



# Menú para Marie DUPONT

Kcal : 1500

Prot : 95g

Carbs : 140g

Grasa : 63g

Fibra : 19g

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

1501 kcal



Smoothie proteico de plátano y matcha sin lactosa



Lasaña de vegetales con jamón



Avena nocturna estilo tiramisú



Hamburguesa de res con pasta cremosa de calabacita

### Día 2

1501 kcal



Smoothie proteico de plátano y matcha sin lactosa



Lasaña de vegetales con jamón



Avena nocturna estilo tiramisú



Hamburguesa de res con pasta cremosa de calabacita

### Día 3

1501 kcal



Smoothie proteico de plátano y matcha sin lactosa



Lasaña de vegetales con jamón



Avena nocturna estilo tiramisú



Hamburguesa de res con pasta cremosa de calabacita

### Día 4

1498 kcal



Flan de coco y chocolate



Pancakes salados con salmón ahumado



Galletas wasa con trucha ahumada y queso fresco



Omelet de chicharos



### Día 5

1498 kcal



Flan de coco y chocolate



Pancakes salados con salmón ahumado



Galletas wasa con trucha ahumada y queso fresco



Omelet de chicharos

### Día 6

1500 kcal



Pancakes salados de jamón y emmental



Ensalada de pollo a la parrilla mexicana



Queso brie con compota sin azúcar añadida



Pasta cremosa con puerros y tocino

### Día 7

1500 kcal



Pancakes salados de jamón y emmental



Ensalada de pollo a la parrilla mexicana



Queso brie con compota sin azúcar añadida



Pasta cremosa con puerros y tocino







## Día 1

Kcal : 1501

Prot : 109g

Carbs : 155g

Grasa : 50g

Fibra : 23g

**Desayuno:** Smoothie proteico de plátano y matcha sin lactosa

**Comida:** Lasaña de vegetales con jamón

**Colación de la tarde:** Avena nocturna estilo tiramisú

**Cena:** Hamburguesa de res con pasta cremosa de calabacita





# Smoothie proteico de plátano y matcha sin lactosa

- **Plátano, mediano**  
1 u (120 g)
- **Polvo de matcha**  
1 cdta (2.3 g)
- **Prot. vainilla a tu gusto**  
2 cdas (18 g)
- **Almendra laminada**  
2 cdas (18 g)
- **Leche, SL**  
300 ml

- En una licuadora, combina la leche, la proteína whey, el polvo de matcha y el plátano.
- Licúa hasta obtener una consistencia suave.
- Vierte el smoothie en un vaso y decora con almendras fileteadas antes de servir. Usa un plátano congelado o agrega cubitos de hielo para un smoothie fresco y cremoso.

