

Lunes

Desayuno: Pudín de Chía con Leche de Coco y Berries

Receta: En un frasco o bol, mezcla 3 cucharadas (aprox. 45g) de semillas de chía con 200 ml de leche de coco sin azúcar (la de bebida, no la de lata). Agrega un toque de extracto de vainilla y, si lo deseas, unas gotas de stevia. Refrigera por al menos 4 horas o toda la noche hasta que espese. Sirve con 1/2 taza (unos 70g) de berries frescos o congelados (fresas, arándanos, frambuesas).

Valor Nutricional (aprox.):

Semillas de chía (45g): 225 kcal, 7.5g Proteínas, 19.5g Carbohidratos (fibra), 13.5g Grasas.

Leche de coco (200ml): 30-40 kcal, 0.5g Proteínas, 1g Carbohidratos, 3-4g Grasas.

Berries (70g): 30-40 kcal, 0.5g Proteínas, 8-10g Carbohidratos (fibra), 0.5g Grasas.

Total estimado: 285-305 kcal, 8.5g Proteínas, 28.5-30.5g Carbohidratos, 17-18g Grasas.

Snack de Media Mañana: 10 Nueces de Brasil

Receta: Simplemente consume 10 nueces de Brasil.

Valor Nutricional (aprox.): Nueces de Brasil (aprox. 25g): 165 kcal, 3.5g Proteínas, 3g Carbohidratos, 16.5g Grasas.

Comida: Ensalada César con Pollo a la Parrilla (sin crutones)

Receta:

Pollo: Asa 150g de pechuga de pollo a la parrilla o a la plancha. Córtala en tiras.

Ensalada: En un bol grande, combina 2 tazas (unos 100g) de lechuga romana picada.

Aderezo: Prepara un aderezo ligero con 2 cucharadas (30ml) de aceite de oliva virgen extra, 1 cucharada de zumo de limón, 1 cucharadita de mostaza Dijon, 1 diente de ajo picado, una pizca de sal y pimienta. Puedes añadir un toque de queso parmesano rallado (10g) si lo deseas.

Mezcla el pollo con la lechuga y el aderezo.

Valor Nutricional (aprox.):

Pechuga de pollo (150g): 240 kcal, 45g Proteínas, 0g Carbohidratos, 6g Grasas.

Lechuga romana (100g): 17 kcal, 1.2g Proteínas, 3.3g Carbohidratos, 0.3g Grasas.

Aceite de oliva (30ml): 240 kcal, 27g Grasas.

Queso parmesano (10g): 40 kcal, 4g Proteínas, 0.1g Carbohidratos, 2.7g Grasas.

Total estimado: 537 kcal, 50.2g Proteínas, 3.4g Carbohidratos, 36g Grasas.

Snack de la Tarde: Palitos de Apio con Mantequilla de Cacahuete Natural

Receta: 2-3 tallos de apio (unos 100g) cortados en bastones, untados con 2 cucharadas (unos 30g) de mantequilla de cacahuete natural sin azúcar añadido.

Valor Nutricional (aprox.):

Apio (100g): 16 kcal, 0.7g Proteínas, 3g Carbohidratos (fibra), 0.2g Grasas.

Mantequilla de cacahuete (30g): 180 kcal, 6g Proteínas, 6g Carbohidratos, 15g Grasas.

Total estimado: 196 kcal, 6.7g Proteínas, 9g Carbohidratos, 15.2g Grasas.

Cena: Fajitas de Salmón con Pimientos y Cebolla (sin tortillas)

Receta:

Corta 150g de salmón en tiras gruesas.

En una sartén con un chorrito de aceite de oliva (5ml), saltea el salmón con 1 pimiento (100g) y 1/2 cebolla (50g) cortados en juliana.

Sazona con especias para fajitas (sin azúcar) o una mezcla de comino, pimentón y chile en polvo.

Sirve directamente en un bol, o si lo deseas, puedes usar hojas de lechuga grandes como "taco".

