

Principios clave para tu alimentación:

Evita azúcares refinados y alimentos procesados: dulces, bollería, refrescos, zumos de fruta envasados, pan blanco, pasta blanca.

Prioriza carbohidratos complejos y de bajo índice glucémico: avena integral, quinoa, legumbres, batata, vegetales no almidonados (brócoli, espinacas, calabacín, pimientos).

Incorpora proteínas magras en cada comida: pollo, pavo, pescado, huevos, legumbres, tofu, yogur griego.

Añade grasas saludables: aguacate, aceite de oliva virgen extra, frutos secos (nueces, almendras), semillas (chía, lino).

Consume abundantes verduras y hortalizas: son ricas en fibra y nutrientes, y tienen un bajo impacto en la glucosa.

Modera el consumo de frutas: elige frutos rojos, manzanas, peras, que tienen un menor índice glucémico.

Hidratación: Bebe suficiente agua a lo largo del día.

Plan Alimenticio Semanal

Lunes

Desayuno: Bowl de Yogur Griego con Frutos Rojos y Semillas de Chía

Receta: En un bol, mezcla 150g de yogur griego natural sin azúcar. Agrega 1/2 taza (unos 70g) de frutos rojos variados (fresas, arándanos, frambuesas) y 1 cucharada de semillas de chía.

Valor Nutricional (aprox.):

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

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

Semillas de chía (1 cucharada - 15g): 75 kcal, 2.5g Proteínas, 6.5g Carbohidratos (fibra), 4.5g Grasas.

Total estimado: 195-215 kcal, 18g Proteínas, 20.5-22.5g Carbohidratos, 5g Grasas.

Snack de Media Mañana: Un puñado de Almendras (20g)

Receta: Simplemente un puñado de 20g de almendras naturales.

Valor Nutricional (aprox.): Almendras (20g): 120 kcal, 4.2g Proteínas, 0.7g Carbohidratos, 10.7g Grasas.

Comida: Salmón al Horno con Quinoa y Brócoli al Vapor

Receta:

Salmón: Precalienta el horno a 180°C. Coloca 150g de lomo de salmón en una bandeja. Sazona con sal, pimienta, un chorrito de aceite de oliva (5ml) y unas rodajas de limón. Hornea durante 15-20 minutos, o hasta que esté cocido.

Quinoa: Cocina 50g de quinoa seca (aproximadamente 150g cocida) siguiendo las instrucciones del paquete.

Brócoli: Cocina 150g de brócoli al vapor hasta que esté tierno pero crujiente.

Valor Nutricional (aprox.):

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

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

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

Brócoli (150g): 50 kcal, 4g Proteínas, 10g Carbohidratos (fibra), 0.5g Grasas.

Total estimado: 570 kcal, 40g Proteínas, 40g Carbohidratos, 26g Grasas.

Snack de la Tarde: Manzana con Mantequilla de Almendras (1 cucharada)

Receta: Una manzana mediana (unos 150g) cortada en rodajas, untada con 1 cucharada (unos 15g) de mantequilla de almendras natural sin azúcar añadido.

Valor Nutricional (aprox.):

Manzana (150g): 75 kcal, 0.4g Proteínas, 20g Carbohidratos (fibra), 0.2g Grasas.

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

Total estimado: 165 kcal, 3.4g Proteínas, 23g Carbohidratos, 8.2g Grasas.

Cena: Ensalada de Lentejas con Aguacate y Vegetales Frescos

Receta:

Mezcla 100g de lentejas cocidas (aproximadamente 40g en seco).

Añade 1/2 aguacate mediano (unos 80g) en cubos.

Incorpora 1/2 tomate mediano (unos 70g) picado, 1/4 de pepino (unos 50g) en rodajas y un puñado de espinacas frescas (50g).

Aliña con una vinagreta ligera: 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (10ml), vinagre de manzana al gusto, sal y pimienta.

Valor Nutricional (aprox.):

Lentejas cocidas (100g): 116 kcal, 9g Proteínas, 20g Carbohidratos (fibra), 0.4g Grasas.

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

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

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

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

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

Total estimado: 356 kcal, 12.9g Proteínas, 33.5g Carbohidratos, 21.9g Grasas.

