

PLAN NUTRICIONAL

@IRIS_NUTRICION



¡AQUÍ COMIENZA TU
CAMBIO!

Plan nutricional para pérdida de grasa y mejora de hábitos alimentarios.

Si quieres variar algún plato o añadir alguna comida en especial, no dudes en comentarmelo.

Todos los alimentos se pesan antes de ser cocinados.

La patata cocida es 3 veces su peso en seco.

Las legumbres cocidas son 3,5 veces su peso en seco.

La quinoa , el arroz y la pasta cocidas son 2,5 veces su peso en seco.

Intenta beber un mínimo de 2 litros de agua al día.

Un día a la semana puedes hacer una comida libre, pero si por circunstancias ajenas a ti debes realizar más comidas fuera del plan, no te preocupes ya que debemos conseguir un estilo de vida flexible y saludable.

Si la fruta y la verdura no se ajusta exactamente a las cantidades marcadas no hay problema. Por ejemplo, si tienes pautado 90 gr de platano y este pesa 80 o 100, te lo puedes comer entero sin problema.

El recetario sirve como orientación por si no sabes hacer alguna receta o necesitas ideas. Pero mientas no sea frito, puedes utilizar cualquier método de cocción.

Las especias no están especificadas en el menú ya que van según el gusto de la persona. Se recomienda no excederse en la cantidad de sal.

Para cualquier pregunta que tengas, no dudes en contactar conmigo.

DESAYUNOS

Café con leche semi o bebida vegetal sin azúcares añadidos + kéfir + fruta

Tortitas caseras de harina integral y plátano

ALMUERZOS

Fruta / frutos secos (opcional)

Fruta / frutos secos (opcional)

Mini bocata de pan integral con queso fresco

Mini bocata de pan integral con jamón serrano

Mini bocata de pan integral con jamón serrano

COMIDAS

Lentejas con patata cocida, Jamón y verduras + fruta

Salmón a la plancha con quinoa, aguacate, verduras y salsa de soja + fruta

Pasta integral con pollo y salsa de tomate + ensalada + fruta

Ensalada campera con alubias + fruta

Dorada al horno con patatas verduras + fruta

Pizza con base de fajita + ensalada + fruta

Guiso de alubias y pollo + fruta

Salmón a la plancha con quinoa, aguacate, verduras, mango y salsa de soja

Guiso de merluza y alubias + ensalada + fruta

Lasaña de berenjena con pollo picado y leche evaporada + ensalada + fruta

Crema de calabaza con queso cottage + ñoquis al air fryer + lomo de cerdo a la plancha + fruta

Guiso de tofu, verdura y tomate + fruta

Pollo Tiki Masala + patata asada + fruta

Risotto de arroz con setas, verduras y jamón + fruta

Pimiento rojo relleno de arroz integral, atún y queso + fruta

Pasta integral con salsa carbonara + ensalada + fruta

MERIENDAS

Café con leche + tortitas de legumbre con crema de cacahuete y plátano

Café con leche + 2 piezas de fruta + frutos secos

Tortitas de legumbre con jamón cocido o pavo + fruta

Tortitas de legumbre con queso + fruta

Tortitas de legumbre con jamón serrano + fruta

Queso cottage con 2 piezas de fruta

Crackers integrales con queso cottage

CENAS

Tortilla de jamón y queso + pan integral + ensalada + fruta

Tostada de pan integral, queso cottage, tomate rallado, salmón ahumado y aguacate + fruta

Hamburguesa de pollo con pan integral + ensalada + fruta

Ensalada con tomate, queso cottage y aguacate + tortilla francesa + fruta

Caballa a la plancha + boniato + ensalada + yogur natural

Fajitas de pollo con queso aguacate y verdura + fruta

Ensalada de queso cottage con mango + yogur natural

Guisantes con jamón + ensalada de queso fresco + fruta

Tortilla de calabacín + pan integral + ensalada con queso fresco + fruta

Ensalada de garbanzos con sardinas en conserva natural o aceite de oliva + fruta

Ensalada de manzana con huevo duro, queso fresco, patata cocida y nueces

Falafel estilo indú con tofu y con salsa de yogur natural

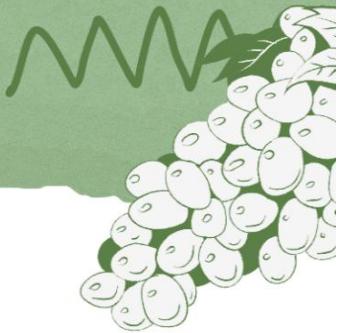
Hummus de calabaza + pescado blanco a la plancha + crackers + fruta