Valor Nutricional (aprox.):

Salmón (150g): 300 kcal, 30g Proteínas, 0g Carbohidratos, 18g Grasas.

Aceite de oliva (5ml): 40 kcal, 4.5g Grasas.

Pimiento (100g): 28 kcal, 0.9g Proteínas, 6.9g Carbohidratos, 0.3g Grasas.

Cebolla (50g): 20 kcal, 0.6g Proteínas, 4.6g Carbohidratos, 0.1g Grasas.

Total estimado: 388 kcal, 31.5g Proteínas, 11.5g Carbohidratos, 22.9g Grasas.

Martes

Desayuno: Tostada de Pan Ezequiel con Mantequilla de Almendras y Rodajas de Kiwi

Receta: Tuesta 1 rebanada (aprox. 40g) de pan Ezequiel (pan germinado). Untala con 1 cucharada (15g) de mantequilla de almendras natural sin azúcar. Coloca encima rodajas de 1 kiwi mediano (unos 70g).

Valor Nutricional (aprox.):

Pan Ezequiel (40g): 80 kcal, 4g Proteínas, 15g Carbohidratos (fibra), 0.5g Grasas.

Mantequilla de almendras (15g): 90 kcal, 3g Proteínas, 3g Carbohidratos, 8g Grasas.

Kiwi (70g): 43 kcal, 0.8g Proteínas, 9.6g Carbohidratos (fibra), 0.3g Grasas.

Total estimado: 213 kcal, 7.8g Proteínas, 27.6g Carbohidratos, 8.8g Grasas.

Snack de Media Mañana: Huevo Cocido y Tomates Cherry

Receta: 1 huevo cocido con 1/2 taza (unos 70g) de tomates cherry.

Valor Nutricional (aprox.):

Huevo cocido (1 ud. - 50g): 78 kcal, 6g Proteínas, 0.6g Carbohidratos, 5g Grasas.

Tomates cherry (70g): 13 kcal, 0.6g Proteínas, 2.7g Carbohidratos, 0.2g Grasas.

Total estimado: 91 kcal, 6.6g Proteínas, 3.3g Carbohidratos, 5.2g Grasas.

Comida: Bowl de Quinoa con Edamame y Vegetales al Vapor

Receta:

Cocina 60g de quinoa seca (aprox. 180g cocida).

Cocina al vapor 100g de edamame (vainas o desgranado) y 150g de una mezcla de vegetales (zanahoria en rodajas, brócoli, champiñones).

Mezcla la quinoa cocida con el edamame y los vegetales.

Aliña con una cucharada (15ml) de aceite de sésamo tostado, un poco de salsa de soja baja en sodio y semillas de sésamo.

Valor Nutricional (aprox.):

Quinoa cocida (180g): 216 kcal, 7.2g Proteínas, 36g Carbohidratos, 3.6g Grasas.

Edamame (100g): 120 kcal, 11g Proteínas, 9g Carbohidratos (fibra), 5g Grasas.

Vegetales mixtos (150g): 50-70 kcal, 2-4g Proteínas, 10-15g Carbohidratos, 0.5g Grasas.

Aceite de sésamo (15ml): 135 kcal, 15g Grasas.

Total estimado: 521-541 kcal, 20.2-22.2g Proteínas, 56-60g Carbohidratos, 24.1g Grasas.

Snack de la Tarde: Yogur Natural con Semillas de Girasol

Receta: 150g de yogur natural sin azúcar con 1 cucharada (15g) de semillas de girasol.

Valor Nutricional (aprox.):

Yogur natural (150g): 90-100 kcal, 15g Proteínas, 6g Carbohidratos, 0g Grasas.

Semillas de girasol (15g): 87 kcal, 3g Proteínas, 3.5g Carbohidratos, 7.5g Grasas.

Total estimado: 177-187 kcal, 18g Proteínas, 9.5g Carbohidratos, 7.5g Grasas.

