



Menú para Alex MARTIN

Kcal : 1502

Prot : 114g

Carbs : 150g

Grasa : 49g

Fibra : 20g

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

1500 kcal



Yogur vegetal proteico con avellanas



Pasta cremosa al curry con carne molida



Tostada de salmón ahumado y yogur vegetal



Sándwich de hummus y atún

Día 2

1500 kcal



Yogur vegetal proteico con avellanas



Pasta cremosa al curry con carne molida



Tostada de salmón ahumado y yogur vegetal



Sándwich de hummus y atún

Día 3

1500 kcal



Yogur vegetal proteico con avellanas



Pasta cremosa al curry con carne molida



Tostada de salmón ahumado y yogur vegetal



Sándwich de hummus y atún

Día 4

1507 kcal



Yogur griego con miel/agave



Pasta con seitán y puerros al gruyère



Muffin inglés con huevo y tocino



Wraps de lechuga estilo taco con carne molida sin lactosa

Día 5

1507 kcal



Yogur griego con miel/agave



Pasta con seitán y puerros al gruyère



Muffin inglés con huevo y tocino



Wraps de lechuga estilo taco con carne molida sin lactosa

Día 6

1500 kcal



Panqueques proteicos de avena



Wrap de pollo asado con hummus



Helado proteico afrutado con queso cottage



Tostada de rillettes de atún y tomate

Día 7

1500 kcal



Panqueques proteicos de avena



Wrap de pollo asado con hummus



Helado proteico afrutado con queso cottage



Tostada de rillettes de atún y tomate





Día 1

Kcal : 1500

Prot : 114g

Carbs : 149g

Grasa : 49g

Fibra : 23g

Desayuno: Yogur vegetal proteico con avellanas

Comida: Pasta Cremosa Al Curry Con Carne Molida

Colación de la tarde: Tostada de salmón ahumado y yogur vegetal

Cena: Sándwich de hummus y atún



Yogur vegetal proteico con avellanas

- **Avellanas**
5 g
- **Leche vegetal a tu gusto**
100 ml
- **Yogurt vegetal a tu gusto**
150 g
- **Chocolate 70%**
10 g
- **Weetabix**
1.5 u (27 g)
- **Proteína en polvo a tu gusto**
30 g

- En un bol o recipiente hermético, desmenuza el Weetabix y cúbrelo con leche vegetal. Machaca con un tenedor y mezcla hasta obtener una base homogénea.
- En un bol pequeño, mezcla el yogur vegetal con la whey y extiende esta mezcla sobre la base de galleta.
- Derrite el chocolate oscuro en el microondas durante 30 a 60 segundos. En otro bol, mezcla el chocolate derretido con un poco de leche vegetal, agrega las avellanas trituradas y mezcla bien.
- Cubre la preparación de yogur con esta capa de chocolate.
- Coloca en el refrigerador unas horas antes de disfrutar.

Por porción: 417 kcal P: 34g C: 41g G: 13g Fi: 7g

Prep.
10 min

Cocción
1 min

Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Pasta Cremosa Al Curry Con Carne Molida

- **Polvo de curry**
1 cdtá (2 g)
- **Res molida 5%**
100 g
- **Aceite a tu gusto**
1/2 cdtas (2.5 ml)
- **Brócoli**
100 g
- **Cebolla, mediana**
1/4 u (37.5 g)
- **Crema ácida 15%**
2 cdas (30 ml)
- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)
- **Pasta a tu gusto**
45 g

- Hierva agua en una cacerola. Corta el brócoli en floretes pequeños y cocina la pasta con los floretes de brócoli durante unos 8-10 minutos hasta que estén tiernos.
- Mientras tanto, calienta el aceite en un sartén antiadherente grande a fuego medio. Fríe la cebolla en láminas y el ajo picado hasta que estén dorados, unos 3-4 minutos.
- Agrega la carne molida al sartén antiadherente y cocina hasta que la carne comience a dorarse, desmenuzándola mientras se cocina, unos 3-4 minutos.
- Añade la pasta cocida y escurrida con los floretes de brócoli, junto con la crème fraîche y el curry en polvo. Sazona con sal y pimienta.
- Agrega un poco de agua si es necesario y deja hervir a fuego lento por un momento corto, unos 2-3 minutos.
- Sirve caliente en un plato y disfruta.