Ceviche con atún + queso fresco con crackers + fruta

Kebab casero con pollo y salsa de yogur con queso cottage + fruta

Kebab con carne de kebab (Mercadona) y salsa de yogur + fruta

DESAYUNOS



Café con leche semi o bebida vegetal sin azúcares añadidos + kéfir + fruta

Café	
Leche semidesnatada de vaca	150 gr
Kéfir (Hacendado)	150 gr
Fruta	80 gr

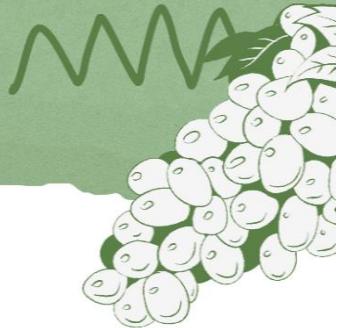
Café con leche semidesnatada o bebida vegetal (soja, avenal almendras, etc) sin azúcares añadidos acompañado de kéfir natural (sin sabores o edulcorantes) y una pieza de fruta de tu elección.

Tortitas caseras de harina integral y plátano

Huevo	60 gr
Harina integral	30 gr
Plátano amarillo	90 gr

Puede ser harina de avena o copos de avena molidos. No es necesario que sean de Prozis.

*1- Junta la avena, el huevo, la canela y el plátano.
2- Bate todo junto (Si queda muy espeso se puedes echar un chorrito de agua)
4-Echa los ingredientes en una sartén previamente calentada con un poco de aceite de oliva virgen o aceite de coco virgen y volteá cuando consideres que está listo.*



ALMUERZOS

Fruta / frutos secos (opcional)

Fruta	80 gr	<p>De forma opcional para almorzar puedes escoger entre una pieza de fruta o un puñado de frutos secos.</p> <p>Pueden ser los frutos secos que quieras mientras sean naturales (sin sal, no garrapiñados, etc) como los pistachos, nueces, almendras, cacahuetes, etc.</p> <p>Yo recomiendo las nueces por ser ricas en omega-3.</p>
-------	-------	--

Fruta / frutos secos (opcional)

Nueces	15 gr	<p>De forma opcional para almorzar puedes escoger entre una pieza de fruta o un puñado de frutos secos.</p> <p>Pueden ser los frutos secos que quieras mientras sean naturales (sin sal, no garrapiñados, etc) como los pistachos, nueces, almendras, cacahuetes, etc.</p> <p>Yo recomiendo las nueces por ser ricas en omega-3.</p>
--------	-------	--

Mini bocata de pan integral con queso fresco

Pan integral	40 gr	Intenta que el pan contenga al menos un 50-60% de harina integral. Esto lo puedes ver en el etiquetado nutricional.
Aceite de oliva	5 gr	
Queso fresco	30 gr	Añade un pelín de aceite de oliva 5 g es aproximadamente menos de la mitad de una cucharada sopera.

Mini bocata de pan integral con jamón serrano

Pan integral	40 gr	<i>Intenta que el pan contenga al menos un 50-60% de harina integral. Esto lo puedes ver en el etiquetado nutricional.</i>
Aceite de oliva	5 gr	
Jamón serrano	30 gr	

Añade un pelín de aceite de oliva 5 g es aproximadamente menos de la mitad de una cucharada sopera.

Mini bocata de pan integral con jamón serrano

Pan integral	40 gr	<i>Intenta que el pan contenga al menos un 50-60% de harina integral. Esto lo puedes ver en el etiquetado nutricional.</i>
Aceite de oliva	5 gr	
Jamón cocido (jamón york)	30 gr	

Intenta que el pavo o jamón cocido contenga al menos un 80% de carne, esto lo puedes ver en su etiquetado nutricional.

