

MI COCINA ANABOLICA

By Maria Squat Fit



ÍNDICE

Antes de empezar

Sobre nosotros	11
Guía de iconos	12
Consejos Importantes:	
Mira las kcal Pesa todo	13
Haz meal prep Sé equilibrado	14
Perder grasa:	
Ideas esenciales	15
¿Cuántas calorías necesito?	16
Recordatorios:	
Elige bien lo que comes	17
Mira las etiquetas	17
Un libro para todos. Msj para:	
Veganos Intolerantes Keto	18
Recomendados del super:	
Salsas y siropes	19

ÍNDICE



Esenciales en tu cocina

Utensilios esenciales:

Airfryer Procesador Báscula	21
Cortador Sartenes Tupper	22
Rallador Laminador Lekue	23

Ingredientes esenciales:

Espesantes Gomas Cremas	24
Harinas Aceites Bebidas vegetales	25
Proteínas (para recetas dulces)	27

Saborizantes esenciales:

En polvo Básicos Tex Mex	28
Eritritol Queso PB2 Drops	29

Elige bien (Calorías Altas vs Bajas):

En Frutas En Verduras	30
En Cereales En Tubérculos	31
En Legumbres En Pescados	32
En Aves En Carnes	33

Desayunos



Pancakes Delicia de Frutos Rojos	35
Pancake-Toast Sueño de Chocolate	37
Creps estilo caprese	39
French Toast "The Rock style"	41
(Sirope + Mant. Cacahuete + Choco blanco)	
French Toast "Italian style"	43
(Queso + Jamón + Albahaca)	
Tostas de jamón y aguacate	45
Protein Cereal bowl	47

Comidas



Boniato Burger	50
Palomitas de pollo	52
Ensalada Burrito	54
Pimientos rellenos	56
Megawraps fit	58
Bomba de patatas	60
Lasaña de repollo	62

Cenas



Pizza Keto: Barbacoa | Jamón y Queso 65

Patatas supremas 67
(Patatas fritas + carne y toppings)

Canelones de berenjena 69

Slim Pasta:

Carbonara (Salsa + Jamón + Huevo) 71

Pesto (Salsa + Tomate + Mozzarella) 71

Boloñesa (Salsa + Carne) 71

Huevos rotos:

Meatlovers (+ carne picada) 73

Cheeselovers (+ parme y mozarella) 73

Pastel de brócoli 75

Salmón con patatas alioli 77

Guarniciones



Patatas alioli Fit 80

Pollo picado barbacoa 81

Cebolla vinagreta 82

Pimientos para fajitas 83

Repollo salteado chimichurri 84

Pico de gallo 85

Bastones de "boniato" veggie 86



Snacks

Nachos Fit	88
Montaditos de maíz	90
Pan de ajo crunchy	92
Pulpo a la gallega	94
Tofu teriyaki	96
Tofu cheese balls	98
Rollos primavera	100
Tosta Fit “Peanut Butter & Jelly”	102
(Crema de Cacahuete + Banana/ Fresa)	
Croquetas Fit	104
Palomitas Light	106
Protein Pudding	108
Cinnamon Rolls Fit	110



Postres

Helados Fit:

Fresa Choco Blueberry Caramelo	113
Fit Cheesecake: Fresa Oreo	115
Pop Tart Fit	117
Bizcocho de Tres leches Fit	119
Tarta de Halloween	121
Volcán de chocolate	123
Brownie Muerte por chocolate	125
Fit Carrot cake	127
Tarta de Pantera Rosa Fit	129
Cookie Choco-Marshmallow	131
Bizcocho de Frambuesa	133
Lemon Pie	135
Apple Pie	137

Salsas saladas



Aliño estilo Big Mac	140
Alioli Light	141
Guacamole casero	142
Hummus casero	143
Crema agria Light	144
Dip Alubias rojas	145
Burger Light	146
Agridulce Light	147
Pesto Light	148

Salsas dulces



FitCream Cacahuete	150
FitCream Choco Blanco	151
Sirope de pancake 0cal	152
Mermelada de fresa casera	153
Frosting de Vainilla Fit	154



Zona tropical



Hamlet nos comparte platos fit
inspirados en la cocina dominicana para
cuando quieras hacer una comida diferente.