Martes

Desayuno: Tostada Integral con Aguacate y Huevo Cocido

Receta: Una rebanada de pan integral de centeno (unos 40g) tostado, untada con 1/4 de aguacate (unos 40g) machacado. Coloca encima un huevo cocido en rodajas. Sazona con sal y pimienta.

Valor Nutricional (aprox.):

Pan integral (40g): 100 kcal, 4g Proteínas, 20g Carbohidratos (fibra), 1g Grasas.

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

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

Total estimado: 242 kcal, 10.8g Proteínas, 24.2g Carbohidratos, 12g Grasas.

Snack de Media Mañana: Yogur Natural con Nueces

Receta: 150g de yogur natural sin azúcar con un puñado pequeño de nueces (15g).

Valor Nutricional (aprox.):

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

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

Total estimado: 188-198 kcal, 17.3g Proteínas, 8g Carbohidratos, 9.6g Grasas.

Comida: Pechuga de Pollo a la Plancha con Verduras Asadas (Pimientos y Calabacín)

Receta:

Pechuga de Pollo: Cocina 150g de pechuga de pollo a la plancha con un chorrito de aceite de oliva (5ml), sal y pimienta.

Verduras Asadas: Corta en tiras 1/2 pimiento (unos 70g) de cualquier color y 1/2 calabacín (unos 100g). Rocía con 5ml de aceite de oliva, sal, pimienta y hierbas provenzales. Asa en el horno a 200°C hasta que estén tiernas y ligeramente doradas (aprox. 20-25 minutos).

Valor Nutricional (aprox.):

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

Aceite de oliva (5ml x 2): 80 kcal, 9g Grasas.

Pimiento (70g): 20 kcal, 0.6g Proteínas, 4.6g Carbohidratos, 0.2g Grasas.

Calabacín (100g): 17 kcal, 1.2g Proteínas, 3g Carbohidratos (fibra), 0.3g Grasas.

Total estimado: 357 kcal, 46.8g Proteínas, 7.6g Carbohidratos, 15.5g Grasas.

Snack de la Tarde: Rodajas de Pepino con Hummus Casero (2 cucharadas)

Receta: Un pepino pequeño (unos 100g) cortado en rodajas para dipear con 2 cucharadas (unos 50g) de hummus casero (preparado con garbanzos, tahini, limón, ajo y aceite de oliva).

Valor Nutricional (aprox.):

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

Hummus (50g): 80 kcal, 3g Proteínas, 8g Carbohidratos, 4g Grasas.

Total estimado: 95 kcal, 3.7g Proteínas, 11.6g Carbohidratos, 4.1g Grasas.

Cena: Revuelto de Champiñones y Espinacas con un Huevo

Receta: En una sartén con un poco de aceite de oliva (5ml), saltea 150g de champiñones laminados y 100g de espinacas frescas hasta que reduzcan su tamaño. Añade 1 huevo batido y revuelve hasta que el huevo esté cocido. Sazona con sal y pimienta.

Valor Nutricional (aprox.):

Champiñones (150g): 38 kcal, 4.5g Proteínas, 7.5g Carbohidratos, 0.5g Grasas.

Espinacas (100g): 23 kcal, 2.9g Proteínas, 3.6g Carbohidratos (fibra), 0.4g Grasas.

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

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

Total estimado: 179 kcal, 13.4g Proteínas, 11.7g Carbohidratos, 10.4g Grasas.

Miércoles

Desayuno: Gachas de Avena con Frutos Rojos y Semillas de Lino

Receta: Cocina 40g de copos de avena integral en 200ml de agua o leche vegetal sin azúcar hasta obtener la consistencia deseada. Sirve con 1/2 taza (unos 70g) de frutos rojos y 1 cucharada de semillas de lino molidas.

Valor Nutricional (aprox.):

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

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

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

Total estimado: 230-240 kcal, 7.5g Proteínas, 38-40g Carbohidratos, 7.1g Grasas.

Snack de Media Mañana: Zanahorias Baby con Guacamole (2 cucharadas)

Receta: Unas 100g de zanahorias baby o en bastones, para dipear con 2 cucharadas (unos 60g) de guacamole casero.