Por porción: **419 kcal** **P: 30g** **C: 44g** **G: 13g** **Fi: 5g**



Tostada de salmón ahumado y yogur vegetal

- Pan a tu gusto

1 rbn (32 g)

- Eneldo fresco

1 cdta (0.3 g)

- Pepino

75 g

- Yogurt vegetal a tu gusto

3 cdas (45 ml)

- Salmón ahumado

2 rbns (70 g)

- Tuesta el pan si lo deseas.
- Deja enfriar el pan tostado y unta el yogur vegetal uniformemente encima.
- Cubre con rebanadas de salmón ahumado.
- Decora con rebanadas de pepino y espolvorea con eneldo fresco antes de servir.

Por porción: 246 kcal P: 20g C: 22g G: 9g Fi: 2g



Prep.
5 min



Cocción
3 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
3 min



Porc.
1

Sándwich de hummus y atún

- **Pan a tu gusto**
2 rbns (64 g)
- **Aceitunas deshuesada**
5 u (25 g)
- **Atún, Ita.**
80 g
- **Hummus**
2 cdas (36 g)
- **Zanahoria**
1.5 u (90 g)

- Tueste el pan en la tostadora, si lo desea.
- Ralle la zanahoria y pique las aceitunas.
- En un tazón, mezcle el hummus con el atún escurrido y las aceitunas picadas, luego agregue la especia de su elección.
- Unte la mezcla de hummus sobre una rebanada de pan.
- Coloque la zanahoria rallada sobre la mezcla y cierre el sándwich con la segunda rebanada de pan.

Por porción: 417 kcal P: 30g C: 42g G: 15g Fi: 8g





Día 2

Kcal : 1500

Prot : 114g

Carbs : 149g

Grasa : 49g

Fibra : 23g

Desayuno: Yogur vegetal proteico con avellanas

Comida: Pasta Cremosa Al Curry Con Carne Molida

Colación de la tarde: Tostada de salmón ahumado y yogur vegetal

Cena: Sándwich de hummus y atún



Yogur vegetal proteico con avellanas

- **Avellanas**
5 g
- **Leche vegetal a tu gusto**
100 ml
- **Yogurt vegetal a tu gusto**
150 g
- **Chocolate 70%**
10 g
- **Weetabix**
1.5 u (27 g)
- **Proteína en polvo a tu gusto**
30 g

- En un bol o recipiente hermético, desmenuza el Weetabix y cúbrelo con leche vegetal. Machaca con un tenedor y mezcla hasta obtener una base homogénea.
- En un bol pequeño, mezcla el yogur vegetal con la whey y extiende esta mezcla sobre la base de galleta.
- Derrite el chocolate oscuro en el microondas durante 30 a 60 segundos. En otro bol, mezcla el chocolate derretido con un poco de leche vegetal, agrega las avellanas trituradas y mezcla bien.
- Cubre la preparación de yogur con esta capa de chocolate.
- Coloca en el refrigerador unas horas antes de disfrutar.

Por porción: 417 kcal P: 34g C: 41g G: 13g Fi: 7g

Prep.
10 min

Cocción
1 min

Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Pasta Cremosa Al Curry Con Carne Molida

- **Polvo de curry**
1 cdtá (2 g)
- **Res molida 5%**
100 g
- **Aceite a tu gusto**
1/2 cdtas (2.5 ml)
- **Brócoli**
100 g
- **Cebolla, mediana**
1/4 u (37.5 g)
- **Crema ácida 15%**
2 cdas (30 ml)
- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)
- **Pasta a tu gusto**
45 g