El famoso Mangú dominicano 156
(Puré de plátano macho con jamón y queso)

La bandera dominicana 158
(Combinado de arroz, legumbres y carne)

Palitos de yuca 160
(Chips de mandioca acompañado de ternera)

Cierre



Agradecimientos 163

Consideraciones legales 164

*Antes de
empezar*



Autora:

María Casas Gómez, conocida también como María Squat Fit. Farmacéutica graduada en la Universidad Complutense de Madrid, asesora/coach nutricional y deportiva desde hace más de 5 años y formadora de nutrición clínica y deportiva, entrenamiento y fitoterapia en distintas plataformas de divulgación científica como ICNS y Audiofit.

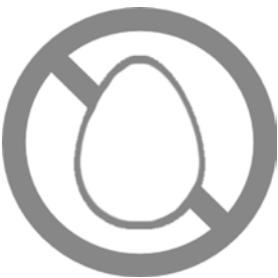


Autor:

Hamlet Sosa Ramos. Médico graduado en la Universidad Autónoma Dominicana. Amplios conocimientos de nutrición deportiva y el entrenamiento. También es chef en casa desde hace más de 6 años, con gran mentalidad creativa y responsable de aportar sabores únicos y deliciosos a los platos.



GUÍA DE ICONOS



SIN HUEVO



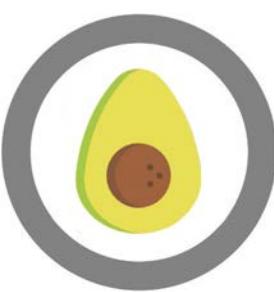
SIN LACTOSA



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



KETO



VEGANO



ALTA FIBRA



SACIANTE

CONSEJOS

Mira las calorías

Esto va a marcar hacia donde te diriges,
si a ganar o perder peso.

Calorías consumidas VS calorías gastadas.

Pesa todo

Sí, hasta la fruta y la verdura. Sin darte cuenta esto puede sumar hasta 200 kcal en tu consumo diario.

¡Y **cuida el aceite** que usas para cocinar!

La excepción al conteo de kcal son los **edulcorantes**. No pasa nada por usarlos y no son cancerígenos

NO CALORIES

NO PROBLEM



CONSEJOS



Haz Meal Prep

Cocinar 1 o 2 veces por semana es mas eficiente y estas recetas se conservan **3~5 días** en la nevera.

Como hacerlo: mira las “Recomendaciones” de la receta y **multiplica** la cant. de “Ingredientes” por la cant. de raciones que quieras preparar.

Ver vídeo: “Como pelar verduras”

Sé equilibrado

No te obsesiones. No pasa nada porque un día comas un poco de más o de menos.

La clave está en el equilibrio.

Ver vídeo: “Como hacer Cheat meal”

ESENCIALES

↑ Volumen ↓ Calorías

Busca alimentos con baja densidad calórica. Así tendrás mayor saciedad, menor ansiedad **y seguirás perdiendo grasa.**

No calories, no problem

Puedes disfrutar de tus sodas, tés, cafés y refrescos favoritos siempre que sean sin azúcar añadido y bajos en calorías (**<10 kcal/100g**)

¡No seas talibán!

No pasa nada por introducir edulcorantes o ultra procesados en tus comidas.

Al final importa: calorías que entran vs las que salen

Y siempre mantén el:

Entrenamiento

&

Descanso



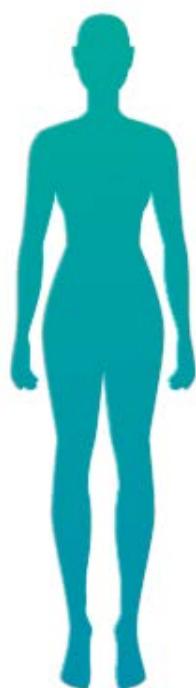
CALORÍAS

La **cantidad de kcal** diarias está influenciada por la genética de cada uno y depende de 3 variables:

- 1. Demografía** (Edad y Sexo)
- 2. Tamaño** (Peso y altura)
- 3. Objetivo** (Mantener o Rebajar)

Sin tener tus datos al 100% es más complejo decirte cuantas calorías necesitas, así que pondré un rango **orientativo** y recuerda que si cambian las variables también lo harán las kcal.

