

Lunes

Desayuno: Tortitas de Zanahoria y Avena con Yogur Griego y Canela

Receta: En un procesador de alimentos o licuadora, combina 40g de copos de avena integral, 1 huevo, 50ml de leche vegetal sin azúcar, 1/4 taza (unos 30g) de zanahoria rallada, 1/2 cucharadita de canela y una pizca de nuez moscada. Mezcla hasta que quede homogéneo. Calienta una sartén antiadherente con un toque de aceite de coco (2ml) y cocina pequeñas tortitas hasta que estén doradas. Sirve con 100g de yogur griego natural sin azúcar.

Valor Nutricional (aprox.):

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

Zanahoria (30g): 12 kcal, 0.3g Proteínas, 2.8g Carbohidratos (fibra), 0.05g Grasas.

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

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

Total estimado: 324-339 kcal, 21.7-22g Proteínas, 34.6-35.3g Carbohidratos, 10.25-11.05g Grasas.

Snack de Media Mañana: Puñado de Almendras (20g)

Receta: 20g de almendras naturales (aproximadamente 15-20 unidades).

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

Comida: Ensalada de Quinoa con Pollo y Vegetales Mediterráneos

Receta:

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

Cocina 150g de pechuga de pollo a la plancha o cocida y desmenúzala.

En un bol grande, combina la quinoa cocida, el pollo desmenuzado, 1/2 pepino (80g) en cubos, 100g de tomates cherry partidos por la mitad, 1/4 de cebolla morada (25g) finamente picada y 50g de hojas de espinaca baby.

Aliña con 2 cucharadas (20ml) de aceite de oliva virgen extra, zumo de limón y orégano seco.

Valor Nutricional (aprox.):

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

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

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

Tomates cherry (100g): 18 kcal, 0.9g Proteínas, 4g Carbohidratos, 0.2g Grasas.

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

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

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

Total estimado: 667 kcal, 55.3g Proteínas, 47g Carbohidratos, 28.12g Grasas.

Snack de la Tarde: 1 Manzana Pequeña con 1 Cucharada de Mantequilla de Cacahuete Natural

Receta: Una manzana pequeña (unos 100g) en gajos con 1 cucharada (15g) de mantequilla de cacahuete natural (sin azúcar ni aceites añadidos).

Valor Nutricional (aprox.):

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

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

Total estimado: 142 kcal, 3.3g Proteínas, 17g Carbohidratos, 8.2g Grasas.

Cena: Sopa de Lentejas y Verduras sin patata

Receta: En una olla, sofríe 1/4 de cebolla (25g) y 1/2 zanahoria (25g) picadas en un chorrito de aceite de oliva (5ml). Añade 50g de lentejas secas (aprox. 125g cocidas), 100g de calabacín en cubos, 50g de judías verdes troceadas y 500ml de caldo de verduras bajo en sodio. Cocina hasta que las lentejas y las verduras estén tiernas. Sazona con sal, pimienta y comino.

Valor Nutricional (aprox.):

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

Zanahoria (25g): 10 kcal, 0.2g Proteínas, 2.4g Carbohidratos, 0.05g Grasas.

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

Lentejas (125g cocidas): 145 kcal, 11g Proteínas, 25g Carbohidratos (fibra), 0.5g Grasas.

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

Judías verdes (50g): 15 kcal, 1g Proteínas, 3.5g Carbohidratos (fibra), 0.1g Grasas.

Total estimado: 237 kcal, 13.7g Proteínas, 36.2g Carbohidratos, 5.47g Grasas.

Martes

Desayuno: Tostada de Pan Integral de Centeno con Hummus y Aguacate

Receta: Tuesta 1 rebanada (unos 40g) de pan integral de centeno. Úntala con 2 cucharadas (50g) de hummus casero (o comprado sin azúcares añadidos). Coloca encima 1/4 de aguacate (40g) en rodajas y un poco de pimienta negra.