Valor Nutricional (aprox.):

Zanahorias (100g): 41 kcal, 0.9g Proteínas, 9.6g Carbohidratos (fibra), 0.2g Grasas.

Guacamole (60g): 96 kcal, 1g Proteínas, 5.4g Carbohidratos (fibra), 8.4g Grasas.

Total estimado: 137 kcal, 1.9g Proteínas, 15g Carbohidratos, 8.6g Grasas.

Comida: Salteado de Pavo con Judías Verdes y Batata Asada

Receta:

Pavo: Saltea 150g de pechuga de pavo cortada en tiras en una sartén con 5ml de aceite de oliva, ajo picado, sal y pimienta.

Judías Verdes: Cocina 150g de judías verdes al vapor o salteadas.

Batata Asada: Corta 150g de batata en cubos, rocía con 5ml de aceite de oliva, sal y hierbas. Asa en el horno a 200°C hasta que esté tierna (aprox. 25-30 minutos).

Valor Nutricional (aprox.):

Pechuga de pavo (150g): 170 kcal, 45g Proteínas, 0g Carbohidratos, 1.5g Grasas.

Aceite de oliva (5ml x 2): 80 kcal, 9g Grasas.

Judías verdes (150g): 45 kcal, 3g Proteínas, 10.5g Carbohidratos (fibra), 0.5g Grasas.

Batata (150g): 150 kcal, 3g Proteínas, 32g Carbohidratos (fibra), 0.3g Grasas.

Total estimado: 445 kcal, 51g Proteínas, 42.5g Carbohidratos, 11.3g Grasas.

Snack de la Tarde: Frutos Secos Mixtos (15g) y 10 Arándanos

Receta: Un puñado pequeño de frutos secos mixtos sin sal (nueces, almendras, avellanas) y unos 10 arándanos frescos.

Valor Nutricional (aprox.):

Frutos secos (15g): 90 kcal, 2.5g Proteínas, 2g Carbohidratos, 8g Grasas.

Arándanos (10g): 5 kcal, 0.06g Proteínas, 1.1g Carbohidratos, 0.03g Grasas.

Total estimado: 95 kcal, 2.56g Proteínas, 3.1g Carbohidratos, 8.03g Grasas.

Cena: Crema de Calabacín y Tortilla Francesa con Espinacas

Receta:

Crema de Calabacín: Cocina 200g de calabacín en rodajas con 1/4 de cebolla (25g) y un diente de ajo (5g) en un poco de caldo de verduras hasta que estén tiernos. Tritura hasta obtener una crema suave.

Tortilla Francesa: Bate 2 huevos con sal y pimienta. Cocínalos en una sartén con un poco de aceite de oliva (5ml) y un puñado de espinacas frescas (50g) hasta que cuaje.

Valor Nutricional (aprox.):

Calabacín (200g): 34 kcal, 2.4g Proteínas, 6g Carbohidratos (fibra), 0.6g Grasas.

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

Ajo (5g): 5 kcal, 0.2g Proteínas, 1.1g Carbohidratos, 0g Grasas.

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

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: 256 kcal, 16.3g Proteínas, 12.4g Carbohidratos, 15.32g Grasas.

Jueves

Desayuno: Batido Verde con Espinacas, Plátano Verde y Semillas de Chía

Receta: Licúa 1 taza de espinacas frescas (50g), 1/2 plátano verde (no maduro, unos 50g), 1 cucharada de semillas de chía (15g) y 200ml de leche de almendras sin azúcar.

Valor Nutricional (aprox.):

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

Plátano verde (50g): 45 kcal, 0.5g Proteínas, 12g Carbohidratos (fibra), 0.2g Grasas.

Semillas de chía (15g): 75 kcal, 2.5g Proteínas, 6.5g Carbohidratos (fibra), 4.5g Grasas.

Leche de almendras sin azúcar (200ml): 30 kcal, 1g Proteínas, 1g Carbohidratos, 2.5g Grasas.

Total estimado: 161 kcal, 5.4g Proteínas, 21.3g Carbohidratos, 7.4g Grasas.