Añade un pelín de aceite de oliva 5 g es aproximadamente menos de la mitad de una cucharada sopera.

COMIDAS



Lentejas con patata cocida, Jamón y verduras + fruta

Lentejas	70 gr	<i>El peso de las lentejas es en crudo, si quieres saber el peso en cocinado multiplica por 3,5.</i>
Patata	180 gr	
Ajo	3 gr	
Calabacín	50 gr	<i>10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera</i>
Pimiento rojo	30 gr	
Puerro	60 gr	
Jamón serrano	40 gr	<i>De postre recomiendo una fruta alta en vitamina C como la naranja, mandarina, kiwi o pomelo para ayudar a la absorción de hierro en las lentejas.</i>
Zanahorias	30 gr	
Naranja	90 gr	

Salmón a la plancha con quinoa, aguacate, verduras y salsa de soja + fruta

Quinoa cocinada	125 gr	<i>La quinoa puede ser instantánea de 1 minuto al microondas.</i>
Salmón fresco	120 gr	<i>Si optas por la cruda serían 60 g.</i>
Aguacate	30 gr	
Pepino	50 gr	<i>Intenta que la salsa de soja no tenga mucho azúcar. Por ejemplo, la de marca Hacendado o la Kikkoman.</i>
Cebolla	30 gr	
Zanahorias	50 gr	
Aceite de oliva	10 gr	<i>10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera</i>
Salsa de soja	20 gr	
Fruta	80 gr	<i>Fruta de postre.</i>

Pasta integral con pollo y salsa de tomate + ensalada + fruta

Pasta integral	60 gr	<i>Pasta integral con pollo picado y salsa de tomate.</i>
Pechuga de pollo	120 gr	<i>Si no puedes hacer la salsa de tomate casera con aceite de oliva, tomate triturado o rallado, cebolla y pimiento, y la vas a comprar, intenta que tenga menos de 8 g de azúcar por cada 100g y el aceite sea de oliva.</i>
Tomate	90 gr	
Aceite de oliva	5 gr	<i>10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera</i>
Cebolla	30 gr	<i>Ensalada a tu gusto: canónigos, espinacas, rúcula, tomate, etc. Cuanta más variedad</i>
Pimiento rojo	30 gr	
Aceite de oliva	10 gr	
Fruta	80 gr	

Ensalada campera con alubias + fruta

Patata	180 gr	Ensalada de patata cocida, atún en conserva natural, alubias en conserva, huevo duro y verdura.
Alubias en conserva	120 gr	
Huevo	60 gr	
Tomate	85 gr	80 g de atún en conserva equivalen a una latita pequeña.
Cebolla	40 gr	
Atún en conserva natural	80 gr	Añade verdura al gusto. En este caso, te recomiendo añadir pimiento rojo y verde picado, cabolla y lechuga.
Aceituna	20 gr	
Aceite de oliva	20 gr	
Fruta	80 gr	Aliña con los 15 gr de aceite, sal y una pizca

Dorada al horno con patatas verduras + fruta

Dorada	180 gr	180g de dorada equivalen a media dorada (con cabeza y espinas) tamaño grande o una pequeña.
Patata	180 gr	
Pimiento rojo	50 gr	
Cebolla	40 gr	10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera
Tomate	90 gr	
Pimiento verde	50 gr	Fruta de postre.
Aceite de oliva	15 gr	
Fruta	80 gr	

Pizza con base de fajita + ensalada + fruta

Wrap integral (hacendado)	50 gr	El wrap es la base de la pizza a la que añadirás el tomate natural rallado, el queso rallado y el jamón york. Acompaña de una ensalada y fruta o yogur de postre.
Embutido de pavo	40 gr	
Queso rallado semicurado	30 gr	
Tomate natural	50 gr	A poder ser, el wrap deberá ser integral.
Canónigos	10 gr	
Pepino	40 gr	10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera
Cebolla	20 gr	
Aceite de oliva	10 gr	Acompaña de yogur natural para llegar mejor a las necesidades de proteínas.
Fruta	80 gr	

Guiso de alubias y pollo + fruta

Alubias en conserva	150 gr	1- Sofríe la cebolla y el ajo con aceite en una sartén.
Contramuslo de pollo	150 gr	
Cebolla	40 gr	2-Dora el pollo con sal, pimienta y comino.
Ajo	1 gr	
Tomate	80 gr	3- Añade el tomate y cocina 2 minutos.
Aceite de oliva	10 gr	
Fruta	80 gr	4- Incorpora las habichuelas y el caldo, cocina 5-7 minutos a fuego medio.
		5- Sirve caliente, solo o con arroz.