Cena: Sopa Crema de Calabaza y Jengibre con Semillas de Calabaza

Receta:

Sofríe en 5ml de aceite de oliva 1/4 de cebolla (25g) y un trocito de jengibre (5g) rallado.

Añade 200g de calabaza cortada en cubos y 200ml de caldo de verduras sin sal. Cocina hasta que la calabaza esté tierna.

Tritura hasta obtener una crema suave.

Sirve con 1 cucharada (15g) de semillas de calabaza tostadas.

Valor Nutricional (aprox.):

Calabaza (200g): 52 kcal, 2g Proteínas, 13g Carbohidratos (fibra), 0.2g Grasas.

Cebolla (25g): 10 kcal, 0.3g Proteínas, 2.3g Carbohidratos, 0.02g Grasas.

Jengibre (5g): 4 kcal, 0.1g Proteínas, 0.8g Carbohidratos, 0.02g Grasas.

Aceite de oliva (5ml): 40 kcal, 4.5g Grasas.

Semillas de calabaza (15g): 84 kcal, 4g Proteínas, 4g Carbohidratos (fibra), 7.2g Grasas.

Total estimado: 190 kcal, 6.4g Proteínas, 20.1g Carbohidratos, 11.7g Grasas.

### Miércoles

Desayuno: Bowl de Yogur Griego con Semillas de Lino y Trozos de Manzana

Receta: En un bol, mezcla 150g de yogur griego natural sin azúcar. Agrega 1 manzana pequeña (unos 100g) cortada en trozos pequeños y 1 cucharada de semillas de lino molidas.

Valor Nutricional (aprox.):

Yogur griego (150g): 90-100 kcal, 15g Proteínas, 6g Carbohidratos, 0g Grasas.

Manzana (100g): 52 kcal, 0.3g Proteínas, 14g Carbohidratos (fibra), 0.2g Grasas.

Semillas de lino (1 cucharada - 10g): 50 kcal, 1.8g Proteínas, 3g Carbohidratos (fibra), 4g Grasas.

Total estimado: 192-202 kcal, 17.1g Proteínas, 23g Carbohidratos, 4.2g Grasas.

Snack de Media Mañana: 15 Almendras y 50g de Pepino

Receta: 15 almendras naturales y 50g de pepino en rodajas.

Valor Nutricional (aprox.):

Almendras (15g): 90 kcal, 3.1g Proteínas, 0.5g Carbohidratos, 8.1g Grasas.

Pepino (50g): 8 kcal, 0.3g Proteínas, 1.8g Carbohidratos, 0.1g Grasas.

Total estimado: 98 kcal, 3.4g Proteínas, 2.3g Carbohidratos, 8.2g Grasas.

Comida: Bonito del Norte en Aceite de Oliva con Pimientos Asados y Espárragos Verdes

Receta:

Drena el aceite de 1 lata de bonito del norte en aceite de oliva (aprox. 100g escurrido).

Asa en el horno 1 pimiento rojo (100g) y 100g de espárragos verdes con un chorrito de aceite de oliva (5ml), sal y pimienta hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.

Combina el bonito con los pimientos asados y los espárragos.

Valor Nutricional (aprox.):

Bonito del norte (100g escurrido): 180 kcal, 24g Proteínas, 0g Carbohidratos, 9g Grasas.

Pimiento rojo (100g): 28 kcal, 0.9g Proteínas, 6.9g Carbohidratos, 0.3g Grasas.

Espárragos verdes (100g): 20 kcal, 2.2g Proteínas, 3.9g Carbohidratos (fibra), 0.2g Grasas.

Aceite de oliva (5ml): 40 kcal, 4.5g Grasas.

Total estimado: 268 kcal, 27.1g Proteínas, 10.8g Carbohidratos, 14g Grasas.

Snack de la Tarde: Puñado de Pistachos (20g) y 1 Durazno/Melocotón Pequeño

Receta: 20g de pistachos sin sal y 1 durazno/melocotón pequeño (unos 100g).