Valor Nutricional (aprox.):

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

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

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

Total estimado: 244 kcal, 7.8g Proteínas, 31.6g Carbohidratos, 11g Grasas.

Snack de Media Mañana: Yogur Griego con Semillas de Chía

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

Valor Nutricional (aprox.):

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

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

Total estimado: 165-175 kcal, 17.5g Proteínas, 12.5g Carbohidratos, 4.5g Grasas.

Comida: Salteado de Pavo con Calabacín, Pimientos y Brócoli

Receta:

Corta 150g de pechuga de pavo en tiras finas.

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

Añade 150g de calabacín en cubos, 1 pimiento (100g) en tiras y 100g de brócoli floretes. Saltea hasta que las verduras estén tiernas pero crujientes.

Sazona con sal, pimienta y un toque de jengibre rallado o en polvo.

Valor Nutricional (aprox.):

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

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

Calabacín (150g): 25 kcal, 1.8g Proteínas, 4.5g Carbohidratos (fibra), 0.4g Grasas.

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

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

Total estimado: 297 kcal, 50.5g Proteínas, 18g Carbohidratos, 7.1g Grasas.

Snack de la Tarde: 1 Kiwi y 10 Nueces

Receta: 1 kiwi mediano (unos 70g) con 10 nueces (aproximadamente 15g).

Valor Nutricional (aprox.):

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

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

Total estimado: 141 kcal, 3.1g Proteínas, 11.6g Carbohidratos, 9.9g Grasas.

Cena: Tortilla de Champiñones y Espinacas con Guarnición de Tomate

Receta: Bate 2 huevos con sal y pimienta. En una sartén con un poco de aceite de oliva (5ml), saltea 150g de champiñones laminados y 50g de espinacas frescas. Añade los huevos batidos y cocina la tortilla. Sirve con 1/2 tomate (70g) 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.

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

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

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

Total estimado: 258 kcal, 18.5g Proteínas, 13.2g Carbohidratos, 15.4g Grasas.

Miércoles

Desayuno: Batido de Proteínas con Leche de Almendras, Espinacas y Plátano Verde

Receta: Licúa 1 scoop de proteína en polvo (sin azúcar, sabor neutro o vainilla), 200ml de leche de almendras sin azúcar, 1 taza (50g) de espinacas frescas y 1/2 plátano verde (unos 50g).

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

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

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

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.

Total estimado: 186 kcal, 22.9g Proteínas, 17.8g Carbohidratos, 3.9g Grasas.

Snack de Media Mañana: 1 Requesón (o Queso Cottage) (100g) con Pimiento Rojo en Tiras

Receta: 100g de requesón o queso cottage bajo en grasa con 1/2 pimiento rojo (70g) cortado en tiras.

Valor Nutricional (aprox.):

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

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

Total estimado: 100-120 kcal, 12.6-15.6g Proteínas, 7.6-8.6g Carbohidratos, 1.2-2.2g Grasas.

Comida: Salmón al Vapor con Batata Asada y Espárragos Verdes

Receta:

Cocina 150g de lomo de salmón al vapor con un poco de eneldo y limón.

Corta 150g de batata en cubos, rocía con 5ml de aceite de oliva, sal y romero. Asa en el horno a 200°C hasta que estén tiernos (aprox. 25-30 minutos).

Cocina 150g de espárragos verdes al vapor hasta que estén tiernos pero crujientes.

Valor Nutricional (aprox.):

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

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

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

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

Total estimado: 520 kcal, 36.3g Proteínas, 37.8g Carbohidratos, 23.1g Grasas.

Snack de la Tarde: Puñado de Pistachos (15g)

Receta: 15g de pistachos naturales sin sal.

Valor Nutricional (aprox.): Pistachos (15g): 84 kcal, 3.2g Proteínas, 4.2g Carbohidratos, 6.9g Grasas.