Ejemplo: si pesas más necesitarás más calorías, etc.



Mujeres

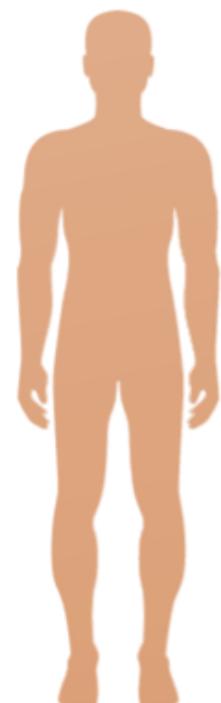
25~35 años
55~65 kg

Calorías de mantenimiento diarias
(aproximadas):

1700~2200
kcal

Hombres

25~35 años
75~85 kg



Numero de comidas equivalentes
(de éste libro de recetas):

1 Desayuno
1 Comida
1 Postre/Snack
1 Cena

1 Desayuno
1 Comida
2 Postre/Snack
1 Cena

*Siempre recomiendo seguir una dieta **ligeramente hipocalórica** por **tiempo prolongado** y no un déficit corto y agresivo puesto que puedes tener efecto rebote y ganar toda la grasa de vuelta.

Ver vídeo: "Un día en mi dieta"



SABER ELEGIR

Elige bien

Aquí vas a aprender a comer delicioso y sin restricciones. ¿Cómo hacerlo? Muy fácil... ¡Cuidando Las calorías!

Mira las etiquetas

Fíjate por encima de todo en las calorías en 100 g de producto y compáralos con productos similares. El ganador siempre es el de menos calorías.

"Pero María, la comida real es la que aportará los nutrientes que necesitas"

Soy consciente de que la calidad nutricional es importante, pero no te obsesiones con ello, **2 leyes fundamentales** para todas las comidas:

1 Consumo de verduras, hortalizas y/o fruta

2 Ración de proteína de elección

Ver vídeo: "5 trucos perder grasa"

KEEP IT SIMPLE

MENSAJE

Un libro para todos

Queremos que nuestras recetas apliquen para todos, no importa tu estilo de vida, el tipo de dieta concreto o si eres un chef profesional en la cocina o un novato.

Para Veganos

Tenemos opciones para veganos y también sugerimos sustituciones veganas (donde apliquen) así que habéis sido escuchados.

Para Intolerantes

Marcamos con iconos las recetas libres de alérgenos, además puedes sustituir nuestros ingredientes por los que normalmente uses sin ningún inconveniente.

Para los Keto

No abogamos por dietas extremas o de eliminar un grupo de macronutrientes por ser menos eficientes. Dicho esto, tenemos opciones Keto que rondan los 45% de grasas, 35% de proteínas y 20% de carbohidratos.

Ver vídeo: "Carbos y dieta Keto"



SALSAS RECOMENDADAS DEL SUPER



Walden Farms

Quizá los mejores que hemos probado. Aquí nuestros favoritos:



Pancake [clic aquí](#)



Caramelo [clic aquí](#)



Chocolate [clic aquí](#)



Descuento 10%: PETIT

Weider

La de chocolate es increíble cómo se parece a un sirope de verdad. Sabor y textura 100%



Chocolate [clic aquí](#)



Descuento 10%: PETIT

Mermeladas light

Que tengan entre 40-60 kcal/100g y 0% azúcar. Son ricas: Fresa y Albaricoque de Hacendado.