- Hierva agua en una cacerola. Corta el brócoli en floretes pequeños y cocina la pasta con los floretes de brócoli durante unos 8-10 minutos hasta que estén tiernos.
- Mientras tanto, calienta el aceite en un sartén antiadherente grande a fuego medio. Fríe la cebolla en láminas y el ajo picado hasta que estén dorados, unos 3-4 minutos.
- Agrega la carne molida al sartén antiadherente y cocina hasta que la carne comience a dorarse, desmenuzándola mientras se cocina, unos 3-4 minutos.
- Añade la pasta cocida y escurrida con los floretes de brócoli, junto con la crème fraîche y el curry en polvo. Sazona con sal y pimienta.
- Agrega un poco de agua si es necesario y deja hervir a fuego lento por un momento corto, unos 2-3 minutos.
- Sirve caliente en un plato y disfruta.

Por porción: **419 kcal** **P: 30g** **C: 44g** **G: 13g** **Fi: 5g**



Tostada de salmón ahumado y yogur vegetal

- Pan a tu gusto

1 rbn (32 g)

- Eneldo fresco

1 cdta (0.3 g)

- Pepino

75 g

- Yogurt vegetal a tu gusto

3 cdas (45 ml)

- Salmón ahumado

2 rbns (70 g)

- Tuesta el pan si lo deseas.
- Deja enfriar el pan tostado y unta el yogur vegetal uniformemente encima.
- Cubre con rebanadas de salmón ahumado.
- Decora con rebanadas de pepino y espolvorea con eneldo fresco antes de servir.

Por porción: 246 kcal P: 20g C: 22g G: 9g Fi: 2g



Prep.
5 min



Cocción
3 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
3 min



Porc.
1

Sándwich de hummus y atún

- **Pan a tu gusto**
2 rbns (64 g)
- **Aceitunas deshuesada**
5 u (25 g)
- **Atún, Ita.**
80 g
- **Hummus**
2 cdas (36 g)
- **Zanahoria**
1.5 u (90 g)

- Tueste el pan en la tostadora, si lo desea.
- Ralle la zanahoria y pique las aceitunas.
- En un tazón, mezcle el hummus con el atún escurrido y las aceitunas picadas, luego agregue la especia de su elección.
- Unte la mezcla de hummus sobre una rebanada de pan.
- Coloque la zanahoria rallada sobre la mezcla y cierre el sándwich con la segunda rebanada de pan.

Por porción: 417 kcal P: 30g C: 42g G: 15g Fi: 8g





Día 3

Kcal : 1500

Prot : 114g

Carbs : 149g

Grasa : 49g

Fibra : 23g

Desayuno: Yogur vegetal proteico con avellanas

Comida: Pasta Cremosa Al Curry Con Carne Molida

Colación de la tarde: Tostada de salmón ahumado y yogur vegetal

Cena: Sándwich de hummus y atún



Yogur vegetal proteico con avellanas

- **Avellanas**
5 g
- **Leche vegetal a tu gusto**
100 ml
- **Yogurt vegetal a tu gusto**
150 g
- **Chocolate 70%**
10 g
- **Weetabix**
1.5 u (27 g)
- **Proteína en polvo a tu gusto**
30 g

- En un bol o recipiente hermético, desmenuza el Weetabix y cúbrelo con leche vegetal. Machaca con un tenedor y mezcla hasta obtener una base homogénea.
- En un bol pequeño, mezcla el yogur vegetal con la whey y extiende esta mezcla sobre la base de galleta.
- Derrite el chocolate oscuro en el microondas durante 30 a 60 segundos. En otro bol, mezcla el chocolate derretido con un poco de leche vegetal, agrega las avellanas trituradas y mezcla bien.
- Cubre la preparación de yogur con esta capa de chocolate.
- Coloca en el refrigerador unas horas antes de disfrutar.