Snack de Media Mañana: Mandarina (1 unidad) y Nueces (15g)

Receta: Una mandarina mediana (unos 100g) con un puñado de nueces (15g).

Valor Nutricional (aprox.):

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

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

Total estimado: 151 kcal, 3.1g Proteínas, 15g Carbohidratos, 9.9g Grasas.

Comida: Bacalao al Vapor con Brócoli y Coliflor

Receta:

Bacalao: Cocina 150g de lomo de bacalao al vapor con un chorrito de aceite de oliva (5ml), sal y pimienta.

Verduras: Cocina al vapor 100g de brócoli y 100g de coliflor hasta que estén tiernos. Aliña con un chorrito de aceite de oliva (5ml).

Valor Nutricional (aprox.):

Bacalao (150g): 111 kcal, 26.5g Proteínas, 0g Carbohidratos, 0.6g Grasas.

Aceite de oliva (5ml x 2): 80 kcal, 9g Grasas.

Brócoli (100g): 34 kcal, 2.8g Proteínas, 6.6g Carbohidratos (fibra), 0.4g Grasas.

Coliflor (100g): 25 kcal, 1.9g Proteínas, 5g Carbohidratos (fibra), 0.3g Grasas.

Total estimado: 250 kcal, 31.2g Proteínas, 11.6g Carbohidratos, 10.3g Grasas.

Snack de la Tarde: Yogur Griego con Arándanos

Receta: 150g de yogur griego natural sin azúcar con 1/2 taza (unos 70g) de arándanos frescos.

Valor Nutricional (aprox.):

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

Arándanos (70g): 34 kcal, 0.4g Proteínas, 7.9g Carbohidratos (fibra), 0.2g Grasas.

Total estimado: 124-134 kcal, 15.4g Proteínas, 13.9g Carbohidratos, 0.2g Grasas.

Cena: Ensalada de Pollo Desmenuzado con Aguacate y Mezclum de Lechugas

Receta:

Cocina 100g de pechuga de pollo y desmenúzala.

Mezcla con un bowl de mezclum de lechugas (100g), 1/2 aguacate (80g) en cubos, 1/4 de tomate (35g) en rodajas y 1/4 de pepino (50g) en rodajas.

Aliña con una vinagreta ligera: 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (10ml) y zumo de limón.

Valor Nutricional (aprox.):

Pechuga de pollo (100g): 160 kcal, 30g Proteínas, 0g Carbohidratos, 4g Grasas.

Lechuga (100g): 15 kcal, 1.4g Proteínas, 2.9g Carbohidratos (fibra), 0.2g Grasas.

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

Tomate (35g): 7 kcal, 0.3g Proteínas, 1.3g Carbohidratos, 0.1g Grasas.

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

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

Total estimado: 398 kcal, 33.6g Proteínas, 13.2g Carbohidratos, 25.4g Grasas.

Viernes

Desayuno: Tortilla de Huevo con Espinacas y Queso Fresco

Receta: Bate 2 huevos con sal y pimienta. En una sartén con un poco de aceite de oliva (5ml), saltea un puñado de espinacas frescas (50g) y luego añade los huevos. Antes de que cuaje por completo, agrega 30g de queso fresco bajo en grasa desmenuzado. Dobla la tortilla.

Valor Nutricional (aprox.):

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

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

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

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

Total estimado: 267 kcal, 19.4g Proteínas, 4g Carbohidratos, 17.7g Grasas.

Snack de Media Mañana: Pera (1 unidad) con 10 Almendras

Receta: Una pera mediana (unos 150g) con 10 almendras naturales.

Valor Nutricional (aprox.):

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

Almendras (10g): 60 kcal, 2.1g Proteínas, 0.35g Carbohidratos, 5.35g Grasas.

Total estimado: 145 kcal, 2.7g Proteínas, 22.35g Carbohidratos, 5.65g Grasas.

Comida: Salteado de Tofu con Verduras Variadas (Brócoli, Zanahoria, Pimiento)

Receta:

Corta 150g de tofu firme en cubos y presiona para retirar el exceso de agua. Marínalo brevemente en salsa de soja baja en sodio y un poco de jengibre rallado.

