltea la cebolla durante 2 minutos.
- Agrega la zanahoria y cocina por 3 minutos antes de añadir la calabacita. Sazona con comino, sal y pimienta. Cubre y cocina por otros 10 minutos hasta que las verduras estén ligeramente crujientes.
- Mientras tanto, cocina el huevo en agua hirviendo durante 6 minutos, pela y reserva.
- Mezcla el cuscús con el salteado de verduras y espolvorea con perejil picado. Coloca el huevo encima del cuscús y disfruta.

Por porción: 498 kcal P: 24g C: 66g G: 15g Fi: 7g



Lista de compras

Semana completa

Frutas y verduras

- Plátano, mediano (4 u (480 g))
- Zanahoria (4 u (240 g))
- Tomates cherry (620 g)
- Pepino (1 u (350 g))
- Diente de ajo fresco (3 u (12 g))
- Habichuelas verdes (300 g)
- Puerro (3 u (600 g))
- Champiñones a tu gusto (80 g)
- Cebolla, mediana (1 u (150 g))
- Fresas (300 g)
- Camote (240 g)
- Calabacín (1 u (200 g))

Lácteos y huevos

- Huevo, mediano (10 u (500 g))
- Yogur griego (396 g)
- Skyr natural (800 g)
- Crema ácida 15% (50 ml)
- Leche semidesc. 2% (850 ml)

Pan, arroz y pasta

- Pan a tu gusto (290 g)
- Cuscús (140 g)
- Granola a tu gusto (42 g)
- Pasta a tu gusto (180 g)
- Quinoa (120 g)
- Arroz (120 g)

Productos de repostería y conservas

- Polvo para hornear (12 g)
- Harina de garbanzo (180 g)
- Harina a tu gusto (130 g)

Botanas y dulces

- Almendra laminada (18 g)
- Galletas especiadas (6 u (48 g))
- Mitades de nueces (40 g)

Congelados

- Bayas mixtas congeladas (260 g)



Lista de compras

Semana completa (cont.)

Bebidas

- Agua (600 ml)

Aceites, grasas y condimentos

- Jarabe de agave (30 ml)
- Vinagre balsámico (30 ml)
- Ramo de hierbas (200 g)
- Perejil seco (2 g)
- Eneldo fresco (0.7 g)
- Perejil fresco (0.5 g)
- Polvo de ajo (3.5 g)
- Canela molida (4.2 g)
- Comino molido (4.2 g)
- Miel o agave (56.7 g)
- Hummus (54 g)
- Mermelada (153 g)
- Mostaza (15 g)
- Aceite a tu gusto (80 ml)
- Aceitunas deshuesada (40 g)
- Cubo de caldo vegetal (2 u (20 g))

Aceites, grasas y condimentos (cont.)

- Aceite de ajonjolí (20 ml)
- Salsa de soya a tu gusto (90 ml)
- Extracto de vainilla (5.2 g)

Otros

- Leche de coco (90 ml)
- Proteína en polvo a tu gusto (120 g)
- Tofu ahumado (250 g)
- Tempeh (300 g)
- Tiras veganas (760 g)
- Crema vegetal (180 ml)