Por porción: 417 kcal P: 34g C: 41g G: 13g Fi: 7g

Prep.
10 min

Cocción
1 min

Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Pasta Cremosa Al Curry Con Carne Molida

- **Polvo de curry**
1 cdtá (2 g)
- **Res molida 5%**
100 g
- **Aceite a tu gusto**
1/2 cdtas (2.5 ml)
- **Brócoli**
100 g
- **Cebolla, mediana**
1/4 u (37.5 g)
- **Crema ácida 15%**
2 cdas (30 ml)
- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)
- **Pasta a tu gusto**
45 g

- Hierva agua en una cacerola. Corta el brócoli en floretes pequeños y cocina la pasta con los floretes de brócoli durante unos 8-10 minutos hasta que estén tiernos.
- Mientras tanto, calienta el aceite en un sartén antiadherente grande a fuego medio. Fríe la cebolla en láminas y el ajo picado hasta que estén dorados, unos 3-4 minutos.
- Agrega la carne molida al sartén antiadherente y cocina hasta que la carne comience a dorarse, desmenuzándola mientras se cocina, unos 3-4 minutos.
- Añade la pasta cocida y escurrida con los floretes de brócoli, junto con la crème fraîche y el curry en polvo. Sazona con sal y pimienta.
- Agrega un poco de agua si es necesario y deja hervir a fuego lento por un momento corto, unos 2-3 minutos.
- Sirve caliente en un plato y disfruta.

Por porción: **419 kcal** **P: 30g** **C: 44g** **G: 13g** **Fi: 5g**



Tostada de salmón ahumado y yogur vegetal

- Pan a tu gusto

1 rbn (32 g)

- Eneldo fresco

1 cdta (0.3 g)

- Tuesta el pan si lo deseas.

- Deja enfriar el pan tostado y unta el yogur vegetal uniformemente encima.

- Cubre con rebanadas de salmón ahumado.

- Decora con rebanadas de pepino y espolvorea con eneldo fresco antes de servir.

- Pepino

75 g

- Yogurt vegetal a tu gusto

3 cdas (45 ml)

- Salmón ahumado

2 rbns (70 g)

Por porción: 246 kcal P: 20g C: 22g G: 9g Fi: 2g



Prep.
5 min



Cocción
3 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
3 min



Porc.
1

Sándwich de hummus y atún

- **Pan a tu gusto**
2 rbns (64 g)
- **Aceitunas deshuesada**
5 u (25 g)
- **Atún, Ita.**
80 g
- **Hummus**
2 cdas (36 g)
- **Zanahoria**
1.5 u (90 g)

- Tueste el pan en la tostadora, si lo desea.
- Ralle la zanahoria y pique las aceitunas.
- En un tazón, mezcle el hummus con el atún escurrido y las aceitunas picadas, luego agregue la especia de su elección.
- Unte la mezcla de hummus sobre una rebanada de pan.
- Coloque la zanahoria rallada sobre la mezcla y cierre el sándwich con la segunda rebanada de pan.

Por porción: 417 kcal P: 30g C: 42g G: 15g Fi: 8g





Día 4

Kcal : 1507

Prot : 115g

Carbs : 151g

Grasa : 49g

Fibra : 20g

Desayuno: Yogur Griego con Miel/Agave

Comida: Pasta con Seitán y Puerros al Gruyère

Colación de la tarde: Muffin Inglés con Huevo y Tocino

Cena: Wraps de lechuga estilo taco con carne molida sin lactosa



Yogur Griego con Miel/Agave

- **Miel o agave**
4 cdtas (28 g)

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

- Coloca el yogur griego en un tazón.
- Rocía la miel o agave sobre el yogur y sirve.

Por porción: 403 kcal P: 34g C: 36g G: 14g Fi: 0g



Prep.
2 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Pasta con Seitán y Puerros al Gruyère

- **Seitán**
100 g
- **Emmental rallado**
1/2 cdas (4 g)
- **Crema vegetal**
2 cdas (30 g)
- **Aceite a tu gusto**
1.5 cdtas (7.5 ml)
- **Puerro**
1 u (200 g)
- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)
- **Pasta a tu gusto**
40 g

- Hierve agua con sal en una cacerola y cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.
- Calienta aceite en un sartén antiadherente a fuego medio-alto. Agrega el ajo picado y cocina por 1 minuto.
- Agrega los puerros en rodajas y cocina hasta que estén tiernos, añadiendo un poco de agua si se pegan.
- Agrega el seitán cortado en trozos y cocina hasta que esté dorado.
- Agrega la pasta cocida y la crema vegetal. Sazona con sal y pimienta, mezcla bien.
- Espolvorea con gruyère y sirve.

