

# 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 comentármelo.

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 plátano 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 mientras 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		<i>Café con leche semidesnatada o bebida vegetal (soja, avena, almendras, etc) sin azúcares añadidos acompañado de kéfir natural (sin sabores o edulcorantes) y una pieza de fruta de tu elección.</i>
Leche semidesnatada de vaca	150 gr	
Kéfir (Hacendado)	150 gr	
Fruta	80 gr	

## **Tortitas caseras de harina integral y plátano**

Huevo	60 gr	<i>Puede ser harina de avena o copos de avena molidos. No es necesario que sean de Prozis.</i>
Harina integral	30 gr	
Plátano amarillo	90 gr	<i>1- Junta la avena, el huevo, la canela y el plátano. 2- Bate todo junto (Si queda muy espeso se pueden 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 voltea cuando consideres que está listo.</i>





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

## Mini bocata de pan integral con jamón serrano

Pan integral	40 gr
Aceite de oliva	5 gr
Jamón serrano	30 gr

Intenta que el pan contenga al menos un 50-60% de harina integral. Esto lo puedes ver en el etiquetado nutricional.

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
Aceite de oliva	5 gr
Jamón cocido (jamón york)	30 gr

Intenta que el pan contenga al menos un 50-60% de harina integral. Esto lo puedes ver en el etiquetado nutricional.

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 multiplícalo 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	<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>
Jamón serrano	40 gr	
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. Si optas por la cruda serían 60 g.</i>
Salmón fresco	120 gr	
Aguacate	30 gr	<i>Intenta que la salsa de soja no tenga mucho azúcar. Por ejemplo, la de marca Hacendado o la Kikkoman.</i>
Pepino	50 gr	
Cebolla	30 gr	
Zanahorias	50 gr	<i>10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera</i>
Aceite de oliva	10 gr	
Salsa de soja	20 gr	<i>Fruta de postre.</i>
Fruta	80 gr	

## 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	
Tomate	90 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>
Aceite de oliva	5 gr	
Cebolla	30 gr	
Pimiento rojo	30 gr	<i>10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera</i>
Aceite de oliva	10 gr	
Fruta	80 gr	<i>Ensalada a tu gusto: canónigos, espinacas, rúcula, tomate, etc. Cuanta más variedad</i>

## Ensalada campera con alubias + fruta

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

## Dorada al horno con patatas verduras + fruta

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

## Pizza con base de fajita + ensalada + fruta

Wrap integral (hacendado)	50 gr	<i>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.</i>
Embutido de pavo	40 gr	
Queso rallado semicurado	30 gr	
Tomate natural	50 gr	<i>A poder ser, el wrap deberá ser integral.</i>
Canónigos	10 gr	
Pepino	40 gr	<i>10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera</i>
Cebolla	20 gr	
Aceite de oliva	10 gr	<i>Acompaña de yogur natural para llegar mejor a las necesidades de proteínas.</i>
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	4- Incorpora las habichuelas y el caldo, cocina 5-7 minutos a fuego medio.
Fruta	80 gr	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	<p>1-Berenjena: Corta en láminas, sala, deja reposar 10 min, seca y asa.</p> <p>2-Relleno: Sofríe cebolla, añade pollo y tomate, cocina 10 min.</p> <p>3- Bechamel: calienta un poco la leche evaporada, añade el queso rallado y remueve hasta que quede integrado todo.</p> <p>4- Montaje: Capas de berenjena, pollo y bechamel, cubre con queso.</p> <p>5-Horneado: Gratina a 200°C por 10-15 min.</p> <p>Acompaña de pieza de fruta.</p>
Pechuga de pollo	120 gr	
Cebolla	50 gr	
Leche evaporada (Hacendado)	100 gr	
Queso rallado semicurado	30 gr	
Tomate	50 gr	
Aceite de oliva	10 gr	
Fruta	80 gr	