Valor Nutricional (aprox.):

Pistachos (20g): 112 kcal, 4.2g Proteínas, 5.6g Carbohidratos, 9.2g Grasas.

Durazno/Melocotón (100g): 39 kcal, 0.9g Proteínas, 9.5g Carbohidratos (fibra), 0.3g Grasas.

Total estimado: 151 kcal, 5.1g Proteínas, 15.1g Carbohidratos, 9.5g Grasas.

Cena: Coliflor "Arroz" Salteado con Camarones y Verduras Orientales

Receta:

Tritura 200g de coliflor cruda en un procesador de alimentos hasta obtener una textura similar al arroz.

En un wok o sartén grande con un chorrito de aceite de oliva o sésamo (5ml), saltea 150g de camarones pelados.

Añade la coliflor "arroz" y 100g de una mezcla de verduras orientales (brotes de bambú, setas shiitake, tiras de zanahoria). Saltea hasta que las verduras estén tiernas.

Aliña con un poco de salsa de soja baja en sodio y jengibre rallado al gusto.

Valor Nutricional (aprox.):

Coliflor (200g): 50 kcal, 3.8g Proteínas, 10g Carbohidratos (fibra), 0.6g Grasas.

Camarones (150g): 135 kcal, 31.5g Proteínas, 0g Carbohidratos, 0.5g Grasas.

Aceite de oliva/sésamo (5ml): 40 kcal, 4.5g Grasas.

Verduras orientales (100g): 20-30 kcal, 1-2g Proteínas, 5-7g Carbohidratos, 0.1g Grasas.

Total estimado: 245-255 kcal, 36.3-37.3g Proteínas, 15-17g Carbohidratos, 5.7g Grasas.

Jueves

Desayuno: Revuelto de Claras de Huevo con Pimientos y Champiñones

Receta: En una sartén con un poco de aceite de oliva (5ml), saltea 1/2 pimiento (50g) y 50g de champiñones laminados. Añade 3 claras de huevo batidas (o 1 huevo entero y 1 clara), sal y pimienta. Revuelve hasta que las claras estén cocidas.

Valor Nutricional (aprox.):

Claras de huevo (3 uds. - 100g aprox.): 50 kcal, 11g Proteínas, 1g Carbohidratos, 0g Grasas.

O Huevo entero (50g) + 1 clara (33g): 100 kcal, 10g Proteínas, 1g Carbohidratos, 5g Grasas.

Aceite de oliva (5ml): 40 kcal, 4.5g Grasas.

Pimiento (50g): 14 kcal, 0.4g Proteínas, 3.3g Carbohidratos, 0.1g Grasas.

Champiñones (50g): 13 kcal, 1.5g Proteínas, 2.5g Carbohidratos, 0.1g Grasas.

Total estimado (con claras): 117 kcal, 12.9g Proteínas, 6.8g Carbohidratos, 4.7g Grasas.

Total estimado (con huevo entero): 167 kcal, 11.9g Proteínas, 6.8g Carbohidratos, 9.7g Grasas.

Snack de Media Mañana: 1/2 Aguacate con Semillas de Sésamo

Receta: 1/2 aguacate mediano (unos 80g) espolvoreado con semillas de sésamo (1 cucharadita - 5g).

Valor Nutricional (aprox.):

Aguacate (80g): 128 kcal, 1.6g Proteínas, 7.2g Carbohidratos (fibra), 12g Grasas.

Semillas de sésamo (5g): 28 kcal, 0.9g Proteínas, 1.2g Carbohidratos, 2.5g Grasas.

Total estimado: 156 kcal, 2.5g Proteínas, 8.4g Carbohidratos, 14.5g Grasas.

Comida: Salteado de Ternera con Brócoli y Salsa de Cacahuete Ligera

Receta:

Corta 150g de ternera magra (ej. lomo) en tiras finas.

En un wok o sartén grande con 5ml de aceite de oliva, saltea la ternera hasta que esté cocida.