Por porción: **430 kcal** **P: 30g** **C: 46g** **G: 14g** **Fi: 6g**



Muffin Inglés con Huevo y Tocino

- **Tocino, reb. redonda** 1 u (12 g) - **Muffin inglés** 1 u (60 g) - **Huevo, mediano** 1 u (50 g)

- **Emmental**
10 g

- Corta el muffin inglés por la mitad y tuéstalo si lo deseas.
- En un sartén antiadherente, cocina el tocino hasta que esté crujiente. Retira y reserva.
- En el mismo sartén, revuelve los huevos, mezclando bien. Sazona con sal y pimienta.
- Coloca el queso, los huevos revueltos y el tocino sobre el muffin y disfruta.

Por porción: 253 kcal P: 16g C: 28g G: 8g Fi: 2g



Prep.
5 min



Cocción
8 min



Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
10 min



Porc.
1

Wraps de lechuga estilo taco con carne molida sin lactosa

- | | | |
|---|--|--|
| - Tomate
2 u (300 g) | - Lechuga
70 g | - Maíz, Ita.
70 g |
| - Res molida 5%
110 g | - Frijoles rojos, Ita.
70 g | - Aceite a tu gusto
1 cda (5 ml) |
| - Condimento para tacos
2 cdtas (5.3 g) | - Yogurt vegetal a tu gusto
2.5 cdas (37.5 ml) | |

- Calienta el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio.
- Cocina la res molida durante 5-6 minutos, desmoronándola mientras se cocina.
- Agrega el condimento para tacos y cocina durante 1-2 minutos.
- Incorpora el maíz y los frijoles rojos, cocina durante 2-3 minutos hasta que estén bien calientes.
- Reparte la mezcla de res sobre las hojas de lechuga.
- Decora con tomate en cubitos y yogurt vegetal antes de servir.

Por porción: 421 kcal P: 35g C: 40g G: 14g Fi: 12g





Día 5

Kcal : 1507

Prot : 115g

Carbs : 151g

Grasa : 49g

Fibra : 20g

Desayuno: Yogur Griego con Miel/Agave

Comida: Pasta con Seitán y Puerros al Gruyère

Colación de la tarde: Muffin Inglés con Huevo y Tocino

Cena: Wraps de lechuga estilo taco con carne molida sin lactosa



Yogur Griego con Miel/Agave

- **Miel o agave**
4 cdtas (28 g)

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

- Coloca el yogur griego en un tazón.
- Rocía la miel o agave sobre el yogur y sirve.

Por porción: 403 kcal P: 34g C: 36g G: 14g Fi: 0g

Prep.
2 min

Cocción
0 min

Porc.
1



Prep.
10 min



Cocción
15 min



Porc.
1

Pasta con Seitán y Puerros al Gruyère

- **Seitán**
100 g
- **Emmental rallado**
1/2 cdas (4 g)
- **Crema vegetal**
2 cdas (30 g)
- **Aceite a tu gusto**
1.5 cdtas (7.5 ml)
- **Puerro**
1 u (200 g)
- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)

- **Pasta a tu gusto**
40 g

- Hierve agua con sal en una cacerola y cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.
- Calienta aceite en un sartén antiadherente a fuego medio-alto. Agrega el ajo picado y cocina por 1 minuto.
- Agrega los puerros en rodajas y cocina hasta que estén tiernos, añadiendo un poco de agua si se pegan.
- Agrega el seitán cortado en trozos y cocina hasta que esté dorado.
- Agrega la pasta cocida y la crema vegetal. Sazona con sal y pimienta, mezcla bien.
- Espolvorea con gruyère y sirve.