Por porción: 417 kcal P: 29g C: 45g G: 13g Fi: 6g



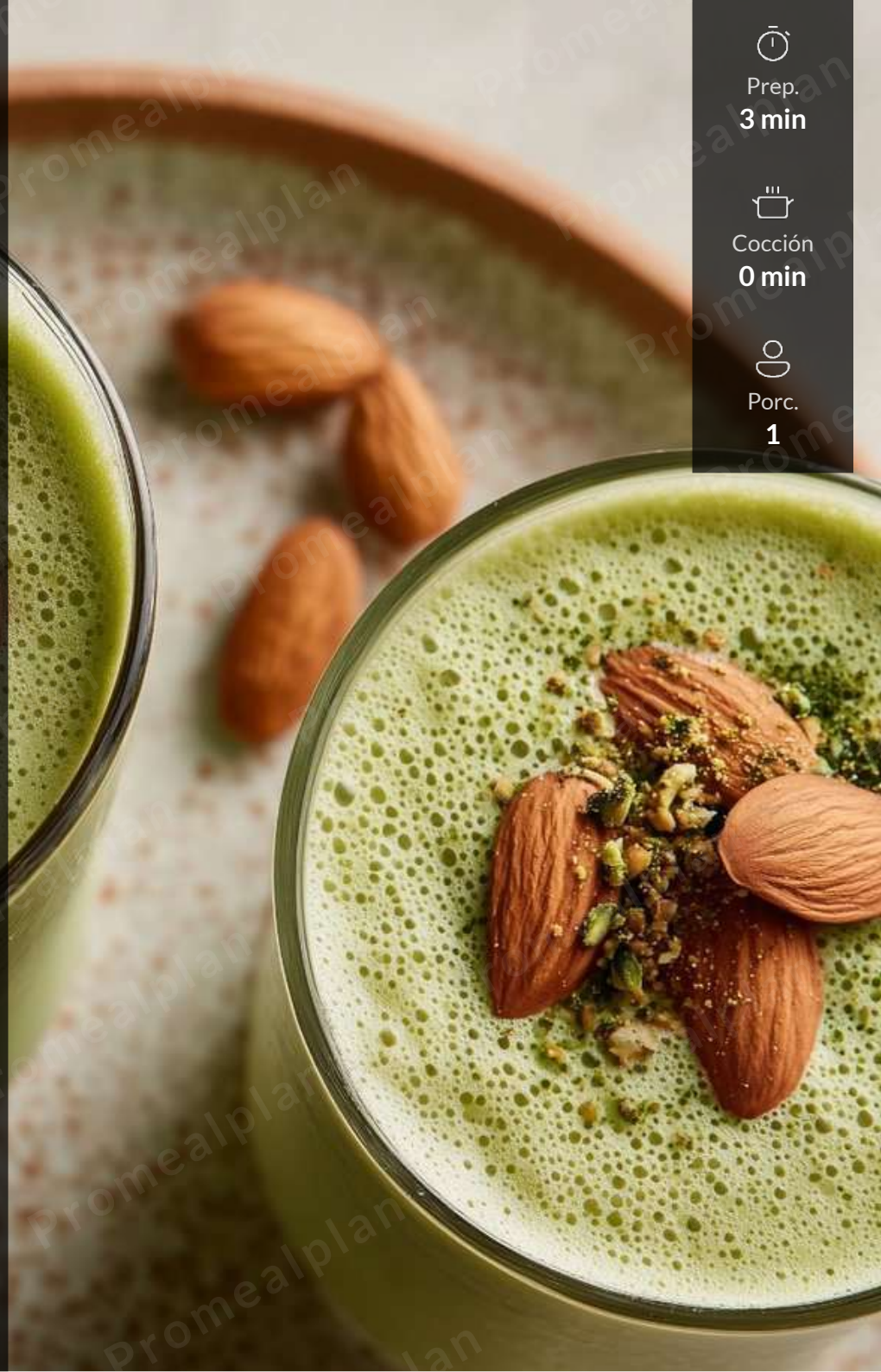
Prep.  
**3 min**



Cocción  
**0 min**



Porc.  
**1**







Prep.  
**10 min**



Cocción  
**25 min**



Porc.  
**1**

## Lasaña de vegetales con jamón

- **Calabacín**

250 g

- **Orégano seco**

2 cdtas (2 g)

- **Salsa de tomate**

250 g

- **Polvo de ajo**

2 cdas (14 g)

- **Emmental vegano**

40 g

- **Jamón cocido**

120 g

- Precalienta el horno a 200°C (400°F).
- Corta el calabacín en rebanadas finas a lo largo usando un cuchillo o una mandolina.
- Sazona la salsa de tomate con orégano, ajo en polvo, sal y pimienta.
- Alterna las capas en un refractario pequeño: rebanadas de calabacín crudo, salsa de tomate y rebanadas de jamón. Repite las capas.
- Termina con una capa de calabacín y espolvorea con queso Emmental vegano.
- Hornea durante 25 a 30 minutos hasta que la parte superior esté dorada y gratinada.

Por porción: 417 kcal P: 34g C: 37g G: 15g Fi: 10g

Marie D.

Creado con Promealplan





# Avena nocturna estilo tiramisú

- **Café espresso**  
1 u (60 ml)
- **Miel o agave**  
1 cdta (7 g)
- **Avena en hojuelas a tu gusto**  
40 g
- **Cacao en polvo 100%**  
1 cdta (1.7 g)
- **Skyr natural**  
100 g
- **Leche semidesc. 2%**  
60 ml

- En un tazón, mezcla los copos de avena, el café caliente, la leche y el jarabe de agave o la miel.
- En un tazón pequeño aparte, bate vigorosamente el skyr con el jarabe de agave para suavizarlo y que quede cremoso.
- Alterna en capas: avena, skyr, avena, y termina con skyr.
- Espolvorea generosamente la parte superior con cacao en polvo usando un colador pequeño.
- Refrigerera toda la noche o por un mínimo de 4 horas.

Por porción: 250 kcal P: 16g C: 36g G: 5g Fi: 4g



Prep.  
**8 min**



Cocción  
**0 min**



Porc.  
**1**





Prep.  
**10 min**



Cocción  
**20 min**



Porc.  
**1**



# Hamburguesa de res con pasta cremosa de calabacita

- |                                                      |                                            |                                               |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| - <b>Calabacín</b><br>1/2 u (100 g)                  | - <b>Res molida 5%</b><br>100 g            | - <b>Aceite a tu gusto</b><br>2 cdtas (10 ml) |
| - <b>Mostaza</b><br>2 cdtas (10 g)                   | - <b>Diente de ajo fresco</b><br>1 u (4 g) | - <b>Pasta a tu gusto</b><br>40 g             |
| - <b>Yogurt vegetal a tu gusto</b><br>4 cdas (60 ml) |                                            |                                               |

- Pon a hervir una olla con agua con sal y cocina la pasta a tu gusto. Reserva un poco del agua de cocción antes de escurrir.
- Mientras tanto, lava y corta el calabacín en cubos. Pica el diente de ajo fresco.
- Cocina la res molida 5% en un sartén antiadherente con el aceite a tu gusto a fuego medio-alto hasta que esté dorada por ambos lados, aproximadamente 3 a 4 minutos por lado. Reserva.
- En el mismo sartén, saltea el calabacín y el ajo hasta que estén suaves, aproximadamente 5 a 7 minutos.
- Agrega la pasta escurrida, el yogurt vegetal a tu gusto y la mostaza al sartén. Mezcla hasta obtener una consistencia cremosa, añadiendo agua de cocción si es necesario. Sazona con sal y pimienta.
- Sirve la pasta cremosa con la res molida encima.

Por porción: 418 kcal P: 29g C: 37g G: 17g Fi: 4g

Marie D.