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

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

## **Guiso de tofu, verdura y tomate + fruta**

Tofu	150 gr	<p>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.</p> <p>Acompaña de una pieza de fruta.</p>
Garbanzos en conserva	150 gr	
Cebolla	50 gr	
Pimiento verde	50 gr	
Zanahorias	60 gr	
Tomate	90 gr	
Caldo de verduras	200 gr	
Aceite de oliva	10 gr	
Fruta	80 gr	

## Pollo Tiki Masala + patata asada + fruta

Contramuslo de pollo	150 gr
Cebolla	50 gr
Pimiento verde	30 gr
Ajo	1 gr
Tomate natural	50 gr
Yogur sin azúcar	125 gr
Curry, jengibre, cúrcuma y comino	
Patata	200 gr
Fruta	80 gr

Recomiendo que utilices tomate natural triturado.

Acompaña este plato con patata asada.

Tienes la receta en el recetario.

## Risotto de arroz con setas, verduras y jamón + fruta

Arroz integral cocido	120 gr
Champiñones	80 gr
Cebolla	30 gr
Zanahorias	30 gr
Pimiento rojo	30 gr
Jamón serrano	55 gr
Caldo de pollo	200 gr
Aceite de oliva	10 gr
Queso semicurado	35 gr

El peso del arroz en crudo sería aproximadamente 40-50g.

Elaboración:

1-Sofríe cebolla y setas; añade jamón y verduras.

2-Incorpora el arroz, rehoga 1 minuto.

3-Ve añadiendo caldo caliente poco a poco, removiendo hasta que el arroz esté cremoso.

4-Ajusta sal y pimienta y, si quieres, termina con un poco de queso.

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

Tomate	100 gr
Ajo	3 gr
Cebolla	20 gr
Aceite de oliva	20 gr
Pimiento rojo	300 gr
Arroz integral cocido	125 gr
Atún en conserva natural	80 gr
Queso rallado semicurado	40 gr
Fruta	80 gr

Caliente el arroz en el microondas o cocina si coges el peso en crudo (60g).

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. Rellena el pimiento y hornéalo a 180 °C durante 30-35 minutos, hasta que esté tierno.

Acompaña de una pieza de fruta.

## ***Pasta integral con salsa carbonara + ensalada + fruta***

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



# MERIENDAS

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

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

## Café con leche + 2 piezas de fruta + frutos secos

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

## Tortitas de legumbre con jamón cocido o pavo + fruta

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

## **Tortitas de legumbre con queso + fruta**

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

## **Tortitas de legumbre con jamón serrano + fruta**

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

## **Queso cottage con 2 piezas de fruta**

Queso cottage	150 gr	<p>Queso cottage con 2 piezas de fruta de tu elección.</p>
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.*

The background is a solid green color with a torn paper effect at the top and bottom edges. Various illustrations are scattered around the central text: a pineapple on the top left, a paperclip at the top center, cucumber slices on the top right, a lemon slice on the bottom left, and a bunch of grapes on the bottom right. There are also several small, dark green triangular shapes scattered around the central text.

CENAS

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

Huevo	120 gr	Añade los huevos a un bol y bátelos. Después, añade el jamón y el queso y cocinalo todo junto en la sartén con un poco de aceite.
Jamón serrano	30 gr	
Queso semicurado	20 gr	
Aceite de oliva	15 gr	Acompaña de un poco de pan integral
Canónigos	10 gr	
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	Acompañalo 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	10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera
Cebolla	30 gr	
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	En cuanto al queso, te recomiendo el queso cottage.
Queso cottage	110 gr	
Aguacate	45 gr	Acompaña la ensalada de dos huevos a la plancha o en tortilla.
Aceite de oliva	5 gr	
Huevo	120 gr	10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera
Aceite de oliva	10 gr	
Fruta	80 gr	Fruta de postre.