Por porción: **430 kcal** **P: 30g** **C: 46g** **G: 14g** **Fi: 6g**



Muffin Inglés con Huevo y Tocino

- **Tocino, reb. redonda** 1 u (12 g) - **Muffin inglés** 1 u (60 g) - **Huevo, mediano** 1 u (50 g)

- **Emmental**
10 g

- Corta el muffin inglés por la mitad y tuéstalo si lo deseas.
- En un sartén antiadherente, cocina el tocino hasta que esté crujiente. Retira y reserva.
- En el mismo sartén, revuelve los huevos, mezclando bien. Sazona con sal y pimienta.
- Coloca el queso, los huevos revueltos y el tocino sobre el muffin y disfruta.

Por porción: 253 kcal P: 16g C: 28g G: 8g Fi: 2g



Prep.
5 min



Cocción
8 min



Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
10 min



Porc.
1

Wraps de lechuga estilo taco con carne molida sin lactosa

- | | | |
|---|--|--|
| - Tomate
2 u (300 g) | - Lechuga
70 g | - Maíz, Ita.
70 g |
| - Res molida 5%
110 g | - Frijoles rojos, Ita.
70 g | - Aceite a tu gusto
1 cda (5 ml) |
| - Condimento para tacos
2 cdtas (5.3 g) | - Yogurt vegetal a tu gusto
2.5 cdas (37.5 ml) | |

- Calienta el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio.
- Cocina la res molida durante 5-6 minutos, desmoronándola mientras se cocina.
- Agrega el condimento para tacos y cocina durante 1-2 minutos.
- Incorpora el maíz y los frijoles rojos, cocina durante 2-3 minutos hasta que estén bien calientes.
- Reparte la mezcla de res sobre las hojas de lechuga.
- Decora con tomate en cubitos y yogurt vegetal antes de servir.

Por porción: 421 kcal P: 35g C: 40g G: 14g Fi: 12g





Día 6

Kcal : 1500

Prot : 113g

Carbs : 151g

Grasa : 49g

Fibra : 17g

Desayuno: Panqueques Proteicos de Avena

Comida: Wrap de Pollo Asado con Hummus

Colación de la tarde: Helado Proteico Afruitado Con Queso Cottage

Cena: Tostada de rillettes de atún y tomate



Panqueques Proteicos de Avena

- **Jarabe de arce**
2 cdtas (10 ml)
- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)
- **Polvo para hornear**
1 cdta (4 g)
- **Leche vegetal a tu gusto**
50 ml
- **Harina de avena**
50 g
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)
- **Proteína en polvo a tu gusto**
1 cda (9 g)
- **Clara de huevo**
2 u (66 g)

- Mezcla todos los ingredientes juntos excepto el jarabe de arce. Ajusta la cantidad de leche vegetal según el grosor deseado de la masa.
- Calienta aceite en un sartén antiadherente a fuego medio-alto.
- Baja la temperatura y vierte un poco de masa por cada panqueque.
- Cocina el primer lado por unos 2 minutos, luego voltea y cocina por aproximadamente 1 minuto. Repite hasta usar toda la masa.
- Sirve los panqueques con un chorrito de jarabe de arce.

Por porción: 396 kcal P: 27g C: 40g G: 14g Fi: 5g



Prep.
5 min



Cocción
6 min



Porc.
1



Prep.
10 min



Cocción
8 min



Porc.
1

Wrap de Pollo Asado con Hummus

- **Parmesano**
1.5 cdas (7.5 g)
- **Lechuga**
25 g
- **Tortilla grande a tu gusto**
1 u (62 g)
- **Pechuga de pollo, filete**
100 g
- **Yogur griego**
1 cda (18 g)
- **Hummus**
2 cdas (36 g)
- **Zanahoria**
1.5 u (90 g)

- En un sartén antiadherente, asa las tiras de pechuga de pollo hasta que estén bien cocidas, aproximadamente 6–8 minutos.
- Extiende la tortilla sobre una superficie limpia y unta uniformemente el hummus, dejando un borde.
- Agrega la lechuga romana, las zanahorias ralladas y el pollo asado.
- Extiende el yogur griego uniformemente sobre la tortilla y espolvorea con queso parmesano.
- Sazona con sal y pimienta o hierbas de tu elección.
- Enrolla la tortilla, doblando los lados para encerrar el relleno. Sirve frío o recalienta en un sartén antiadherente o en el microondas, luego corta por la mitad antes de servir.