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

Añade 100g de brócoli floretes, 50g de zanahoria en juliana y 50g de pimiento en tiras. Saltea hasta que las verduras estén tiernas pero crujientes.

Valor Nutricional (aprox.):

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

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

Brócoli (100g): 34 kcal, 2.8g Proteínas, 6.6g Carbohidratos (fibra), 0.4g Grasas.

Zanahoria (50g): 20 kcal, 0.45g Proteínas, 4.8g Carbohidratos (fibra), 0.1g Grasas.

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

Total estimado: 225 kcal, 18.55g Proteínas, 19.4g Carbohidratos, 12g Grasas.

Snack de la Tarde: Puñado de Semillas de Calabaza (20g)

Receta: 20g de semillas de calabaza tostadas sin sal.

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

Cena: Sopa de Verduras con Pechuga de Pollo Desmenuzada

Receta:

Prepara una sopa con 200g de verduras variadas (apio, zanahoria, judías verdes, calabacín, tomate) picadas, cocinadas en caldo de verduras sin sal añadido.

Una vez cocidas las verduras, añade 100g de pechuga de pollo cocida y desmenuzada.

Valor Nutricional (aprox.):

Verduras variadas (200g): 60-80 kcal, 3-5g Proteínas, 10-15g Carbohidratos, 0.5g Grasas.

Pechuga de pollo (100g): 160 kcal, 30g Proteínas, 0g Carbohidratos, 4g Grasas.

Total estimado: 220-240 kcal, 33-35g Proteínas, 10-15g Carbohidratos, 4.5g Grasas.

Sábado

Desayuno: Huevos Revueltos con Aguacate y Tomate Cherry

Receta: Bate 2 huevos con sal y pimienta. Cocínalos revueltos en una sartén con un poco de aceite de oliva (5ml). Sirve con 1/4 de aguacate (40g) en rodajas y 1/2 taza (unos 70g) de tomates cherry cortados por la mitad.

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.

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

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

Total estimado: 273 kcal, 13.4g Proteínas, 7.5g Carbohidratos, 20.7g Grasas.

Snack de Media Mañana: Batido de Proteína (sin azúcar) con Leche Vegetal

Receta: Mezcla 1 scoop de proteína en polvo (sin azúcares añadidos) con 200ml de leche vegetal sin azúcar (almendra, soja, avena).

Valor Nutricional (aprox.): (Varía según la proteína en polvo)

Proteína en polvo (25g): 100 kcal, 20g Proteínas, 3g Carbohidratos, 1g Grasas.

Leche vegetal sin azúcar (200ml): 30-50 kcal, 1-2g Proteínas, 1-3g Carbohidratos, 2-4g Grasas.

Total estimado: 130-150 kcal, 21-22g Proteínas, 4-6g Carbohidratos, 3-5g Grasas.

Comida: Ensalada Templada de Quinoa con Garbanzos y Verduras Asadas

Receta:

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

Asa en el horno 100g de calabacín en rodajas, 50g de pimiento rojo en tiras y 50g de cebolla en juliana con un chorrito de aceite de oliva (5ml), sal y pimienta.

Mezcla la quinoa cocida con las verduras asadas y 80g de garbanzos cocidos.

Aliña con una vinagreta de limón y aceite de oliva (5ml).

Valor Nutricional (aprox.):

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

Calabacín (100g): 17 kcal, 1.2g Proteínas, 3g Carbohidratos (fibra), 0.3g Grasas.

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

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

Garbanzos cocidos (80g): 120 kcal, 6g Proteínas, 20g Carbohidratos (fibra), 2g Grasas.

Aceite de oliva (5ml x 2): 80 kcal, 9g Grasas.

Total estimado: 431 kcal, 14.2g Proteínas, 60.9g Carbohidratos, 14.5g Grasas.

Snack de la Tarde: Requesón o Queso Cottage (100g) con Frambuesas

Receta: 100g de requesón o queso cottage bajo en grasa con 1/2 taza (unos 70g) de frambuesas frescas.

Valor Nutricional (aprox.):

Requesón/Queso cottage (100g): 80-100 kcal, 12-15g Proteínas, 3-4g Carbohidratos, 1-2g Grasas.