Añade 200g de floretes de brócoli y saltea hasta que estén tiernos pero crujientes.

Salsa de Cacahuete: Mezcla 1 cucharada (15g) de mantequilla de cacahuete natural sin azúcar con un chorrito de agua caliente, un poco de zumo de limón, salsa de soja baja en sodio y un toque de jengibre rallado hasta obtener una salsa ligera. Vierte sobre el salteado.

Valor Nutricional (aprox.):

Ternera magra (150g): 210 kcal, 45g Proteínas, 0g Carbohidratos, 3g Grasas.

Aceite de oliva (5ml): 40 kcal, 4.5g Grasas.

Brócoli (200g): 68 kcal, 5.6g Proteínas, 13.2g Carbohidratos (fibra), 0.8g Grasas.

Mantequilla de cacahuete (15g): 90 kcal, 3g Proteínas, 3g Carbohidratos, 8g Grasas.

Total estimado: 408 kcal, 53.6g Proteínas, 16.2g Carbohidratos, 16.3g Grasas.

Snack de la Tarde: Bol de Espinacas Baby con Limón y Aceite de Oliva

Receta: Un puñado grande (50g) de espinacas baby aderezadas con zumo de limón y un chorrito de aceite de oliva (5ml).

Valor Nutricional (aprox.):

Espinacas (50g): 11 kcal, 1.4g Proteínas, 1.8g Carbohidratos (fibra), 0.2g Grasas.

Aceite de oliva (5ml): 40 kcal, 4.5g Grasas.

Total estimado: 51 kcal, 1.4g Proteínas, 1.8g Carbohidratos, 4.7g Grasas.

Cena: Pechuga de Pollo Rellena de Espinacas y Queso Fresco con Tomates Asados

Receta:

Haz un corte en el lateral de 150g de pechuga de pollo para crear un bolsillo. Rellena con un puñado de espinacas cocidas (50g) y 30g de queso fresco bajo en grasa desmenuzado. Cierra con un palillo si es necesario.

Hornea el pollo a 180°C durante 20-25 minutos, o hasta que esté cocido.

En la misma bandeja, puedes asar 1 taza (unos 140g) de tomates cherry con un chorrito de aceite de oliva (5ml), sal y pimienta.

Valor Nutricional (aprox.):

Pechuga de pollo (150g): 240 kcal, 45g Proteínas, 0g Carbohidratos, 6g Grasas.

Espinacas cocidas (50g): 18 kcal, 2.5g Proteínas, 3g Carbohidratos (fibra), 0.2g Grasas.

Queso fresco (30g): 60 kcal, 6g Proteínas, 1g Carbohidratos, 3g Grasas.

Tomates cherry (140g): 26 kcal, 1.2g Proteínas, 5.4g Carbohidratos, 0.4g Grasas.

Aceite de oliva (5ml): 40 kcal, 4.5g Grasas.

Total estimado: 384 kcal, 54.7g Proteínas, 9.4g Carbohidratos, 14.1g Grasas.

Viernes

Desayuno: Batido de Yogur Griego, Espinacas y Semillas de Lino

Receta: Licúa 150g de yogur griego natural sin azúcar, 1 taza de espinacas frescas (50g), 1 cucharada de semillas de lino molidas y 100ml de agua o leche vegetal sin azúcar hasta obtener una consistencia suave.

Valor Nutricional (aprox.):

Yogur griego (150g): 90-100 kcal, 15g Proteínas, 6g Carbohidratos, 0g Grasas.

Espinacas (50g): 11 kcal, 1.4g Proteínas, 1.8g Carbohidratos (fibra), 0.2g Grasas.

Semillas de lino (10g): 50 kcal, 1.8g Proteínas, 3g Carbohidratos (fibra), 4g Grasas.

Leche vegetal (100ml): 15 kcal, 0.5g Proteínas, 0.5g Carbohidratos, 1.2g Grasas.