Por porción: 426 kcal P: 34g C: 38g G: 16g Fi: 6g



Helado Proteico Afruitado Con Queso Cottage

- **Miel o agave**
2 cdtas (14 g)
- **Fruta congelada a tu gusto**
100 g
- **Cottage cheese**
150 g

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

Por porción: 245 kcal P: 17g C: 29g G: 7g Fi: 2g

Prep.
10 min

Cocción
0 min

Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
3 min



Porc.
1

Tostada de rillettes de atún y tomate

- **Tomates cherry**

4 u (72 g)

- **Pan a tu gusto**

2.5 rbns (80 g)

- **Aceite a tu gusto**

1/2 cdtas (2.5 ml)

- **Atún, lta.**

100 g

- **Mostaza**

1 cdta (5 g)

- **Crema ácida 15%**

3 cdas (45 ml)

- Tuesta el pan a tu gusto, si lo deseas.
- En un tazón pequeño, mezcla el atún desmenuzado y la crema ácida 15%. Sazona con sal y pimienta.
- Unta la mostaza sobre el pan tostado, luego coloca la mezcla de atún y los tomates cherry cortados a la mitad.
- Rocía con un chorrito de aceite a tu gusto y sirve.

Por porción: 433 kcal P: 35g C: 44g G: 13g Fi: 4g





Día 7

Kcal : 1500

Prot : 113g

Carbs : 151g

Grasa : 49g

Fibra : 17g

Desayuno: Panqueques Proteicos de Avena

Comida: Wrap de Pollo Asado con Hummus

Colación de la tarde: Helado Proteico Afruitado Con Queso Cottage

Cena: Tostada de rillettes de atún y tomate



Panqueques Proteicos de Avena

- **Jarabe de arce**
2 cdtas (10 ml)
- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)
- **Polvo para hornear**
1 cdta (4 g)
- **Leche vegetal a tu gusto**
50 ml
- **Harina de avena**
50 g
- **Huevo, mediano**
1 u (50 g)
- **Proteína en polvo a tu gusto**
1 cda (9 g)
- **Clara de huevo**
2 u (66 g)

- Mezcla todos los ingredientes juntos excepto el jarabe de arce. Ajusta la cantidad de leche vegetal según el grosor deseado de la masa.
- Calienta aceite en un sartén antiadherente a fuego medio-alto.
- Baja la temperatura y vierte un poco de masa por cada panqueque.
- Cocina el primer lado por unos 2 minutos, luego voltea y cocina por aproximadamente 1 minuto. Repite hasta usar toda la masa.
- Sirve los panqueques con un chorrito de jarabe de arce.

Por porción: 396 kcal P: 27g C: 40g G: 14g Fi: 5g



Prep.
5 min



Cocción
6 min



Porc.
1



Prep.
10 min



Cocción
8 min



Porc.
1

Wrap de Pollo Asado con Hummus

- **Parmesano**
1.5 cdas (7.5 g)
- **Lechuga**
25 g
- **Tortilla grande a tu gusto**
1 u (62 g)
- **Pechuga de pollo, filete**
100 g
- **Yogur griego**
1 cda (18 g)
- **Hummus**
2 cdas (36 g)
- **Zanahoria**
1.5 u (90 g)

- En un sartén antiadherente, asa las tiras de pechuga de pollo hasta que estén bien cocidas, aproximadamente 6–8 minutos.
- Extiende la tortilla sobre una superficie limpia y unta uniformemente el hummus, dejando un borde.
- Agrega la lechuga romana, las zanahorias ralladas y el pollo asado.
- Extiende el yogur griego uniformemente sobre la tortilla y espolvorea con queso parmesano.
- Sazona con sal y pimienta o hierbas de tu elección.
- Enrolla la tortilla, doblando los lados para encerrar el relleno. Sirve frío o recalienta en un sartén antiadherente o en el microondas, luego corta por la mitad antes de servir.

