

# RECETAS EN CASA



PWRNUTRITION  
*Recetas*



PWRNUTRITION  
*Recetas*



PWRNUTRITION  
*Recetas*



PWRNUTRITION  
*Recetas*

## DESAYUNO

Claras de huevos con champiñones, tomates y espinacas.  
Kiwis con jugo de naranja

## DESAYUNO

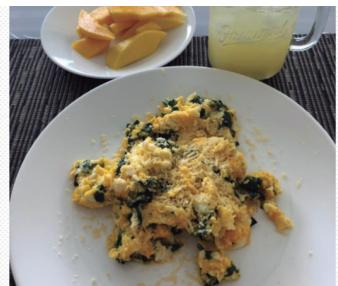
Tortilla de claras de huevo con espinacas, tomates, jamón, albahaca y queso parmesano. Jugo de manzana verde

## DESAYUNO

Huevos con tomate, albahaca y jamón de pavo. Arepa de almendras, papaya y jugo de manzana verde

## DESAYUNO

Claras de huevos, avena cocida con leche de almendras y miel. Proteína y fresas



PWRNUTRITION  
*Recetas*



PWRNUTRITION  
*Recetas*



PWRNUTRITION  
*Recetas*



PWRNUTRITION  
*Recetas*

## DESAYUNO

Huevos con espinaca y queso parmesano. Mango y jugo de manzana verde

## ALMUERZO / CENA

Chuzo de pollo desgranado, ensalada de rugula con tomates cherry

## ALMUERZO / CENA

Pollo con champiñones, ensalada de remolacha y ensalada con pesto

## ALMUERZO / CENA

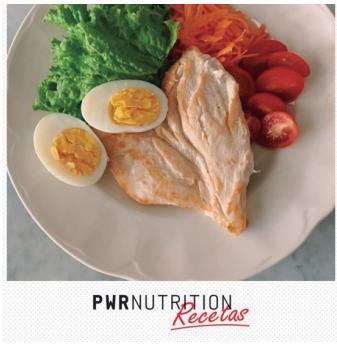
Pescado a la plancha con champiñones y espárragos salteados. Ensalada de rugula con champiñones y tomates cherry

**PWRNUTRITION**  
EAT WELL ▲ LIVE WELL

**TRANSFORMACIÓN**  
• VIRTUAL •

**MATEO SIERRA GÓMEZ**  
mateosgv@hotmail.com  
 (317) 643 9303

# RECETAS EN CASA



PWRNUTRITION  
*Recetas*



PWRNUTRITION  
*Recetas*



PWRNUTRITION  
*Recetas*



PWRNUTRITION  
*Recetas*

## ALMUERZO / CENA

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, cherrys, huevo duro y zanahoria

## ALMUERZO / CENA

Filete de pescado con queso parmesano, puré de yuca con plátano maduro y ensalada de rúcula con vinagre balsámico

## ALMUERZO / CENA

Carne de hamburguesa con plátano maduro asado. Puedes reemplazar por carne y un plátano

## ALMUERZO / CENA

Pescado a la plancha con espárragos y puré de papas



PWRNUTRITION  
*Recetas*



PWRNUTRITION  
*Recetas*



PWRNUTRITION  
*Recetas*

## ALMUERZO / CENA

Ensalada de atún con huevo, salchicha de pavo y papas cocidas

## ALMUERZO / CENA

Ensalada de quinua con pesto, pollo, tomate, maicitos, aguacate con plátano en trozos

## ALMUERZO / CENA

Omelette de verduras frescas, queso, jamón cocido, tomate y lechuga.

# RECETAS EN CASA

## Snacks



PWRNUTRITION  
*Recetas*



PWRNUTRITION  
*Recetas*

### SNACKS - HELADO

Proteína de mantequilla de maní, fresas, blueberries y hielo. Decorar con almendras

### SNACKS - LICUADO

Arándanos congelados, 3 frutillas congeladas, 1/2 de banano congelado, 1/2 taza de agua, semillas de chía, hielo y stevia



PWRNUTRITION  
*Recetas*



PWRNUTRITION  
*Recetas*



PWRNUTRITION  
*Recetas*

### SNACKS - FRUTOS ROJOS

Fresas, arándanos y framboesas, cereal, leche de almendras y una cucharadita de nuestra mantequilla de almendras

### SNACKS - MANÍ

Limón y pimienta, 1 taza de maní bajo en sodio. Zumo de 3 limones enteros y 1 pimienta molida al gusto

### SNACKS - HELADO

Proteína de mantequilla de maní, banano y fresas congeladas y hielo. Decorar con almendras y chips de cacao