Total estimado: 166-176 kcal, 18.7g Proteínas, 11.3g Carbohidratos, 5.4g Grasas.

Snack de Media Mañana: 1 Plátano Verde Pequeño

Receta: Un plátano verde pequeño (unos 80g).

Valor Nutricional (aprox.): Plátano verde (80g): 72 kcal, 0.8g Proteínas, 20g Carbohidratos (fibra), 0.3g Grasas.

## Comida: Ensalada de Garbanzos con Verduras Frescas y Hierbas

### Receta:

En un bol, mezcla 150g de garbanzos cocidos.

Añade 1/2 pepino (80g) en cubos, 1/2 pimiento verde (70g) picado, 1/4 de cebolla roja (25g) finamente picada y un puñado de perejil fresco (10g) picado.

Aliña con 2 cucharadas (20ml) de aceite de oliva virgen extra, zumo de limón al gusto, sal y pimienta.

### Valor Nutricional (aprox.):

Garbanzos cocidos (150g): 220 kcal, 11g Proteínas, 37.5g Carbohidratos (fibra), 2.5g Grasas.

Pepino (80g): 12 kcal, 0.5g Proteínas, 2.9g Carbohidratos, 0.1g Grasas.

Pimiento verde (70g): 14 kcal, 0.6g Proteínas, 3.3g Carbohidratos, 0.1g Grasas.

Cebolla roja (25g): 10 kcal, 0.3g Proteínas, 2.3g Carbohidratos, 0.02g Grasas.

Perejil (10g): 4 kcal, 0.3g Proteínas, 0.7g Carbohidratos, 0.1g Grasas.

Aceite de oliva (20ml): 160 kcal, 18g Grasas.

Total estimado: 420 kcal, 12.7g Proteínas, 46.7g Carbohidratos, 20.72g Grasas.

## Snack de la Tarde: 10 Avellanas y una Rama de Apio

Receta: 10 avellanas naturales y una rama de apio (unos 50g).

### Valor Nutricional (aprox.):

Avellanas (10g): 63 kcal, 1.5g Proteínas, 1.7g Carbohidratos, 6g Grasas.

Apio (50g): 8 kcal, 0.3g Proteínas, 1.5g Carbohidratos, 0.1g Grasas.

Total estimado: 71 kcal, 1.8g Proteínas, 3.2g Carbohidratos, 6.1g Grasas.

## Cena: Merluza al Vapor con Puré de Coliflor y Guisantes

### Receta:

Cocina 150g de lomo de merluza al vapor con sal y pimienta.

Puré de Coliflor: Cocina 200g de coliflor al vapor hasta que esté muy tierna. Tritura con un poco de leche vegetal sin azúcar (50ml), una pizca de sal y pimienta hasta obtener un puré suave.

Sirve la merluza con el puré de coliflor y 50g de guisantes cocidos.

### Valor Nutricional (aprox.):

Merluza (150g): 120 kcal, 27g Proteínas, 0g Carbohidratos, 1g Grasas.

Coliflor (200g): 50 kcal, 3.8g Proteínas, 10g Carbohidratos (fibra), 0.6g Grasas.



Leche vegetal (50ml): 7-12 kcal, 0.2-0.5g Proteínas, 0.2-0.7g Carbohidratos, 0.6-1g Grasas.

Guisantes (50g): 40 kcal, 2.5g Proteínas, 7g Carbohidratos (fibra), 0.2g Grasas.

Total estimado: 217-222 kcal, 33.5-33.8g Proteínas, 17.2-17.9g Carbohidratos, 2.4-2.8g Grasas.

Sábado

Desayuno: Tortilla de Huevo y Pavo con Aguacate

Receta: Bate 2 huevos con sal y pimienta. En una sartén con un poco de aceite de oliva (5ml), cocina 50g de pavo cocido o ahumado picado. Añade los huevos batidos y cocina la tortilla. Sirve con 1/4 de aguacate (40g) en rodajas.