Salsas supermercado

Os vamos a dejar aquí nuestras favoritas en lista con sus calorías

Ver vídeo: "Probando salsas Carrefour"

Chimichurri Hacendado 26

Fajitas suave Carrefour 36

Barbacoa Prima Zero 37

Kéetchup Prima Zero 38

Pizza Carrefour 49

Parmesano Carrefour 63

Basílico Barilla 64

Piamontesa Carrefour* 77

Mostaza Prima Zero* 77

Curry Tika Masala Pataks* 80

Ricota Carrefour* 85

Boloñesa Barilla* 86

Napolitana Carrefour* 94

Carbonara Carrefour* 94

Tres quesos Carrefour* 101

Dip Queso Old el Paso* 114

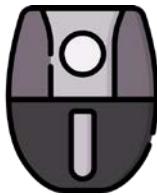
*Consumir en moderación

Esenciales de la cocina fit



ESENCIALES COCINA FIT

UTENSILIOS



Air fryer

Logra frituras sin necesidad de aceite. Va genial con rebozados, y para hacer postres con acabados de locura. Si no tienes, puedes sustituirla por el horno.

Marca recomendada clic [aquí](#)



Amasadora repostería

Perfecto para amasar y mezclar. Además es esencial para montar nata/ claras.

Marca recomendada clic [aquí](#)



Báscula de comida

Si sólo compras un utensilio, éste sería el elegido.

Con la báscula das seguimiento a cuanto comes y puedes medir los ingredientes de tus recetas.

Marca recomendada clic [aquí](#)



Batidora de vaso

Una con suficiente poder para triturar hielo y congelados dulces.

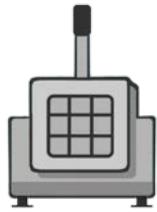
*Las económicas no dejarlas encendidas por más de 1 min de seguido, pues se quema el motor.

Marca económica clic [aquí](#)

Marca alta gama clic [aquí](#)

ESENCIALES COCINA FIT

UTENSILIOS

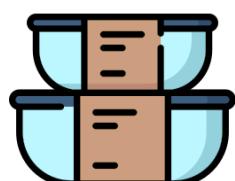


Contador de patatas

Las patatas de bolsa no tienen tanto sabor y llevan aceite vegetal.

Un cortador en segundos te da chips de patata, boniato, yuca, zanahorias o calabacín.

Marca recomendada clic aquí



Tuppers

Cocinar para 3~5 días es **lo mas eficiente**, por eso necesitaremos Tuppers grandes.

Marca recomendada clic aquí



Santén antiadherente

Para cocinar sin añadir aceite y para agilizar la limpieza.

Marca recomendada clic aquí



Papel y molde de hornear

Buenas opciones:

- ✓ Papel vegetal
- ✓ Molde de silicona

Evita opciones de:

- ✗ Papel aluminio
- ✗ Molde de acero

De esta manera no agregarás calorías innecesarias en aceite.

Para el papel clic aquí

Para molde 6" clic aquí

ESENCIALES COCINA FIT

UTENSILIOS

Con la herramienta adecuada no sólo mejorarás el resultado sino que ahorrarás infinito tiempo



Rallador

Para queso y verduras, da un acabado imposible de lograr con un procesador.

Marca recomendada clic [aquí](#)

Espátula de silicona

Fundamental para remover masas y pasar de un lado a otro las mezclas, ¡sin desperdiciar una gota! (Procura que sea de silicona)

Marca recomendada clic [aquí](#)



Laminador de verduras

Es la herramienta que ahorra mas tiempo en las preparaciones.

Marca recomendada clic [aquí](#)



Estuche de vapor

Super útil para ahorrar tiempo y además cocina las verduras sin dejarlas blanditas ni aguadas.

Marca recomendada clic [aquí](#)

ESENCIALES COCINA FIT

INGREDIENTES



ESPESANTES

Su descubrimiento ha sido un antes y un después para nosotros.

Con ellos logras recetas voluminosas sin las calorías de las harinas.

Se **activan en frío**, al contrario de las harinas que necesitan ser calentadas

Goma Guan

Tiene función de estabilizante y espesante.

Se disuelve por completo en líquidos **fríos o templados**.

Marca recomendada clic aquí

Goma xantana

Tiene funciones de estabilizante y espesante.