Por porción: 426 kcal P: 34g C: 38g G: 16g Fi: 6g



Helado Proteico Afruitado Con Queso Cottage

- **Miel o agave**
2 cdtas (14 g)
- **Fruta congelada a tu gusto**
100 g
- **Cottage cheese**
150 g

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

Por porción: 245 kcal P: 17g C: 29g G: 7g Fi: 2g

Prep.
10 min

Cocción
0 min

Porc.
1



Prep.
5 min



Cocción
3 min



Porc.
1

Tostada de rillettes de atún y tomate

- Tomates cherry

4 u (72 g)

- Atún, lta.

100 g

- Pan a tu gusto

2.5 rbns (80 g)

- Mostaza

1 cdta (5 g)

- Aceite a tu gusto

1/2 cdtas (2.5 ml)

- Crema ácida 15%

3 cdas (45 ml)

- Tuesta el pan a tu gusto, si lo deseas.
- En un tazón pequeño, mezcla el atún desmenuzado y la crema ácida 15%. Sazona con sal y pimienta.
- Unta la mostaza sobre el pan tostado, luego coloca la mezcla de atún y los tomates cherry cortados a la mitad.
- Rocía con un chorrito de aceite a tu gusto y sirve.

Por porción: 433 kcal P: 35g C: 44g G: 13g Fi: 4g



Lista de compras

Semana completa

Frutas y verduras

- Brócoli (300 g)
- Zanahoria (8 u (480 g))
- Tomates cherry (8 u (144 g))
- Pepino (230 g)
- Diente de ajo fresco (5 u (20 g))
- Fruta congelada a tu gusto (200 g)
- Puerro (2 u (400 g))
- Lechuga (190 g)
- Cebolla, mediana (1 u (150 g))
- Tomate (4 u (600 g))

Proteínas animales

- Tocino, reb. redonda (2 u (24 g))
- Pechuga de pollo, filete (200 g)
- Res molida 5% (520 g)
- Salmón ahumado (210 g)

Lácteos y huevos

- Cottage cheese (300 g)

Lácteos y huevos (cont.)

- Huevo, mediano (4 u (200 g))
- Clara de huevo (4 u (132 g))
- Emmental (20 g)
- Yogur griego (36 g)
- Yogur griego natural 2% (900 g)
- Parmesano (15 g)
- Emmental rallado (8 g)
- Crema ácida 15% (180 ml)

Pan, arroz y pasta

- Pan a tu gusto (450 g)
- Muffin inglés (2 u (120 g))
- Tortilla grande a tu gusto (2 u (124 g))
- Pasta a tu gusto (220 g)

Productos de repostería y conservas

- Polvo para hornear (8.4 g)
- Maíz, Ita. (140 g)
- Harina de avena (100 g)



Lista de compras

Semana completa (cont.)

Productos de repostería y conservas (cont.)

- Frijoles rojos, lta. (140 g)
- Atún, lta. (440 g)

Botanas y dulces

- Chocolate 70% (30 g)
- Avellanas (20 g)
- Weetabix (5 u (90 g))

Aceites, grasas y condimentos

- Polvo de curry (6 g)
- Eneldo fresco (1 g)
- Miel o agave (84 g)
- Hummus (180 g)
- Jarabe de arce (30 ml)
- Mostaza (10.5 g)
- Aceite a tu gusto (50 ml)
- Aceitunas deshuesada (15 u (75 g))
- Condimento para tacos (11.2 g)

Otros

- Leche vegetal a tu gusto (400 ml)
- Proteína en polvo a tu gusto (110 g)
- Seitán (200 g)
- Crema vegetal (60 ml)
- Yogurt vegetal a tu gusto (660 g)