Salmón a la plancha con quinoa, aguacate, verduras, mango y salsa de soja

Quinoa cocinada	125 gr	La quinoa puede ser instantánea de 1 minuto al microondas.
Salmón fresco	120 gr	Si optas por la cruda serían 60 g.
Aguacate	40 gr	
Pepino	50 gr	Intenta que la salsa de soja no tenga mucho azúcar. Por ejemplo, la de marca Hacendado o la Kikkoman.
Cebolla	30 gr	
Zanahorias	50 gr	
Aceite de oliva	10 gr	10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera
Salsa de soja	20 gr	
Mango	80 gr	Añade el mango a trozos.

Guiso de merluza y alubias + ensalada + fruta

Caldo de pescado	200 gr	1- Sofríe cebolla y ajo con AOVE.
Merluza	140 gr	2- Añade guisantes y rehoga 2-3 min.
Alubias en conserva	150 gr	3- Incorpora alubias cocidas y el caldo. Cocina 5 min.
Guisantes verdes congelados	90 gr	4- Añade la merluza, salpimienta y cuece 5-7 min más.
Aceite de oliva	10 gr	5- Espolvorea perejil... ¡y listo!
Canónigos	10 gr	
Tomate	60 gr	Acompaña de una ensalada a tu gusto y pieza de fruta.
Cebolla	20 gr	
Aceite de oliva	10 gr	

Lasaña de berenjena con pollo picado y leche evaporada + ensalada + fruta

Berenjena	190 gr	1-Berenjena: Corta en láminas, sala, deja reposar 10 min, seca y asa.
Pechuga de pollo	120 gr	2-Relleno: Sofríe cebolla, añade pollo y tomate, cocina 10 min.
Cebolla	50 gr	3- Bechamel: calienta un poco la leche evaporada, añade el queso rallado y remueve hasta que quede integrado todo.
Leche evaporada (Hacendado)	100 gr	4- Montaje: Capas de berenjena, pollo y bechamel, cubre con queso.
Queso rallado semicurado	30 gr	5-Horneado: Gratina a 200°C por 10-15 min.
Tomate	50 gr	
Aceite de oliva	10 gr	
Fruta	80 gr	
		Acompaña de pieza de fruta.

Crema de calabaza con queso cottage + ñoquis al air fryer + lomo de cerdo a la plancha + fruta

Calabaza	180 gr	Elaboración de la crema de calabaza:
Puerro	45 gr	1-Sofríe la cebolla y el puerro en aceite hasta que estén tiernos.
Cebolla	10 gr	2-Incorpora la calabaza, mezcla y cubre con el caldo.
Queso cottage	80 gr	4-Cocina a fuego medio unos 20 min (hasta que la calabaza esté blanda).
Aceite de oliva	10 gr	5-Añade el queso cottage y tritura hasta obtener una crema suave.
Ñoquis	80 gr	Cocina los ñoquis al air fryer y añade la salsa por encima. Acompaña de lomo de cerdo
Lomo de cerdo, fresco	120 gr	
Aceite de oliva	10 gr	
Fruta	10 gr	

Guiso de tofu, verdura y tomate + fruta

Tofu	150 gr	Sofríe la cebolla y el ajo con el aceite. Añade las verduras y cocina unos minutos. Incorpora el tofu o seitán en dados y dóralo ligeramente. Añade los garbanzos, el tomate triturado y el caldo. Cocina a fuego medio 15–20 minutos hasta que quede meloso.
Garbanzos en conserva	150 gr	
Cebolla	50 gr	
Pimiento verde	50 gr	
Zanahorias	60 gr	
Tomate	90 gr	
Caldo de verduras	200 gr	Acompaña de una pieza de fruta.
Aceite de oliva	10 gr	
Fruta	80 gr	