Valor Nutricional (aprox.):

Huevos (2 uds. - 100g): 156 kcal, 12g Proteínas, 1.2g Carbohidratos, 10g Grasas.

Aceite de oliva (5ml): 40 kcal, 4.5g Grasas.

Pavo cocido (50g): 60 kcal, 10g Proteínas, 0g Carbohidratos, 2g Grasas.

Aguacate (40g): 64 kcal, 0.8g Proteínas, 3.6g Carbohidratos (fibra), 6g Grasas.

Total estimado: 320 kcal, 22.8g Proteínas, 4.8g Carbohidratos, 22.5g Grasas.

Snack de Media Mañana: 1 Puñado de Semillas de Calabaza (20g)

Receta: 20g de semillas de calabaza.

Valor Nutricional (aprox.): Semillas de calabaza (20g): 112 kcal, 5.4g Proteínas, 5.4g Carbohidratos (fibra), 9.6g Grasas.

Comida: Bowl de Lentejas con Vegetales Asados y Aderezo de Tahini

Receta:

Cocina 100g de lentejas secas (aprox. 250g cocidas).

Asa en el horno 150g de una mezcla de vegetales (zanahoria en bastones, brócoli, champiñones) con un chorrito de aceite de oliva (5ml), sal y pimienta.

Combina las lentejas cocidas con los vegetales asados.

Aderezo de Tahini: Mezcla 1 cucharada (15g) de tahini con zumo de limón, un chorrito de agua y una pizca de sal hasta obtener una consistencia cremosa. Vierte sobre el bowl.

Valor Nutricional (aprox.):

Lentejas cocidas (250g): 290 kcal, 22.5g Proteínas, 50g Carbohidratos (fibra), 1g Grasas.

Vegetales asados (150g): 50-70 kcal, 2-4g Proteínas, 10-15g Carbohidratos, 0.5g Grasas.

Aceite de oliva (5ml): 40 kcal, 4.5g Grasas.

Tahini (15g): 90 kcal, 3g Proteínas, 3g Carbohidratos, 8g Grasas.

Total estimado: 470-490 kcal, 27.5-29.5g Proteínas, 63-68g Carbohidratos, 14g Grasas.

Snack de la Tarde: Rodajas de Pera con Canela

Receta: Una pera mediana (unos 150g) cortada en rodajas y espolvoreada con canela.

Valor Nutricional (aprox.): Pera (150g): 85 kcal, 0.6g Proteínas, 22g Carbohidratos (fibra), 0.3g Grasas.

Cena: Salteado de Tofu con Coles de Bruselas y Salsa de Soja y Jengibre

Receta:

Corta 150g de tofu firme en cubos y prensa para quitar el exceso de agua.

En un wok o sartén grande con un chorrito de aceite de oliva (5ml), saltea el tofu hasta que esté dorado.

Añade 200g de coles de Bruselas cortadas por la mitad. Saltea hasta que estén tiernas y ligeramente caramelizadas.

Aliña con un poco de salsa de soja baja en sodio y jengibre rallado al gusto.

Valor Nutricional (aprox.):

Tofu firme (150g): 117 kcal, 12.9g Proteínas, 2.7g Carbohidratos, 6.9g Grasas.

Aceite de oliva (5ml): 40 kcal, 4.5g Grasas.

Coles de Bruselas (200g): 86 kcal, 7g Proteínas, 18g Carbohidratos (fibra), 0.6g Grasas.

Total estimado: 243 kcal, 23.4g Proteínas, 20.7g Carbohidratos, 12g Grasas.

Domingo

Desayuno: Avena Cocida con Nueces y Extracto de Vainilla

Receta: Cocina 40g de copos de avena integral en 200ml de agua o leche vegetal sin azúcar. Añade un puñado pequeño de nueces picadas (15g) y un toque de extracto de vainilla.

Valor Nutricional (aprox.):

Avena (40g): 150 kcal, 5.2g Proteínas, 27g Carbohidratos (fibra), 2.6g Grasas.