Creado con Promealplan







## Día 2

Kcal : 1501

Prot : 109g

Carbs : 155g

Grasa : 50g

Fibra : 23g

**Desayuno:** Smoothie proteico de plátano y matcha sin lactosa

**Comida:** Lasaña de vegetales con jamón

**Colación de la tarde:** Avena nocturna estilo tiramisú

**Cena:** Hamburguesa de res con pasta cremosa de calabacita





# Smoothie proteico de plátano y matcha sin lactosa

- **Plátano, mediano**  
1 u (120 g)
- **Polvo de matcha**  
1 cdta (2.3 g)
- **Prot. vainilla a tu gusto**  
2 cdas (18 g)
- **Almendra laminada**  
2 cdas (18 g)
- **Leche, SL**  
300 ml

- En una licuadora, combina la leche, la proteína whey, el polvo de matcha y el plátano.
- Licúa hasta obtener una consistencia suave.
- Vierte el smoothie en un vaso y decora con almendras fileteadas antes de servir. Usa un plátano congelado o agrega cubitos de hielo para un smoothie fresco y cremoso.

Por porción: 417 kcal P: 29g C: 45g G: 13g Fi: 6g



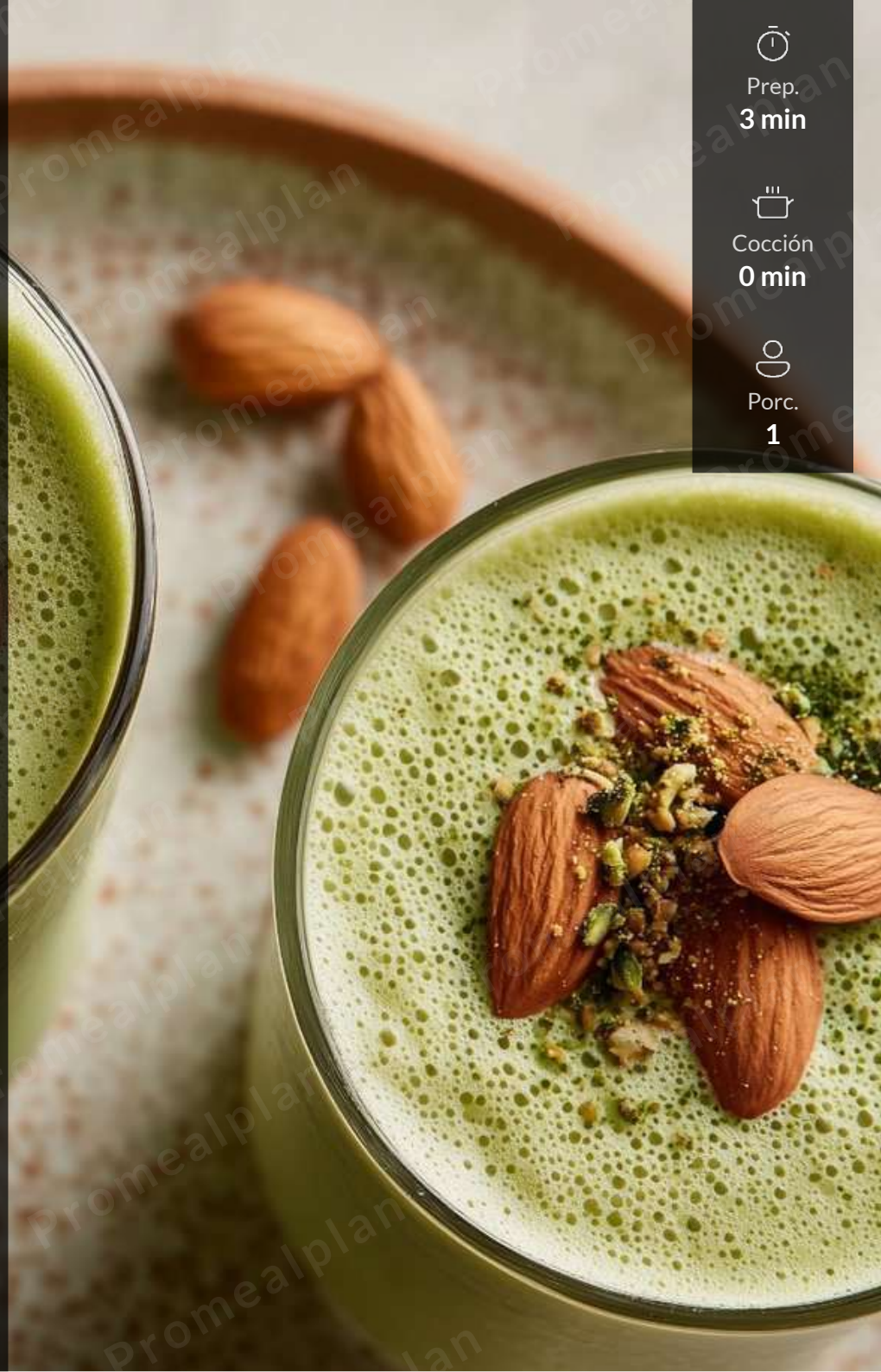
Prep.  
**3 min**



Cocción  
**0 min**



Porc.  
**1**







Prep.  
**10 min**



Cocción  
**25 min**



Porc.  
**1**

## Lasaña de vegetales con jamón

- **Calabacín**

250 g

- **Orégano seco**

2 cdtas (2 g)

- **Salsa de tomate**

250 g

- **Polvo de ajo**

2 cdas (14 g)

- **Emmental vegano**

40 g

- **Jamón cocido**

120 g

- Precalienta el horno a 200°C (400°F).
- Corta el calabacín en rebanadas finas a lo largo usando un cuchillo o una mandolina.
- Sazona la salsa de tomate con orégano, ajo en polvo, sal y pimienta.
- Alterna las capas en un refractario pequeño: rebanadas de calabacín crudo, salsa de tomate y rebanadas de jamón. Repite las capas.
- Termina con una capa de calabacín y espolvorea con queso Emmental vegano.
- Hornea durante 25 a 30 minutos hasta que la parte superior esté dorada y gratinada.