Pollo Tiki Masala + patata asada + fruta

Contramuslo de pollo	150 gr	Recomiendo que utilices tomate natural triturado.
Cebolla	50 gr	
Pimiento verde	30 gr	Acompaña este plato con patata asada.
Ajo	1 gr	
Tomate natural	50 gr	Tienes la receta en el recetario.
Yogur sin azúcar	125 gr	
Curry, jenjibre, cúrcuma y comino		
Patata	200 gr	
Fruta	80 gr	

Risotto de arroz con setas, verduras y jamón + fruta

Arroz integral cocido	120 gr	El peso del arroz en crudo sería aproximadamente 40-50g.
Champiñones	80 gr	
Cebolla	30 gr	Elaboración:
Zanahorias	30 gr	1-Sofríe cebolla y setas; añade jamón y verduras.
Pimiento rojo	30 gr	2-Incorpora el arroz, rehoga 1 minuto.
Jamón serrano	55 gr	3-Ve añadiendo caldo caliente poco a poco, removiendo hasta que el arroz esté cremoso.
Caldo de pollo	200 gr	4-Ajusta sal y pimienta y, si quieras, termina con un poco de queso.
Aceite de oliva	10 gr	
Queso semicurado	35 gr	

Pimiento rojo relleno de arroz integral, atún y queso + fruta

Tomate	100 gr	Caliente el arroz en el microondas o cocina si coges el peso en crudo (60g).
Ajo	3 gr	Sofríe la cebolla y el ajo con el aceite, añade el tomate y cocina unos minutos. Mezcla el sofrito con el arroz, el atún y el queso.
Cebolla	20 gr	Rellena el pimiento y hornealo a 180 °C durante 30-35 minutos, hasta que esté tierno.
Aceite de oliva	20 gr	
Pimiento rojo	300 gr	
Arroz integral cocido	125 gr	
Atún en conserva natural	80 gr	Acompaña de una pieza de fruta.
Queso rallado semicurado	40 gr	
Fruta	80 gr	

Pasta integral con salsa carbonara + ensalada + fruta

Pasta integral	60 gr	Salsa carbonara para 1 persona:
Cebolla	50 gr	1-Cortar la cebolla y el ajo en trocitos, sofreir en una sartén con un poco de aceite unos minutos. Añadir los taquitos de jamón York y un poco de pimienta.
Ajo		
Jamón cocido (jamón york)	50 gr	
Huevo	60 gr	2- Añadir la leche evaporada, y el queso rallado. Cocinar a fuego flojo 2 min.
Leche evaporada (Hacendado)	50 gr	
Queso mozzarella rallado	30 gr	3- Agregar el huevo batido, cocinar otros dos minutos y añadir la sal.
Aceite de oliva	10 gr	Acompañar este plato con una ensalada
Fruta	80 gr	

MERIENDAS



Café con leche + tortitas de legumbre con crema de cacahuete y plátano

Café		<i>30g de tortitas equivalen a un paquete de 4 uds.</i>
Leche semidesnatada de vaca	150 gr	
Tortitas de legumbre	30 gr	<i>Reparte una cucharada sopera de crema de cacahuete entre las tortitas. También puedes añadir un plátano a rodajas.</i>
Crema de cacahuete	25 gr	
Plátano amarillo	80 gr	

Café con leche + 2 piezas de fruta + frutos secos

Café		<i>Acompaña al café con 2 piezas de fruta y un puñado de frutos secos.</i>
Leche semidesnatada de vaca	150 gr	
Fruta	160 gr	<i>Pueden ser los frutos secos que quieras mientras sean naturales (sin sal, no garrapiñados, etc) como los pistachos, nueces, almendras, cacahuetes, etc.</i>
Nueces	15 gr	<i>Yo recomiendo las nueces por ser ricas en omega-3.</i>