Frambuesas (70g): 36 kcal, 0.8g Proteínas, 8.4g Carbohidratos (fibra), 0.4g Grasas.

Total estimado: 116-136 kcal, 12.8-15.8g Proteínas, 11.4-12.4g Carbohidratos, 1.4-2.4g Grasas.

Cena: Wok de Verduras con Tiras de Pavo

Receta:

Corta 150g de pechuga de pavo en tiras finas.

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

Añade 200g de verduras variadas cortadas en juliana (judías verdes, zanahoria, pimiento, champiñones). Saltea hasta que estén tiernas pero crujientes.

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

Valor Nutricional (aprox.):

Pechuga de pavo (150g): 170 kcal, 45g Proteínas, 0g Carbohidratos, 1.5g Grasas.

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

Verduras variadas (200g): 60-80 kcal, 3-5g Proteínas, 10-15g Carbohidratos, 0.5g Grasas.

Total estimado: 270-290 kcal, 48.5-50.5g Proteínas, 10-15g Carbohidratos, 6.5g Grasas.

Domingo

Desayuno: Tortitas de Avena y Plátano Verde con Frutos Rojos

Receta: Tritura 40g de copos de avena integral, 1/2 plátano verde (50g), 1 huevo y 50ml de leche vegetal sin azúcar hasta obtener una mezcla homogénea. Cocina pequeñas tortitas en una sartén antiadherente con un poco de aceite de coco (2ml) hasta que estén doradas por ambos lados. Sirve con 1/2 taza (70g) de frutos rojos.

Valor Nutricional (aprox.):

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

Plátano verde (50g): 45 kcal, 0.5g Proteínas, 12g Carbohidratos (fibra), 0.2g Grasas.

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

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

Aceite de coco (2ml): 17 kcal, 2g Grasas.

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

Total estimado: 327-342 kcal, 12.4-12.7g Proteínas, 47.8-49.3g Carbohidratos, 10.3-10.8g Grasas.

Snack de Media Mañana: Queso Fresco Bajo en Grasa (50g) con rodajas de Pepino

Receta: 50g de queso fresco bajo en grasa cortado en cubos con rodajas de 1/4 de pepino (50g).

Valor Nutricional (aprox.):

Queso fresco (50g): 100 kcal, 10g Proteínas, 1.5g Carbohidratos, 5g Grasas.

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

Total estimado: 108 kcal, 10.3g Proteínas, 3.3g Carbohidratos, 5.1g Grasas.

Comida: Bowl de Atún con Aguacate, Quinoa y Vegetales Frescos

Receta:

Mezcla 1 lata de atún en agua (escurrido, unos 100g) con 1/2 aguacate (80g) en cubos.

Añade 100g de quinoa cocida, 1/2 tomate (70g) picado y un puñado de hojas de espinacas (50g).

Aliña con zumo de limón, sal y pimienta.

Valor Nutricional (aprox.):

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

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

Quinoa cocida (100g): 120 kcal, 4g Proteínas, 20g Carbohidratos, 2g Grasas.

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

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

Total estimado: 371 kcal, 27.2g Proteínas, 31.7g Carbohidratos, 14.7g Grasas.

Snack de la Tarde: Rodajas de Manzana con Canela

Receta: Una manzana mediana (150g) cortada en rodajas, espolvoreada con canela al gusto.

Valor Nutricional (aprox.): Manzana (150g): 75 kcal, 0.4g Proteínas, 20g Carbohidratos (fibra), 0.2g Grasas.

Cena: Fajitas de Lechuga con Pollo y Verduras

Receta:

Cocina 150g de pechuga de pollo en tiras con 1/2 cebolla (50g) y 1 pimiento (100g) en juliana en una sartén con un chorrito de aceite de oliva (5ml) y especias para fajitas (sin azúcar).

Sirve esta mezcla en hojas grandes de lechuga (4 hojas - unos 50g) en lugar de tortillas.

Valor Nutricional (aprox.):

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

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

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

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

Lechuga (50g): 7.5 kcal, 0.7g Proteínas, 1.4g Carbohidratos, 0.1g Grasas.

Total estimado: 335.5 kcal, 47.2g Proteínas, 12.9g Carbohidratos, 11g Grasas.