Se disuelve por completo en líquidos **fríos y calientes**.

Marca recomendada clic aquí

Gelatina

Tiene funciones de espesante de postres, ideal para rellenos.

Marca recomendada clic aquí



COBERTURAS

Chocolates

¡Elige **sin azúcares añadidos**!

Se funde y mezcla con aceite de coco.
¡Cuidad cantidades son calóricos!

Chocolate Blanco clic aquí

Chocolate 80% clic aquí

Las FitCream

Las hemos diseñado usando goma, queso batido y proteína *Ver pág. 150*

Son deliciosas, sin azúcares y super bajas en calorías. ¡Un puntazo!

ESENCIALES COCINA FIT

INGREDIENTES



HARINAS

Harina de trigo

Es la harina comodín.
Aporta mucha esponjosidad y
funciona muy bien como
espesante.

Harina de avena

Parecida a la de trigo y menos
esponjosa (la masa sube poco)
Funciona bien como espesante.

Marca recomendada clic aquí

Descuento 10%: SQUATFIT

Harina de maíz

Perfecta para tortillas ya que es
muy flexible. También es espesante.

Harina de almendras

Tiene muchas calorías y es muy
cara; la usaremos puntualmente y
en poca cantidad.

Harina de coco

Cunde muchísimo. Con poca que
uses será suficiente para aportar
cuerpo a las recetas.

Marca recomendada clic aquí

Descuento 10%: SQUATFIT



ACEITES

Muy necesarios y a la vez ¡muy
peligrosos! Con un chorrito
puedes agregar hasta 100 cal.

Mi sugerencia para no pasarte:
Sprays pulverizadores

(Continúa en la sgte pág.) ➔

ESENCIALES COCINA FIT

INGREDIENTES

♦ Aceite de oliva virgen

Siempre categoría virgen extra para tener el de mejor calidad. Perfecto **para platos salados.**

Marca recomendada clic aquí 

Descuento 10%: SQUATFIT



BEBIDAS VEGETALES

Aportan sabor y volumen a los platos casi sin añadir calorías y **0 azúcares.**

♦ Aceite de coco virgen

Siempre categoría virgen extra para tener el de mejor calidad. Perfecto **para platos dulces.**

Marca recomendada clic aquí 

Descuento 10%: SQUATFIT

♦ De coco

Deliciosa y bajísima en calorías. Es la preferida para combinar en **platos dulces.**

Marca recomendada clic aquí 

♦ Spray pulverizado

Por si te queda un montón del último AOVE que compraste, y lo mejor es: ahorrarás dinero (ya que el bote te durará infinito)

Marca recomendada clic aquí 

♦ De almendras

Es el mas usado para platos **salados.**

Marca recomendada clic aquí 

♦ De avena

Esta es la que menos usamos por el sabor aunque da cierto cuerpo. Es una opción más.

ESENCIALES COCINA FIT

INGREDIENTES



PROTEÍNAS

De suero / whey

Da sabor y cuerpo a los postres.
Espesa, pero no como las harinas.

Los mejores sabores:



Choco Blanco clic aquí



Sabor Galleta clic aquí



Chocolate clic aquí

Descuento 10%: SQUATFIT

Caseína

Si quieras dar un giro a tu receta
y que sea ultra jugosa úsalala.
¡Da un sabor y textura crazy crazy!

Marca recomendada clic aquí

Descuento 10%: SQUATFIT

Vegana

Es la que aporta mas cuerpo pero
menos sabor; ideal para veganos

Marca recomendada clic aquí

Descuento 10%: SQUATFIT

Iso / Hidrolizada

Tienen 8% menos calorías no da
cuerpo y da sabor (ideal para cremas)

Los mejores sabores:



Choco Blanco clic aquí



Black Cookie clic aquí

Descuento 10%: SQUATFIT

Leche desnatada en polvo

Un sustituto a la proteína de
suero (con más grasa).
Aporta mas sabor sin dulzor.