Cena: Crema de Brócoli y Calabacín con Semillas de Lino

Receta: Sofríe 1/4 de cebolla (25g) y un diente de ajo (5g) picados en un chorrito de aceite de oliva (5ml). Añade 150g de brócoli y 150g de calabacín en cubos. Cubre con caldo de verduras bajo en sodio (aprox. 300ml) y cocina hasta que las verduras estén muy tiernas. Tritura hasta obtener una crema suave. Sirve con 1 cucharada (10g) de semillas de lino molidas.

Valor Nutricional (aprox.):

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.

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

Brócoli (150g): 51 kcal, 4.2g Proteínas, 9.9g Carbohidratos (fibra), 0.6g Grasas.

Calabacín (150g): 25 kcal, 1.8g Proteínas, 4.5g Carbohidratos (fibra), 0.4g Grasas.

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

Total estimado: 181 kcal, 8.3g Proteínas, 20.8g Carbohidratos, 9.52g Grasas.

Jueves

Desayuno: Huevos Escalfados sobre Espinacas y Tomate Asado

Receta: Saltea 100g de espinacas frescas en una sartén con un chorrito de aceite de oliva (5ml) hasta que se reduzcan. En la misma sartén, puedes asar 1/2 tomate (70g) en rodajas. Mientras, escalfa 2 huevos. Sirve los huevos sobre las espinacas y el tomate.

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.

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

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

Total estimado: 232 kcal, 15.5g Proteínas, 7.5g Carbohidratos, 15.1g Grasas.

Snack de Media Mañana: 1 Pera Pequeña y 10 Avellanas

Receta: 1 pera pequeña (unos 100g) y 10 avellanas (unos 15g).

Valor Nutricional (aprox.):

Pera (100g): 57 kcal, 0.4g Proteínas, 15g Carbohidratos (fibra), 0.1g Grasas.

Avellanas (15g): 94 kcal, 2.3g Proteínas, 2.6g Carbohidratos, 9.1g Grasas.

Total estimado: 151 kcal, 2.7g Proteínas, 17.6g Carbohidratos, 9.2g Grasas.

Comida: Bowl de Garbanzos con Verduras Asadas y Aderezo de Mostaza y Limón

Receta:

Asa en el horno 150g de coles de Bruselas cortadas por la mitad y 100g de zanahoria en bastones con un chorrito de aceite de oliva (5ml), sal y pimienta.

En un bol, combina las verduras asadas con 150g de garbanzos cocidos.

Aderezo: Mezcla 1 cucharada (10ml) de aceite de oliva virgen extra, 1 cucharadita de mostaza Dijon, zumo de limón y un poco de agua hasta obtener una consistencia fluida. Vierte sobre el bowl.

Valor Nutricional (aprox.):

Coles de Bruselas (150g): 64 kcal, 5.2g Proteínas, 13.5g Carbohidratos (fibra), 0.5g Grasas.

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

Aceite de oliva (5ml + 10ml): 120 kcal, 13.5g Grasas.

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

Total estimado: 445 kcal, 17.1g Proteínas, 60.6g Carbohidratos, 16.7g Grasas.

Snack de la Tarde: 1 Vaso de Leche Vegetal sin Azúcar con Canela

Receta: 200ml de leche vegetal sin azúcar (almendras, soja, avena) con una pizca de canela.

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

Cena: Merluza en Papillote con Verduras Variadas

Receta: En un trozo grande de papel de horno o aluminio, coloca 150g de lomo de merluza. A su alrededor, dispón 100g de judías verdes, 50g de champiñones laminados y 50g de pimiento en tiras. Rocía con un chorrito de aceite de oliva (5ml), sal, pimienta y unas hierbas provenzales. Cierra el papillote formando un paquete y hornea a 180°C durante 15-20 minutos, o hasta que el pescado esté cocido.

Valor Nutricional (aprox.):

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

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

Judías verdes (100g): 30 kcal, 2g Proteínas, 7g Carbohidratos (fibra), 0.2g Grasas.

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

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

Total estimado: 217 kcal, 30.9g Proteínas, 12.8g Carbohidratos, 5.9g Grasas.