Por porción: 417 kcal P: 34g C: 37g G: 15g Fi: 10g





# Avena nocturna estilo tiramisú

- **Café espresso**  
1 u (60 ml)
- **Miel o agave**  
1 cdta (7 g)
- **Avena en hojuelas a tu gusto**  
40 g
- **Cacao en polvo 100%**  
1 cdta (1.7 g)
- **Skyr natural**  
100 g
- **Leche semidesc. 2%**  
60 ml

- En un tazón, mezcla los copos de avena, el café caliente, la leche y el jarabe de agave o la miel.
- En un tazón pequeño aparte, bate vigorosamente el skyr con el jarabe de agave para suavizarlo y que quede cremoso.
- Alterna en capas: avena, skyr, avena, y termina con skyr.
- Espolvorea generosamente la parte superior con cacao en polvo usando un colador pequeño.
- Refrigerera toda la noche o por un mínimo de 4 horas.

Por porción: 250 kcal P: 16g C: 36g G: 5g Fi: 4g



Prep.  
**8 min**



Cocción  
**0 min**



Porc.  
**1**







Prep.  
**10 min**



Cocción  
**20 min**



Porc.  
**1**



# Hamburguesa de res con pasta cremosa de calabacita

- |                                               |                                     |                                        |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|
| - Calabacín<br>1/2 u (100 g)                  | - Res molida 5%<br>100 g            | - Aceite a tu gusto<br>2 cdtas (10 ml) |
| - Mostaza<br>2 cdtas (10 g)                   | - Diente de ajo fresco<br>1 u (4 g) | - Pasta a tu gusto<br>40 g             |
| - Yogurt vegetal a tu gusto<br>4 cdas (60 ml) |                                     |                                        |

- Pon a hervir una olla con agua con sal y cocina la pasta a tu gusto. Reserva un poco del agua de cocción antes de escurrir.
- Mientras tanto, lava y corta el calabacín en cubos. Pica el diente de ajo fresco.
- Cocina la res molida 5% en un sartén antiadherente con el aceite a tu gusto a fuego medio-alto hasta que esté dorada por ambos lados, aproximadamente 3 a 4 minutos por lado. Reserva.
- En el mismo sartén, saltea el calabacín y el ajo hasta que estén suaves, aproximadamente 5 a 7 minutos.
- Agrega la pasta escurrida, el yogurt vegetal a tu gusto y la mostaza al sartén. Mezcla hasta obtener una consistencia cremosa, añadiendo agua de cocción si es necesario. Sazona con sal y pimienta.
- Sirve la pasta cremosa con la res molida encima.

Por porción: 418 kcal P: 29g C: 37g G: 17g Fi: 4g

Marie D.

Creado con Promealplan







## Día 3

Kcal : 1501

Prot : 109g

Carbs : 155g

Grasa : 50g

Fibra : 23g

**Desayuno:** Smoothie proteico de plátano y matcha sin lactosa

**Comida:** Lasaña de vegetales con jamón

**Colación de la tarde:** Avena nocturna estilo tiramisú

**Cena:** Hamburguesa de res con pasta cremosa de calabacita





# Smoothie proteico de plátano y matcha sin lactosa

- **Plátano, mediano**  
1 u (120 g)
- **Polvo de matcha**  
1 cdta (2.3 g)
- **Prot. vainilla a tu gusto**  
2 cdas (18 g)
- **Almendra laminada**  
2 cdas (18 g)
- **Leche, SL**  
300 ml

- En una licuadora, combina la leche, la proteína whey, el polvo de matcha y el plátano.
- Licúa hasta obtener una consistencia suave.
- Vierte el smoothie en un vaso y decora con almendras fileteadas antes de servir. Usa un plátano congelado o agrega cubitos de hielo para un smoothie fresco y cremoso.

Por porción: 417 kcal P: 29g C: 45g G: 13g Fi: 6g



Prep.  
**3 min**



Cocción  
**0 min**



Porc.  
**1**





Prep.  
**10 min**



Cocción  
**25 min**



Porc.  
**1**

## Lasaña de vegetales con jamón

- **Calabacín**

250 g

- **Orégano seco**

2 cdtas (2 g)

- **Salsa de tomate**

250 g

- **Polvo de ajo**

2 cdas (14 g)

- **Emmental vegano**

40 g

- **Jamón cocido**

120 g

- Precalienta el horno a 200°C (400°F).
- Corta el calabacín en rebanadas finas a lo largo usando un cuchillo o una mandolina.
- Sazona la salsa de tomate con orégano, ajo en polvo, sal y pimienta.
- Alterna las capas en un refractario pequeño: rebanadas de calabacín crudo, salsa de tomate y rebanadas de jamón. Repite las capas.
- Termina con una capa de calabacín y espolvorea con queso Emmental vegano.
- Hornea durante 25 a 30 minutos hasta que la parte superior esté dorada y gratinada.

Por porción: 417 kcal P: 34g C: 37g G: 15g Fi: 10g





# Avena nocturna estilo tiramisú

- **Café espresso**  
1 u (60 ml)
- **Miel o agave**  
1 cdta (7 g)
- **Avena en hojuelas a tu gusto**  
40 g
- **Cacao en polvo 100%**  
1 cdta (1.7 g)
- **Skyr natural**  
100 g
- **Leche semidesc. 2%**  
60 ml

- En un tazón, mezcla los copos de avena, el café caliente, la leche y el jarabe de agave o la miel.
- En un tazón pequeño aparte, bate vigorosamente el skyr con el jarabe de agave para suavizarlo y que quede cremoso.
- Alterna en capas: avena, skyr, avena, y termina con skyr.
- Espolvorea generosamente la parte superior con cacao en polvo usando un colador pequeño.
- Refrigerera toda la noche o por un mínimo de 4 horas.