Tortitas de legumbre con jamón cocido o pavo + fruta

Tortitas de legumbre	30 gr	<i>Un paquete de tortitas (4ud) corresponden a 30g.</i>
Jamón cocido (jamón york)	30 gr	<i>Reparte dos lonchas de pavo con un poco de aceite entre las tortas.</i>
Aceite de oliva	10 gr	<i>El pavo o jamón york deberá contener al menos un 85% de carne, esto lo puedes ver en el etiquetado del producto.</i>
Fruta	80 gr	<i>10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera</i>

Acompaña de una pieza de fruta de tu

Tortitas de legumbre con queso + fruta

#REF!	30 gr	<i>Un paquete de tortitas (4ud) corresponden a 30g.</i>
Aceite de oliva	10 gr	<i>Reparte un poco de queso semi o fresco con un poco de aceite entre las tortitas.</i>
Queso semicurado	30 gr	
Fruta	80 gr	<i>10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera</i>
		<i>Acompaña de una pieza de fruta de tu elección.</i>

Tortitas de legumbre con jamón serrano + fruta

Tortitas de legumbre	30 gr	<i>Un paquete de tortitas (4ud) corresponden a 30g.</i>
Jamón serrano	30 gr	<i>Reparte el jamón con un poco de aceite entre las tortas.</i>
Aceite de oliva	10 gr	
Fruta	80 gr	<i>10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera</i>
		<i>Acompaña de una pieza de fruta de tu elección.</i>

Queso cottage con 2 piezas de fruta

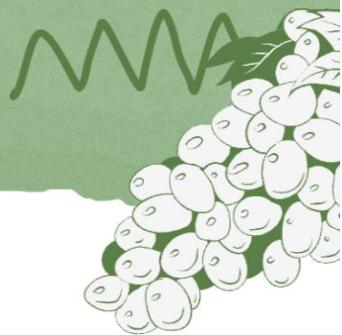
Queso cottage	150 gr	<i>Queso cottage con 2 piezas de fruta de tu elección.</i>
Fruta	160 gr	

Crackers integrales con queso cottage

Crackers con semillas	40 gr	<i>Cada galleta pesa unos 20g y los paquetes contienen unas 3 galletas por lo que puedes comer 2 o 3 en función del hambre que tengas.</i>
Queso cottage	50 gr	
Aceite de oliva	10 gr	

Acompañalo de queso cottage.

CENAS



Tortilla de jamón y queso + pan integral + ensalada + fruta

Huevo	120 gr	Añade los huevos a un bol y bátelos.
Jamón serrano	30 gr	Después, añade el jamón y el queso y cocinalo todo junto en la sartén con un poco de aceite.
Queso semicurado	20 gr	
Aceite de oliva	15 gr	
Canónigos	10 gr	Acompaña de un poco de pan integral
Cebolla	30 gr	
Tomate	80 gr	10 g de aceite de oliva equivale aproximadamente a media cucharada sopera.
Pan integral	45 gr	
Fruta	80 gr	Acompáñalo de ensalada. Fruta de postre.

Tostada de pan integral, queso cottage, tomate rallado, salmón ahumado y aguacate + fruta

Pan integral	60 gr	Tostada de pan integral, tomate rallado, queso cottage, aguacate, salmón ahumado y aceite de oliva.
Tomate	50 gr	
Salmón ahumado	40 gr	
Queso cottage	80 gr	Intenta que el pan integral contenga al menos un 50-60% de cereales integrales, esto lo puedes ver en la información nutricional del producto.
Aguacate	30 gr	
Aceite de oliva	10 gr	
Fruta	80 gr	10 g de aceite de oliva equivale aproximadamente a media cucharada sopera.

Hamburguesa de pollo con pan integral + ensalada + fruta

Hamburguesa de pollo	120 gr	Intenta que el pan integral contenga al menos un 50-60% de cereales integrales, esto lo puedes ver en la información nutricional del producto.
Pan integral	50 gr	
Queso semicurado	25 gr	
Canónigos	10 gr	
Cebolla	30 gr	10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera
Tomate	90 gr	
Pepino	80 gr	Fruta de postre.
Aceite de oliva	10 gr	
Fruta	80 gr	