Marca mas barata: Hacendado



Cada proteína
aporta distintos
acabados

ESENCIALES COCINA FIT

SABORIZANTES

Dicen que "para dar sabor a la comida hay que echarle grasa" lo cual es falso. Para que tenga sabor le echamos SABOR obviamente; esto lo conseguiremos con los saborizantes artificiales:



DULCES



SALADOS

Mix en polvo

Son saborizantes en polvo sin calorías y no contienen Aspartamo, ni Acesulfamo K..

Los zumos se echan en 1,5L de agua para zumos sin azúcar 0cal, y los dulces los usamos para dar sabor a las tartas y las cremas.

Top 3 Zumos:



Zumo de kiwi clic aquí



Zumo de fresa clic aquí



Zumo de piña clic aquí



Top 3 Dulces:



Sabor choco blanco clic aquí



Sabor brownie clic aquí



Sabor galleta clic aquí



Bacon en polvo

Increíble sabor a Bacon con 0 cal. En polvo (como condimento) o 5g + 50ml de leche (como salsa).



Bacon en polvo clic aquí



Descuento 10%: SQUATFIT

Queso en polvo

Increíble sabor a queso con 0 cal. En polvo (como condimento) o 5g + 50ml de leche (como salsa).



Queso en polvo clic aquí



Descuento 10%: SQUATFIT

ESENCIALES COCINA FIT

SABORIZANTES



DULCES



Eritritol

Esencial en repostería, la textura del azúcar sin las calorías.

Marca recomendada clic [aquí](#)

PB2

El mismo sabor de mantequilla de cacahuete con 35% menos grasa y 50% menos calorías

Marca recomendada clic [aquí](#)

Canela en polvo

Procura que sea de Ceylán que son las de mejor calidad.

Compramos la de Lidl o la de Carmencita por su relación calidad-precio.



Flavor drops

Perfectos para masas y cremas.



Sabor Pancake clic [aquí](#)



Sabor caramelo clic [aquí](#)



SALADOS



Curry

Usa diferentes sabores según el acabado que todos son brutales.

Mejores marcas:

Caril, Korma y Tikka masala.



Mix en polvo

Reemplazo de mantequilla de avellanas y de nueces sin calorías.

Preparación: 1 sobre Mix + 100ml agua + 2g goma guar + una pizca de edulcorante y sal



De avellanas clic [aquí](#)



De nueces clic [aquí](#)



Básicos

Los 5 sazones en polvo de toda la vida: ajo, cebolla, orégano, sal y pimienta. Sugerimos botes de Carmencita XL (por su calidad-precio)

A LA HORA DE LA COMPRA ELIGE BIEN

FRUTAS

Valores expresados por cada 100 g



Nombre	Calorías (kcal)
Fruta estrella	30
Sandía	30
Fresa	33
Melón	36
Moras	43



Nombre	Calorías (kcal)
Pasas	299
Dátiles	281
Aguacate	239
Caqui	160
Plátano macho	122

Éstas son las mejores frutas por aporte calórico y cont. en fibra

VERDURAS

Valores expresados por cada 100 g



Nombre	Calorías (kcal)
Pepinillo	14
Lechuga	15
Repollo	16
Pepino	16
Acelga	19



Nombre	Calorías (kcal)
Tomate cherry	100
Chirivía	75
Cebolla morada	72
Puerro	61
Col	60

A LA HORA DE LA COMPRA ELIGE BIEN

CEREALES

Valores expresados por cada 100 g



Nombre	Calorías (kcal)
Salvados	177~281
Kamut	337
Espelta	338
Trigo integral	339
Cebada	354



Nombre	Calorías (kcal)
Arroz integral	388
Maicena	381
Mijo	378
Cuscús	376
Avena integral	375

Los cereales son en general muy calóricos por lo que lo conveniente será coger siempre las opciones menos densas (los mas ligeros)