Por porción: 250 kcal P: 16g C: 36g G: 5g Fi: 4g



Prep.  
**8 min**



Cocción  
**0 min**



Porc.  
**1**







Prep.  
**10 min**



Cocción  
**20 min**



Porc.  
**1**



# Hamburguesa de res con pasta cremosa de calabacita

- |                                                      |                                            |                                               |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| - <b>Calabacín</b><br>1/2 u (100 g)                  | - <b>Res molida 5%</b><br>100 g            | - <b>Aceite a tu gusto</b><br>2 cdtas (10 ml) |
| - <b>Mostaza</b><br>2 cdtas (10 g)                   | - <b>Diente de ajo fresco</b><br>1 u (4 g) | - <b>Pasta a tu gusto</b><br>40 g             |
| - <b>Yogurt vegetal a tu gusto</b><br>4 cdas (60 ml) |                                            |                                               |

- Pon a hervir una olla con agua con sal y cocina la pasta a tu gusto. Reserva un poco del agua de cocción antes de escurrir.
- Mientras tanto, lava y corta el calabacín en cubos. Pica el diente de ajo fresco.
- Cocina la res molida 5% en un sartén antiadherente con el aceite a tu gusto a fuego medio-alto hasta que esté dorada por ambos lados, aproximadamente 3 a 4 minutos por lado. Reserva.
- En el mismo sartén, saltea el calabacín y el ajo hasta que estén suaves, aproximadamente 5 a 7 minutos.
- Agrega la pasta escurrida, el yogurt vegetal a tu gusto y la mostaza al sartén. Mezcla hasta obtener una consistencia cremosa, añadiendo agua de cocción si es necesario. Sazona con sal y pimienta.
- Sirve la pasta cremosa con la res molida encima.

Por porción: 418 kcal P: 29g C: 37g G: 17g Fi: 4g

Marie D.

Creado con Promealplan







## Día 4

Kcal : 1498

Prot : 78g

Carbs : 117g

Grasa : 80g

Fibra : 13g

**Desayuno:** Flan de Coco y Chocolate

**Comida:** Pancakes salados con salmón ahumado

**Colación de la tarde:** Galletas Wasa con Trucha Ahumada y Queso Fresco

**Cena:** Omelet de Chicharos





# Flan de Coco y Chocolate

- **Coco rallado**  
2 cdtas (4.7 g)
- **Huevo, mediano**  
1 u (50 g)
- **Cacao en polvo 100%**  
1 cdta (1.7 g)
- **Leche de coco**  
120 ml
- **Fécula de maíz**  
1 cdta (3.3 g)
- **Miel o agave**  
30 g

- En una taza apta para microondas, mezcle bien la miel, el cacao en polvo y la maicena.
- Agregue el huevo y la leche de coco. Bata vigorosamente hasta obtener una mezcla suave y sin grumos.
- Cocine en el microondas durante 2 minutos a potencia máxima.
- Espolvoree con coco rallado si lo desea y sirva inmediatamente.

Por porción: 417 kcal P: 9g C: 32g G: 28g Fi: 2g



Prep.  
3 min



Cocción  
2 min



Porc.  
1





Prep.  
**5 min**



Cocción  
**6 min**



Porc.  
**1**

# Pancakes salados con salmón ahumado

- **Crema ácida 15%, SL**

1 cda (15 ml)

- **Polvo para hornear**

1/4 cdtas (1 g)

- **Cebollino fresco**

1 cda (4 g)

- **Harina a tu gusto**

3 cdas (30 g)

- **Leche, SL**

350 ml

- **Huevo, mediano**

1 u (50 g)

- **Salmón ahumado**

50 g

- En un bowl, mezcla la harina, el polvo para hornear y la sal.
- Agrega el huevo y la leche sin lactosa, mezcla hasta obtener una masa suave.
- Calienta un sartén antiadherente pequeño a fuego medio.
- Vierte un cucharón pequeño de masa y extiende ligeramente para formar un pancake.
- Cocina de 2 a 3 minutos por cada lado hasta que el pancake esté dorado y cocido por dentro.
- Coloca crema ácida sin lactosa y rebanadas de salmón ahumado sobre los pancakes aún calientes y espolvorea con cebollín picado.

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

Marie D.

Creado con Promealplan





# Galletas Wasa con Trucha Ahumada y Queso Fresco

## - Cream cheese

30 g

## - Eneldo fresco

1 cdta (0.3 g)

## - Pan wasa

2 u (20 g)

## - Trucha ahumada

60 g

## - Jugo de limón

1/2 cdas (7.5 ml)

- En un tazón, mezcla el queso crema 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:

250 kcal

P: 17g

C: 14g

G: 14g

Fi: 4g



Prep.  
5 min



Cocción  
0 min



Porc.  
1







Prep.  
**5 min**



Cocción  
**5 min**



Porc.  
**1**

## Omelet de Chicharos

- |                                               |                                           |                                         |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|
| - <b>Tomate triturado</b><br>180 g            | - <b>Perejil fresco</b><br>1 cdta (0.3 g) | - <b>Pan a tu gusto</b><br>1 rbn (32 g) |
| - <b>Aceite a tu gusto</b><br>2 cdtas (10 ml) | - <b>Chicharos cocidos</b><br>80 g        | - <b>Huevo, mediano</b><br>2 u (100 g)  |

- Bate los huevos con los jitomates picados, sazona con sal y pimienta.
- Calienta el aceite en un sartén antiadherente a fuego medio y vierte la mezcla de huevos, cocina por 1 minuto sin revolver.
- Distribuye los chícharos cocidos sobre la mitad del omelet.
- Dobla el omelet y cocina hasta que esté cuajado, unos 2-3 minutos.
- Adorna con perejil y sirve con la rebanada de pan.