Ensalada con tomate, queso cottage y aguacate + tortilla francesa + fruta

Tomate	50 gr	<i>En cuanto al queso, te recomiendo el queso cottage.</i>
Queso cottage	110 gr	
Aguacate	45 gr	<i>Acompaña la ensalada de dos huevos a la plancha o en tortilla.</i>
Aceite de oliva	5 gr	
Huevo	120 gr	<i>10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera</i>
Aceite de oliva	10 gr	
Fruta	80 gr	<i>Fruta de postre.</i>

Caballa a la plancha + boniato + ensalada + yogur natural

Caballa fresca	120 gr	<i>Puede ser boniato o patata, en cuanto al pescado puede ser caballa o cualquier otro pescado azul como el salmón, atún, emperador, boquerones, etc.</i>
Aceite de oliva	10 gr	
Boniato	150 gr	
Aceite de oliva	10 gr	<i>10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera</i>
Canónigos	10 gr	
Tomate	50 gr	
Cebolla	30 gr	
Aceite de oliva	10 gr	
Yogur sin azúcar	125 gr	

Fajitas de pollo con queso aguacate y verdura + fruta

Wrap integral de avena (hacendado)	60 gr	<i>La verdura puedes añadirla tanto a la plancha como cruda.</i>
Pechuga de pollo	130 gr	
Pimiento rojo	30 gr	<i>Cocina la pechuga de pollo a tiras y calienta la tortilla de fajita en la sartén/horno/air fryer.</i>
Cebolla	30 gr	
Queso semicurado	30 gr	<i>Añade la carne a la fajita junto con el queso, aguacate y el resto de verduras</i>
Aceite de oliva	15 gr	
Aguacate	40 gr	
Fruta	80 gr	<i>10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera</i>

Ensalada de queso cottage con mango + yogur natural

Queso cottage	200 gr	
Aceite de oliva	10 gr	
Mango	100 gr	
Canónigos	5 gr	
Tomate	80 gr	
Cebolla	20 gr	
Aguacate	40 gr	
Yogur sin azúcar	125 gr	

De postre puedes optar por un yogur natural ya que este plato ya lleva fruta.

Guisantes con jamón + ensalada de queso fresco + fruta

Guisantes verdes congelados	80 gr	
Jamón serrano	50 gr	
Cebolla	30 gr	
Canónigos	10 gr	
Tomate	50 gr	
Queso fresco	40 gr	
Aguacate	40 gr	
Aceite de oliva	10 gr	
Fruta	80 gr	

1- En una sartén pequeña, calienta el aceite de oliva a fuego medio y añade la cebolla picada y el ajo.

2- Incorpora los taquitos de jamón a la sartén y sofriélos durante unos 3-4 minutos,

3- Añade los guisantes a la sartén. Si utilizas la hoja de laurel, agrégala en este momento.

Acompaña de un huevo revuelto.

10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera

Tortilla de calabacín + pan integral + ensalada con queso fresco + fruta

Huevo	120 gr	
Calabacín	150 gr	
Cebolla	30 gr	
Aceite de oliva	10 gr	
Canónigos	10 gr	
Tomate	60 gr	
Cebolla	30 gr	
Queso fresco	50 gr	
Fruta	80 gr	

1- Sofríe el calabacín (y cebolla si usas) en AOVE hasta que esté tierno (5-7 min).

2- Bate los huevos con sal y pimienta.

3- Mezcla el calabacín con el huevo batido.

4- Vierte en sartén antiadherente y cocina a fuego medio-bajo 2-3 min por lado.

10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera

Acompaña de ensalada y fruta de postre.

Ensalada de garbanzos con sardinas en conserva natural o aceite de oliva + fruta

Garbanzos en conserva	120 gr	Ensalada de garbanzos con ventresca sardinas en conserva y huevo duro.
Pepino	50 gr	
Tomate	80 gr	<i>Las cantidades de verdura son orientativas y puedes variar el tipo (pepino, tomate, pimiento y cebolla).</i>
Pimiento rojo	35 gr	
Aguacate	40 gr	<i>Añadir también una pizca de sal, otra de pimienta negra y limón al gusto.</i>
Sardinas en conserva natural	80 gr	
Cebolla	25 gr	
Huevo	60 gr	<i>10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera</i>
Aceite de oliva	10 gr	<i>Fruta de postre</i>