Viernes

Desayuno: Pudding de Chía y Coco con Frutos Rojos

Receta: Prepara la noche anterior. Mezcla 3 cucharadas (45g) de semillas de chía con 200ml de leche de coco sin azúcar (bebida), extracto de vainilla y, si lo deseas, stevia. Refrigera. Por la mañana, sirve con 1/2 taza (70g) de frutos rojos frescos o congelados.

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.

Frutos rojos (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: 1 Mandarina y Puñado de Nueces de Brasil (15g)

Receta: Una mandarina mediana (unos 100g) y 15g de nueces de Brasil.

Valor Nutricional (aprox.):

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

Nueces de Brasil (15g): 99 kcal, 2.1g Proteínas, 1.9g Carbohidratos, 10g Grasas.

Total estimado: 152 kcal, 2.9g Proteínas, 14.9g Carbohidratos, 10.3g Grasas.

Comida: Salteado de Tofu con Brócoli, Zanahoria y Salsa de Soja Ligera

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 toque de jengibre.

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

Añade 150g de brócoli floretes y 50g de zanahoria en juliana. Saltea hasta que las verduras estén tiernas pero crujientes.

Puedes añadir un poco más de salsa de soja baja en sodio al final.

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.

Brócoli (150g): 51 kcal, 4.2g Proteínas, 9.9g Carbohidratos (fibra), 0.6g Grasas.

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

Total estimado: 228 kcal, 17.55g Proteínas, 17.4g Carbohidratos, 12.1g Grasas.

Snack de la Tarde: Bol de Frutos Rojos (70g) con un Toque de Edulcorante (opcional)

Receta: 1/2 taza (unos 70g) de frutos rojos (fresas, arándanos, frambuesas).

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

Cena: Sopa Crema de Espárragos con Almendras Tostadas

Receta: Sofríe 1/4 de cebolla (25g) y un diente de ajo (5g) picados en un chorrito de aceite de oliva (5ml). Añade 200g de espárragos verdes troceados y cubre con caldo de verduras bajo en sodio (aprox. 300ml). Cocina hasta que los espárragos estén tiernos. Tritura hasta obtener una crema suave. Sirve con 10g de almendras laminadas y tostadas ligeramente en una sartén seca.

Valor Nutricional (aprox.):

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.

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

Espárragos verdes (200g): 40 kcal, 4.4g Proteínas, 7.8g Carbohidratos (fibra), 0.4g Grasas.

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

Total estimado: 155 kcal, 7g Proteínas, 11.55g Carbohidratos, 10.27g Grasas.

Sábado

Desayuno: Bowl de Yogur Griego con Semillas de Girasol y Canela

Receta: En un bol, mezcla 150g de yogur griego natural sin azúcar. Añade 1 cucharada (15g) de semillas de girasol y espolvorea con canela al gusto.

Valor Nutricional (aprox.):

Yogur griego (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.

Snack de Media Mañana: 1 Vaso de Infusión sin Azúcar y 10 Nueces de Macadamia

Receta: Una infusión de tu elección (menta, manzanilla, jengibre) sin azúcar. Acompaña con 10 nueces de macadamia (aproximadamente 15g).



Valor Nutricional (aprox.):

Nueces de macadamia (15g): 106 kcal, 1.2g Proteínas, 1.9g Carbohidratos, 11.2g Grasas.

Comida: Ensalada Templada de Lentejas Beluga con Brócoli y Pimiento Asado

Receta:

Cocina 100g de lentejas beluga secas (aproximadamente 250g cocidas).

Asa en el horno 150g de brócoli floretes y 100g de pimiento rojo en tiras con un chorrito de aceite de oliva (5ml), sal y pimienta.

Mezcla las lentejas cocidas con las verduras asadas.

Aliña con 1 cucharada (10ml) de aceite de oliva virgen extra, vinagre de manzana y un toque de mostaza Dijon.

Valor Nutricional (aprox.):

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

Brócoli (150g): 51 kcal, 4.2g Proteínas, 9.9g Carbohidratos (fibra), 0.6g Grasas.