Por porción: 415 kcal P: 22g C: 32g G: 22g Fi: 6g







## Día 5

Kcal : 1498

Prot : 78g

Carbs : 117g

Grasa : 80g

Fibra : 13g

**Desayuno:** Flan de Coco y Chocolate

**Comida:** Pancakes salados con salmón ahumado

**Colación de la tarde:** Galletas Wasa con Trucha Ahumada y Queso Fresco

**Cena:** Omelet de Chicharos





# Flan de Coco y Chocolate

- **Coco rallado**  
2 cdtas (4.7 g)
- **Huevo, mediano**  
1 u (50 g)
- **Cacao en polvo 100%**  
1 cdta (1.7 g)
- **Leche de coco**  
120 ml
- **Fécula de maíz**  
1 cdta (3.3 g)
- **Miel o agave**  
30 g

- En una taza apta para microondas, mezcle bien la miel, el cacao en polvo y la maicena.
- Agregue el huevo y la leche de coco. Bata vigorosamente hasta obtener una mezcla suave y sin grumos.
- Cocine en el microondas durante 2 minutos a potencia máxima.
- Espolvoree con coco rallado si lo desea y sirva inmediatamente.

Por porción: 417 kcal P: 9g C: 32g G: 28g Fi: 2g



Prep.  
3 min



Cocción  
2 min



Porc.  
1





Prep.  
**5 min**



Cocción  
**6 min**



Porc.  
**1**

# Pancakes salados con salmón ahumado

- **Crema ácida 15%, SL**

1 cda (15 ml)

- **Polvo para hornear**

1/4 cdtas (1 g)

- **Cebollino fresco**

1 cda (4 g)

- **Harina a tu gusto**

3 cdas (30 g)

- **Leche, SL**

350 ml

- **Huevo, mediano**

1 u (50 g)

- **Salmón ahumado**

50 g

- En un bowl, mezcla la harina, el polvo para hornear y la sal.
- Agrega el huevo y la leche sin lactosa, mezcla hasta obtener una masa suave.
- Calienta un sartén antiadherente pequeño a fuego medio.
- Vierte un cucharón pequeño de masa y extiende ligeramente para formar un pancake.
- Cocina de 2 a 3 minutos por cada lado hasta que el pancake esté dorado y cocido por dentro.
- Coloca crema ácida sin lactosa y rebanadas de salmón ahumado sobre los pancakes aún calientes y espolvorea con cebollín picado.

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

Marie D.

Creado con Promealplan





# Galletas Wasa con Trucha Ahumada y Queso Fresco

## - Cream cheese

30 g

## - Eneldo fresco

1 cdta (0.3 g)

## - Pan wasa

2 u (20 g)

## - Trucha ahumada

60 g

## - Jugo de limón

1/2 cdas (7.5 ml)

- En un tazón, mezcla el queso crema 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:

250 kcal

P: 17g

C: 14g

G: 14g

Fi: 4g



Prep.  
5 min



Cocción  
0 min



Porc.  
1







Prep.  
**5 min**



Cocción  
**5 min**



Porc.  
**1**

## Omelet de Chicharos

- |                                               |                                           |                                         |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|
| - <b>Tomate triturado</b><br>180 g            | - <b>Perejil fresco</b><br>1 cdta (0.3 g) | - <b>Pan a tu gusto</b><br>1 rbn (32 g) |
| - <b>Aceite a tu gusto</b><br>2 cdtas (10 ml) | - <b>Chicharos cocidos</b><br>80 g        | - <b>Huevo, mediano</b><br>2 u (100 g)  |

- Bate los huevos con los jitomates picados, sazona con sal y pimienta.
- Calienta el aceite en un sartén antiadherente a fuego medio y vierte la mezcla de huevos, cocina por 1 minuto sin revolver.
- Distribuye los chícharos cocidos sobre la mitad del omelet.
- Dobla el omelet y cocina hasta que esté cuajado, unos 2-3 minutos.
- Adorna con perejil y sirve con la rebanada de pan.

Por porción: 415 kcal P: 22g C: 32g G: 22g Fi: 6g







## Día 6

Kcal : 1500

Prot : 92g

Carbs : 142g

Grasa : 64g

Fibra : 18g

**Desayuno:** Pancakes Salados de Jamón y Emmental

**Comida:** Ensalada de Pollo a la Parrilla Mexicana

**Colación de la tarde:** Queso Brie con Compota Sin Azúcar Añadida

**Cena:** Pasta Cremosa con Puerros y Tocino





# Pancakes Salados de Jamón y Emmental

- **Emmental rallado**  
30 g
- **Harina a tu gusto**  
50 g
- **Agua**  
70 ml
- **Huevo, mediano**  
1 u (50 g)
- **Jamón cocido**  
60 g

- En un tazón, bate el huevo hasta que esté bien batido.
- Agrega la harina y mezcla.
- Vierte el agua gradualmente mientras revuelves hasta obtener una masa lisa y ligeramente espesa.
- Incorpora el queso emmental rallado y el jamón cortado en trozos, agrega pimienta si deseas.
- Calienta un sartén antiadherente ligeramente engrasado a fuego medio.
- Coloca cucharadas pequeñas de masa en el sartén y cocina de 1 a 2 minutos por cada lado hasta que estén doradas.