### Caballa a la plancha + boniato + ensalada + yogur natural

Caballa fresca	120 gr	Puede ser boniato o patata, en cuanto al pescado puede ser caballa o cualquier otro pescado azul como el salmón, atún, emperador, boquerones, etc.
Aceite de oliva	10 gr	
Boniato	150 gr	10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera
Aceite de oliva	10 gr	
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	La verdura puedes añadirla tanto a la plancha como cruda.
Pechuga de pollo	130 gr	
Pimiento rojo	30 gr	Cocina la pechuga de pollo a tiras y calienta la tortilla de fajita en la sartén/horno/air fryer.
Cebolla	30 gr	
Queso semicurado	30 gr	Añade la carne a la fajita junto con el queso, aguacate y el resto de verduras
Aceite de oliva	15 gr	
Aguacate	40 gr	10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera
Fruta	80 gr	

### 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 sofríelos 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	<i>Ensalada de garbanzos con ventresca sardinas en conserva y huevo duro.</i>
Pepino	50 gr	
Tomate	80 gr	<i>Las cantidades de verdura son orientativas y puedes variar el tipo (pepino, tomamte, 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	<i>10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera</i>
Huevo	60 gr	
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	<i>Ensalada con dos huevos duros, patata cocida, manzana, queso fresco, nueces y verdura a tu gusto.</i>
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	<i>10 g de aceite de oliva equivale a media cucharada sopera</i>
Aceite de oliva	10 gr	
Nueces	15 gr	

### **Falafel estilo indú con tofu y con salsa de yogur natural**

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



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

Calabaza	150 gr	<p>1- Tritura la calabaza cocida junto con los garbanzos, ajo y tahini hasta obtener una pasta homogénea.</p> <p>2- Añade aceite, limón y sal, sigue triturando.</p> <p>3- Ajusta la textura con agua si queda muy espesa.</p> <p>4- Añade especias al gusto (pimentón dulce o comino).</p> <p>5- Sirve frío o a temperatura ambiente.</p>
Garbanzos en conserva	80 gr	
Ajo	3 gr	
Especias		
Aceite de oliva	10 gr	
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	<p><i>Elaboración del ceviche:</i></p> <p>1-Pica en tiras finas la cebolla y el pimiento.</p> <p>2-Mezcla en un bol el atún desmenuzado, la soja, la cebolla y el pimiento.</p> <p>3-Aliña con bastante zumo de lima/limón, sal, pimienta y, si quieres, cilantro fresco.</p> <p>4- Deja reposar unos minutos en frío para que se integren los sabores.</p> <p><i>Acompaña de crackers integrales con queso fresco.</i></p>
Pimiento rojo	40 gr	
Cebolla	30 gr	
Cilantro	10 gr	
Aceite de oliva	10 gr	
Queso fresco	40 gr	
Aceite de oliva	10 gr	
Crackers con semillas	30 gr	
Fruta	80 gr	

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

Wrap	60 gr	<p>Mezcla el pollo con las especias y el aceite. Deja marinar al menos 30 min (mejor si es 1 h).</p> <p>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</p> <p>Cocínalo a la plancha o sartén hasta que quede dorado.</p> <p>Mezcla los ingredientes de la salsa.</p> <p>Calienta el pan pita, rellénalo con las</p>
Pechuga de pollo	130 gr	
Yogur sin azúcar	125 gr	
Queso cottage	70 gr	
Aceite de oliva	10 gr	
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
Carne de kebab (Hacendado)	100 gr
Yogur sin azúcar	125 gr
queso cottage	50 gr
Aceite de oliva	5 gr
Canónigos	5 gr
Tomate	80 gr
Cebolla	2 gr
Aceite de oliva	10 gr

*Wrap con carne de kebab y salsa blanca.*

*Para elaborar la salsa blanca utiliza medio yogur natural, una cucharada de mayonesa, comino y unas gotas de limón.*

*Fruta de postre*