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

Aceite de oliva (5ml + 10ml): 120 kcal, 13.5g Grasas.

Total estimado: 489 kcal, 27.6g Proteínas, 66.8g Carbohidratos, 15.4g 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: Revuelto de Judías Verdes y Champiñones con Huevo

Receta: En una sartén con un poco de aceite de oliva (5ml), saltea 150g de judías verdes troceadas y 100g de champiñones laminados hasta que estén tiernos. Añade 2 huevos batidos con sal y pimienta. Revuelve hasta que los huevos estén cocidos.

Valor Nutricional (aprox.):

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

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

Champiñones (100g): 25 kcal, 3g Proteínas, 5g Carbohidratos, 0.3g Grasas.

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

Total estimado: 266 kcal, 18g Proteínas, 16.7g Carbohidratos, 15.3g Grasas.

Domingo

Desayuno: Gachas de Avena con Manzana Rallada, Canela y Semillas de Chía

Receta: Cocina 40g de copos de avena integral en 200ml de agua o leche vegetal sin azúcar hasta obtener la consistencia deseada. Incorpora 1/2 manzana (50g) rallada y 1 cucharadita de canela. Sirve con 1 cucharada (15g) de semillas de chía.

Valor Nutricional (aprox.):

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

Manzana (50g): 26 kcal, 0.15g Proteínas, 7g Carbohidratos (fibra), 0.1g Grasas.

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

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

Total estimado: 281-291 kcal, 8.85-10.35g Proteínas, 41.5-43.5g Carbohidratos, 9.2-11.2g Grasas.

Snack de Media Mañana: 1 Rebanada de Pan Ezequiel con Aguacate

Receta: Tuesta 1 rebanada (unos 40g) de pan Ezequiel y úntala con 1/4 de aguacate (40g) machacado.

Valor Nutricional (aprox.):

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

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

Total estimado: 144 kcal, 4.8g Proteínas, 18.6g Carbohidratos, 6.5g Grasas.

Comida: Salteado de Pollo con Coliflor "Arroz" y Vegetales Mixtos

Receta:

Corta 150g de pechuga de pollo en trozos.

En un wok o sartén grande con un chorrito de aceite de oliva (5ml), saltea el pollo.

Añade 200g de coliflor triturada para simular "arroz" y 100g de vegetales mixtos (zanahoria en cubos, judías verdes, champiñones). Saltea hasta que todo esté cocido.

Aliña con un poco de salsa de soja baja en sodio y un toque de ajo en polvo.

Valor Nutricional (aprox.):

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

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

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

Vegetales mixtos (100g): 30-40 kcal, 1-2g Proteínas, 5-7g Carbohidratos, 0.1g Grasas.

Total estimado: 360-370 kcal, 49.8-50.8g Proteínas, 15-17g Carbohidratos, 11.2g Grasas.

Snack de la Tarde: 10 Tomates Cherry y 1 Rebanada de Pavo Frío Bajo en Sal

Receta: 10 tomates cherry (unos 70g) y 1 rebanada (aprox. 30g) de pavo frío bajo en sal y grasa.

Valor Nutricional (aprox.):

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

Pavo frío (30g): 30 kcal, 6g Proteínas, 0g Carbohidratos, 0.5g Grasas.

Total estimado: 43 kcal, 6.6g Proteínas, 2.7g Carbohidratos, 0.7g Grasas.

Cena: Fajitas de Lechuga con Ternera y Pimientos

Receta:

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

En una sartén con un chorrito de aceite de oliva (5ml), saltea la ternera con 1 cebolla (50g) y 1 pimiento (100g) en juliana.

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

Sirve la mezcla de ternera y verduras en hojas grandes de lechuga (4 hojas - unos 50g) en lugar de tortillas.

Valor Nutricional (aprox.):

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

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

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

Total estimado: 305.5 kcal, 47.2g Proteínas, 12.9g Carbohidratos, 8g Grasas.