Por porción: 418 kcal P: 33g C: 37g G: 16g Fi: 1g



Prep.  
**10 min**



Cocción  
**5 min**



Porc.  
**1**







Prep.  
**10 min**



Cocción  
**10 min**



Porc.  
**1**

# Ensalada de Pollo a la Parrilla Mexicana

- **Tomate**  
1 u (150 g)
- **Maíz, lta.**  
30 g
- **Aceite a tu gusto**  
1 cda (5 ml)
- **Aguacate, mediano**  
1/4 u (50 g)
- **Comino molido**  
1 cda (2 g)
- **Pan a tu gusto**  
1 rbn (32 g)
- **Pechuga de pollo, filete**  
80 g
- **Vinagre balsámico**  
1 cda (15 ml)
- **Frijoles rojos, lta.**  
30 g
- **Jugo de limón**  
1 cda (15 ml)

- Calienta el aceite en un sartén antiadherente a fuego medio. Sazona el pollo con comino y cocina 4-5 minutos de cada lado hasta que esté completamente cocido.
- Mientras se cocina el pollo, pica el tomate y el aguacate en trozos pequeños.
- En un tazón grande, combina las verduras picadas, los frijoles rojos escurridos y el maíz.
- Rebana el pollo cocido y agrégalo a la ensalada.
- En un tazón pequeño, mezcla el aceite restante, el vinagre balsámico y el jugo de limón para hacer el aderezo.
- Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien. Sirve con el pan integral.

Por porción: 415 kcal P: 27g C: 40g G: 17g Fi: 9g

Marie D.

Creado con Promealplan





# Queso Brie con Compota Sin Azúcar Añadida

- **Compota, sin azúcar** - **Brie**  
1.5 u (150 g) 50 g

- Coloca el queso brie en un plato para servir.
- Sirve junto con la compota sin azúcar añadida para acompañar.

Por porción: 249 kcal P: 11g C: 18g G: 15g Fi: 2g



Prep.  
**2 min**



Cocción  
**0 min**



Porc.  
**1**







Prep.  
**10 min**



Cocción  
**15 min**



Porc.  
**1**

## Pasta Cremosa con Puerros y Tocino

### - Parmesano

1 cda (5 g)

### - Puerro

1 u (200 g)

### - Pasta a tu gusto

50 g

### - Yogur griego

3 cdas (54 g)

### - Cubos de tocino

50 g

- Hierve una olla grande de agua salada y cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
- En un sartén antiadherente a fuego medio-alto, cocina el tocino hasta que esté crujiente, aproximadamente 5-7 minutos. Reserva.
- Agrega los puerros en rodajas a la grasa del tocino en el sartén y cocina hasta que estén suaves, aproximadamente 3-5 minutos.
- Reduce el fuego a medio-bajo e incorpora el yogur griego. Cocina a fuego lento por unos minutos hasta que espese. Sazona con sal y pimienta.
- Escurre la pasta y agrégala junto con el tocino cocido a la mezcla cremosa de puerros en el sartén. Mezcla bien.
- Espolvorea con queso parmesano antes de servir.

Por porción: 418 kcal P: 21g C: 47g G: 17g Fi: 5g







## Día 7

Kcal : 1500

Prot : 92g

Carbs : 142g

Grasa : 64g

Fibra : 18g

**Desayuno:** Pancakes Salados de Jamón y Emmental

**Comida:** Ensalada de Pollo a la Parrilla Mexicana

**Colación de la tarde:** Queso Brie con Compota Sin Azúcar Añadida

**Cena:** Pasta Cremosa con Puerros y Tocino





# Pancakes Salados de Jamón y Emmental

- **Emmental rallado**  
30 g
- **Harina a tu gusto**  
50 g
- **Agua**  
70 ml
- **Huevo, mediano**  
1 u (50 g)
- **Jamón cocido**  
60 g

- En un tazón, bate el huevo hasta que esté bien batido.
- Agrega la harina y mezcla.
- Vierte el agua gradualmente mientras revuelves hasta obtener una masa lisa y ligeramente espesa.
- Incorpora el queso emmental rallado y el jamón cortado en trozos, agrega pimienta si deseas.
- Calienta un sartén antiadherente ligeramente engrasado a fuego medio.
- Coloca cucharadas pequeñas de masa en el sartén y cocina de 1 a 2 minutos por cada lado hasta que estén doradas.

Por porción: 418 kcal P: 33g C: 37g G: 16g Fi: 1g



Prep.  
**10 min**



Cocción  
**5 min**



Porc.  
**1**







Prep.  
**10 min**



Cocción  
**10 min**



Porc.  
**1**

# Ensalada de Pollo a la Parrilla Mexicana

- **Tomate**  
1 u (150 g)
- **Maíz, lta.**  
30 g
- **Aceite a tu gusto**  
1 cda (5 ml)
- **Aguacate, mediano**  
1/4 u (50 g)
- **Comino molido**  
1 cdta (2 g)
- **Pan a tu gusto**  
1 rbn (32 g)
- **Pechuga de pollo, filete**  
80 g
- **Vinagre balsámico**  
1 cda (15 ml)
- **Frijoles rojos, lta.**  
30 g
- **Jugo de limón**  
1 cda (15 ml)

- Calienta el aceite en un sartén antiadherente a fuego medio. Sazona el pollo con comino y cocina 4-5 minutos de cada lado hasta que esté completamente cocido.
- Mientras se cocina el pollo, pica el tomate y el aguacate en trozos pequeños.
- En un tazón grande, combina las verduras picadas, los frijoles rojos escurridos y el maíz.
- Rebana el pollo cocido y agrégalo a la ensalada.
- En un tazón pequeño, mezcla el aceite restante, el vinagre balsámico y el jugo de limón para hacer el aderezo.
- Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien. Sirve con el pan integral.