Nueces (15g): 98 kcal, 2.3g Proteínas, 2g Carbohidratos (fibra), 9.6g Grasas.

Leche vegetal (200ml): 30-40 kcal, 1g Proteínas, 1-3g Carbohidratos, 2-4g Grasas.

Total estimado: 278-288 kcal, 8.5g Proteínas, 30-32g Carbohidratos, 14.2-16.2g Grasas.

Snack de Media Mañana: Mandarina y Puñado de Semillas de Lino Enteras

Receta: Una mandarina mediana (unos 100g) y un puñado (10g) de semillas de lino enteras (preferiblemente molidas para mejor absorción).

Valor Nutricional (aprox.):

Mandarina (100g): 53 kcal, 0.8g Proteínas, 13g Carbohidratos (fibra), 0.3g Grasas.

Semillas de lino (10g): 50 kcal, 1.8g Proteínas, 3g Carbohidratos (fibra), 4g Grasas.

Total estimado: 103 kcal, 2.6g Proteínas, 16g Carbohidratos, 4.3g Grasas.

Comida: Ensalada de Quinoa con Edamame, Pimiento y Atún

Receta:

Cocina 50g de quinoa seca (aprox. 150g cocida).

Mezcla la quinoa con 1 lata de atún en agua (escurrido, unos 100g), 80g de edamame desgranado (cocido), 1/2 pimiento (70g) picado y un puñado de cilantro fresco (10g) picado.

Aliña con 1 cucharada (10ml) de aceite de oliva virgen extra y zumo de lima.

Valor Nutricional (aprox.):

Quinoa cocida (150g): 180 kcal, 6g Proteínas, 30g Carbohidratos, 3g Grasas.

Atún en agua (100g): 99 kcal, 19.6g Proteínas, 0g Carbohidratos, 0.3g Grasas.

Edamame (80g): 96 kcal, 8.8g Proteínas, 7.2g Carbohidratos (fibra), 4g Grasas.

Pimiento (70g): 14 kcal, 0.4g Proteínas, 3.3g Carbohidratos, 0.1g Grasas.

Cilantro (10g): 2 kcal, 0.1g Proteínas, 0.4g Carbohidratos, 0g Grasas.

Aceite de oliva (10ml): 80 kcal, 9g Grasas.

Total estimado: 471 kcal, 34.9g Proteínas, 40.9g Carbohidratos, 16.4g Grasas.

Snack de la Tarde: Pepino en Rodajas con Yogur Griego y Menta

Receta: 100g de pepino en rodajas para dipear con 100g de yogur griego natural sin azúcar mezclado con menta fresca picada.

Valor Nutricional (aprox.):

Pepino (100g): 15 kcal, 0.7g Proteínas, 3.6g Carbohidratos, 0.1g Grasas.

Yogur griego (100g): 60-70 kcal, 10g Proteínas, 4g Carbohidratos, 0g Grasas.

Total estimado: 75-85 kcal, 10.7g Proteínas, 7.6g Carbohidratos, 0.1g Grasas.

Cena: Salmón al Vapor con Espárragos Verdes y Tomates Secos

Receta:

Cocina 150g de lomo de salmón al vapor.

Cocina al vapor 150g de espárragos verdes.

Sirve el salmón y los espárragos con 5-6 tomates secos en aceite (escurridos, unos 20g) picados por encima. Puedes añadir un chorrito del aceite de oliva de los tomates secos si lo deseas.

Valor Nutricional (aprox.):

Salmón (150g): 300 kcal, 30g Proteínas, 0g Carbohidratos, 18g Grasas.

Espárragos verdes (150g): 30 kcal, 3.3g Proteínas, 5.8g Carbohidratos (fibra), 0.3g Grasas.

Tomates secos (20g): 50 kcal, 1.2g Proteínas, 6g Carbohidratos, 2.5g Grasas.

Total estimado: 380 kcal, 34.5g Proteínas, 11.8g Carbohidratos, 20.8g Grasas.