Ensalada de manzana con huevo duro, queso fresco, patata cocida y nueces

Manzana	150 gr	Ensalada con dos huevos duros, patata cocida, manzana, queso fresco, nueces y verdura a tu gusto.
Huevo	120 gr	
Pimiento rojo	40 gr	<i>La manzana la puedes cocinar al microondas un min para que esté más dulce.</i>
Queso cottage	70 gr	
Patata	150 gr	
Aceite de oliva	10 gr	<i>10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera</i>
Nueces	15 gr	

Falafel estilo indú con tofu y con salsa de yogur natural

Garbanzos en conserva	150 gr	1- Tritura todos los ingredientes del falafel hasta obtener una masa homogénea.
Tofu	100 gr	2- Forma 5–6 bolitas o 2 hamburguesas.
Cebolla	40 gr	3- Hornea a 200 °C durante 20–25 min, dándoles la vuelta a mitad de cocción.
Especias (ajo, comino, cúrcuma y pimentón dulce)	5 gr	4- Mezcla los ingredientes de la salsa y sirve sobre o al lado de los falafel.
Aceite de oliva	10 gr	
Harina de garbanzo	20 gr	
Yogur sin azúcar	125 gr	<i>Fruta de postre.</i>
Limón		
Fruta	80 gr	

Hummus de calabaza + pescado blanco a la plancha + crackers + fruta

Calabaza	150 gr	1- Tritura la calabaza cocida junto con los garbanzos, ajo y tahini hasta obtener una pasta homogénea.
Garbanzos en conserva	80 gr	2- Añade aceite, limón y sal, sigue triturando.
Ajo	3 gr	3- Ajusta la textura con agua si queda muy espesa.
Especias		4- Añade especias al gusto (pimentón dulce o comino).
Aceite de oliva	10 gr	5- Sirve frío o a temperatura ambiente.
Crackers con semillas	30 gr	
Merluza	150 gr	
Aceite de oliva	10 gr	
Fruta	80 gr	

Ceviche con atún + queso fresco con crackers + fruta

Atún en conserva natural	80 gr	Elaboración del ceviche:
Pimiento rojo	40 gr	1-Pica en tiras finas la cebolla y el pimiento.
Cebolla	30 gr	2-Mezcla en un bol el atún desmenuzado, la soja, la cebolla y el pimiento.
Cilantro	10 gr	3-Aliña con bastante zumo de lima/limón, sal, pimienta y, si quieres, cilantro fresco.
Aceite de oliva	10 gr	4- Deja reposar unos minutos en frío para que se integren los sabores.
Queso fresco	40 gr	
Aceite de oliva	10 gr	Acompaña de crackers integrales con queso fresco.
Crackers con semillas	30 gr	
Fruta	80 gr	

Kebab casero con pollo y salsa de yogur con queso cottage + fruta

Wrap	60 gr	Mezcla el pollo con las especias y el aceite. Deja marinar al menos 30 min (mejor si es 1 h).
Pechuga de pollo	130 gr	Especias: comino, pimentón dulce o picante, cúrcuma, ajo en polvo, cebolla en polvo, curry y Un poco de sal y un chorrito de limón o yogur natural para marinar y ablandar la carne
Yogur sin azúcar	125 gr	Cocínalo a la plancha o sartén hasta que quede dorado.
Queso cottage	70 gr	Mezcla los ingredientes de la salsa.
Aceite de oliva	10 gr	Calienta el pan pita, rellénalo con las
Canónigos	5 gr	
Tomate	80 gr	
Cebolla	30 gr	
Aceite de oliva	10 gr	

Kebab con carne de kebab (Mercadona) y salsa de yogur + fruta

Wrap	60 gr	<i>Wrap con carne de kebab y salsa blanca.</i> <i>Para elaborar la salsa blanca utiliza medio yogur natural, una cucharada de mayonesa, comino y unas gotas de limón.</i>
Carne de kebab (Hacendado)	100 gr	
Yogur sin azúcar	125 gr	
queso cottage	50 gr	
Aceite de oliva	5 gr	<i>Fruta de postre</i>
Canónigos	5 gr	
Tomate	80 gr	
Cebolla	2 gr	
Aceite de oliva	10 gr	