Por porción: 415 kcal P: 27g C: 40g G: 17g Fi: 9g

Marie D.

Creado con Promealplan





# Queso Brie con Compota Sin Azúcar Añadida

- **Compota, sin azúcar** - **Brie**  
1.5 u (150 g) 50 g

- Coloca el queso brie en un plato para servir.
- Sirve junto con la compota sin azúcar añadida para acompañar.

Por porción: 249 kcal P: 11g C: 18g G: 15g Fi: 2g



Prep.  
**2 min**



Cocción  
**0 min**



Porc.  
**1**







Prep.  
**10 min**



Cocción  
**15 min**



Porc.  
**1**

## Pasta Cremosa con Puerros y Tocino

### - Parmesano

1 cda (5 g)

### - Puerro

1 u (200 g)

### - Pasta a tu gusto

50 g

### - Yogur griego

3 cdas (54 g)

### - Cubos de tocino

50 g

- Hierve una olla grande de agua salada y cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
- En un sartén antiadherente a fuego medio-alto, cocina el tocino hasta que esté crujiente, aproximadamente 5-7 minutos. Reserva.
- Agrega los puerros en rodajas a la grasa del tocino en el sartén y cocina hasta que estén suaves, aproximadamente 3-5 minutos.
- Reduce el fuego a medio-bajo e incorpora el yogur griego. Cocina a fuego lento por unos minutos hasta que espese. Sazona con sal y pimienta.
- Escurre la pasta y agrégala junto con el tocino cocido a la mezcla cremosa de puerros en el sartén. Mezcla bien.
- Espolvorea con queso parmesano antes de servir.

Por porción: 418 kcal P: 21g C: 47g G: 17g Fi: 5g







# Lista de compras

Semana completa

## Frutas y verduras

- ☐ Aguacate, mediano (1 u (200 g))
- ☐ Plátano, mediano (3 u (360 g))
- ☐ Compota, sin azúcar (3 u (300 g))
- ☐ Chícharos cocidos (160 g)
- ☐ Diente de ajo fresco (3 u (12 g))
- ☐ Puerro (2 u (400 g))
- ☐ Tomate (2 u (300 g))
- ☐ Calabacín (1.05 kg)

## Proteínas animales

- ☐ Cubos de tocino (100 g)
- ☐ Pechuga de pollo, filete (160 g)
- ☐ Jamón cocido (480 g)
- ☐ Res molida 5% (300 g)
- ☐ Salmón ahumado (100 g)
- ☐ Trucha ahumada (120 g)

## Lácteos y huevos

- ☐ Brie (100 g)

## Lácteos y huevos (cont.)

- ☐ Cream cheese (60 g)
- ☐ Huevo, mediano (10 u (500 g))
- ☐ Yogur griego (108 g)
- ☐ Parmesano (10 g)
- ☐ Skyr natural (300 g)
- ☐ Emmental rallado (60 g)
- ☐ Crema ácida 15%, SL (30 ml)
- ☐ Leche semidesc. 2% (180 ml)
- ☐ Leche, SL (1.6 L)

## Pan, arroz y pasta

- ☐ Pan a tu gusto (130 g)
- ☐ Pasta a tu gusto (220 g)
- ☐ Avena en hojuelas a tu gusto (120 g)

## Productos de repostería y conservas

- ☐ Polvo para hornear (2.4 g)
- ☐ Cacao en polvo 100% (8.5 g)
- ☐ Maíz, Ita. (60 g)





# Lista de compras

Semana completa (cont.)

## Productos de repostería y conservas (cont.)

- ☐ Fécula de maíz (7 g)
- ☐ Harina a tu gusto (160 g)
- ☐ Frijoles rojos, Ita. (60 g)

## Botanas y dulces

- ☐ Almendra laminada (54 g)
- ☐ Coco rallado (9.8 g)
- ☐ Pan wasa (4 u (40 g))

## Bebidas

- ☐ Café espresso (3 u (180 ml))
- ☐ Polvo de matcha (7 g)
- ☐ Agua (140 ml)

## Aceites, grasas y condimentos

- ☐ Vinagre balsámico (30 ml)
- ☐ Tomate triturado (360 g)
- ☐ Orégano seco (6 g)
- ☐ Cebollino fresco (8 g)

## Aceites, grasas y condimentos (cont.)

- ☐ Eneldo fresco (0.7 g)
- ☐ Perejil fresco (0.7 g)
- ☐ Polvo de ajo (42 g)
- ☐ Comino molido (4.2 g)
- ☐ Miel o agave (90 g)
- ☐ Jugo de limón (50 ml)
- ☐ Mostaza (30 g)
- ☐ Aceite a tu gusto (60 ml)
- ☐ Salsa de tomate (750 g)

## Otros

- ☐ Leche de coco (240 ml)
- ☐ Prot. vainilla a tu gusto (54 g)
- ☐ Emmental vegano (120 g)
- ☐ Yogurt vegetal a tu gusto (180 ml)