TUBÉRCULOS

Valores expresados por cada 100 g



Nombre	Calorías (kcal)
Zanahoria	35
Cebolla	40
Patata	77



Nombre	Calorías (kcal)
Yuca	160
Ajo	150
Batata	90

A LA HORA DE LA COMPRA ELIGE BIEN

LEGUMBRES

Valores expresados por cada 100 g



Nombre	Calorías (kcal)
Soja verde	12
Judías verdes	30
Guisantes	42



Nombre	Calorías (kcal)
Cacahuetes	567
Garbanzos	365
Lentejas	353



PESCADOS

Valores expresados por cada 100 g



Nombre	Calorías (kcal)
Merluza	70
Gambas	72
Dorada	85
Lenguado	86



Nombre	Calorías (kcal)
Caviar	264
Sardinas	208
Salmón	206
Trucha	190



A LA HORA DE LA COMPRA ELIGE BIEN

AVES

Valores expresados por cada 100 g



Nombre	Calorías (kcal)
Pavo	190
Pollo	220
Codorniz	230
Pechugas	



Nombre	Calorías (kcal)
Pato	335
Ganso	305
Faisán	240
Muslos y alitas	



A la hora de elegir el ave no es tan importante el tipo de ave sino la parte que se coge ya que algunas partes tienen más grasa que otras. Lo mismo pasa con las carnes. Prefiere los de la izquierda y evita la derecha.

CARNES

Valores expresados por cada 100 g



Nombre	Calorías (kcal)
Conejo	135
Ternera	170
Cerdo	240
Lomo	
Solomillo	



Nombre	Calorías (kcal)
Panceta	520
Cordero	292
Costillas	
Salchichas	
Mantecas y grasas	



Desayunos





Pancakes Frutos Rojos



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

20 min

10 min

440 kcal

Materiales



Sartén anti adherente

[Comprar aquí](#)

Sabonizante choco blanco

[Comprar aquí](#)

Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 85 ml claras de huevo (veganos: 15g Vegg Biográ + 70ml agua)
- 85 g harina de trigo (o sin gluten si es intolerante)
- 250 ml de leche desnatada (o de almendras si es intolerante)
- 6 g levadura
- ½ sobre Mix sabor choco blanco
- Spray de aceite de mantequilla.

Para los toppings:

- 60g Fresas + 40g Arándanos
- 40g Sirope pancake [Ver pág. 152](#)

Preparación

1. En un recipiente integra todos los ingredientes y dejamos reposar 20 min para que espese la mezcla.
2. Calienta una sartén con el spray de aceite a fuego medio (5 de 10).
3. Viértela y deja 1~2 min por lado. Debe dar para 2~4 tortitas según el tamaño.
5. Sirve en el plato con los toppings deseados.

Valores nutricionales

Raciones:	= 1	= 1.5
Energía	440 kcal	660 kcal
Carbos	75 g	109 g
Proteína	25 g	39 g
Grasas	2 g	3 g

Recomendaciones

Tomar calientes o fríos /

Sustituciones de Toppings:

Frutos rojos por:

50g FitCream Choco blanco [Ver pág. 151](#)o por: 80g Mermelada fresa casera [Ver pág. 153](#)

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Puedes hacer 4~6x la receta.



SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



ALTA FIBRA



VEGAN



SACIANTE



Pancake/Toast Chocolate



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

2 min

10 min

410 kcal

Materiales



Sartén anti adherente

[Comprar aquí](#)

Sabonizante Brownie

[Comprar aquí](#)

Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para la masa:

- 100 ml claras de huevo (veganos: 20g Vegg Biográ + 80ml agua)
- 100 g (4~5 lonchas) de pan de molde blanco sin bordes
- 250 ml de leche de almendras
- ½ sobre Mix sabor Brownie
- Spray de aceite de mantequilla.

Para los toppings:

- 5 g Chocolate 0% hacendado
- 10g Sirope chocolate Vitadulce

[Comprar aquí](#)

Descuento 10%: SQUATFIT

Preparación

- En un tupper integra claras y leche y sumerge los panes; y déjalo reposar 20 min.
- Pasa la mezcla a un bote shaker agítala y viértela a una sartén con el spray de aceite a fuego medio (4 de 10).
- Deja 1~2 min por lado. Da para 2~4 tortitas según el tamaño deseado.
- Sirve en plato con los toppings deseados.

Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	410 kcal	620 kcal
Carbos	58 g	89 g
Proteína	21 g	32 g
Grasas	8 g	12 g

Recomendaciones

Tomar calientes o fríos



/



Toppings a elegir:

- 40g Sirope pancake (+2 kcal) [Ver pág. 152](#)
- 50g FitCream Cacahuete (+35 kcal) [Ver pág. 150](#)
- 15g nata ligera Carrefour (+35 kcal)

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Puedes hacer 4~6x la receta.

volver a:
Desayunos

SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



ALTA FIBRA



VEGANO



SACIANTE



Crepes a la Caprese



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

5 min

10 min

450 kcal

Materiales

Sartén anti
adherente[Comprar aquí](#)Spray de
aceite[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para la masa:

- 60 ml claras de huevo (veganos: 15g Vegg Biográ + 50ml agua)
- 1 huevo.
- 100 ml leche de almendras sin azúcar añadidos.
- 25 g de harina de avena.
(o 10g harina de coco si es Keto)
- 5 g de harina de coco.
- Spray de aceite de mantequilla.

Para el relleno:

- 80g mozzarella light Hacendado
(o 65g vegano ≈ 240 kcal/ 100g)
- 2 tomates medianos (±200g)

Preparación

1. En un bol mezcla los ingr de la masa y viértelo en una sartén a fuego 6/10. Da para 3~5 creps según el tamaño de la sartén.
2. Lamina el tomate y el mozzarella quitando con una servilleta el exceso de líquido de ambos. Esto ayuda a que no se desarome el crep a la hora de comerlo.
5. Sirve en el plato con la salsa pesto
Ver pág. 130 (incluida en las kcal totales)

Valores nutricionales

Raciones: 1 / 1 = 1

Energía 450 kcal

Carbos 28 g

Proteína 36 g

Grasas 22 g

Recomendaciones

Tomar caliente



Sustitución del Pesto casero:

15g Agnesi Pesto Calabrese de Carrefour

Caducidad & Meal Prep:

La masa (hecha) y los demás ingredientes: 3 días en la nevera. Puedes hacer 3~4x la receta.



The Rock French Toast



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

10 min

10 min

400 kcal

Materiales



Sartén antiadherente

[Comprar aquí](#)

Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para la mezcla

- ½ huevo & 100g claras (o veganos: 35g Vegg Biográ + 110ml agua)
- 50 ml leche almendra 0% azúcar.

½ sobre Mix sabor choco blanco[Comprar aquí](#)

Descuento 10% SQUATFIT

- Una pizca de edulcorante.

El pan y los toppings:

- 2 rebanadas (90 g) pan gordo "especial tostadas" Carrefour (o sin gluten si eres alérgico)
- 40g Sirope pancake [Ver pág. 152](#)
- 70g FitCream Cacahuete [Ver pág. 150](#)

Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	400 kcal	600 kcal
Carbos	39 g	58 g
Proteína	51 g	76 g
Grasas	6 g	10 g

Preparación

- En un recipiente bate ½ huevo (puedes dividirlo o hacer 2 raciones a la vez) e integra con los demás ingredientes de la mezcla.
- Calienta una sartén con spray de aceite de mantequilla a fuego medio (4 de 10).
- Sumerge 1 rebanada que absorba la mezcla al máximo por 20~25 seg y lleva a la sartén.
- Déjala 2~3 min por lado. Repite el proceso con el resto de rebanadas.
- Sirve en el plato con los toppings deseados.

Recomendaciones

Tomar caliente o frío ☀️ / 🌃

Sustituciones de Toppings:

Por la FitCream:

70g FitCream Choco blanco
o por: 100g Frutos rojos

Caducidad & Meal Prep:

5 días en la nevera. Puedes hacer 4~6x la receta.



SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



ALTA FIBRA



VEGANO



SACIANTE



Italian French Toast



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

5 min

10 min

425 kcal

Materiales



Queso en polvo



Salsa Ricota



Zumo de fresa

[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para la mezcla

- 100ml claras de huevo (o veganos: 20g Vegg Biográ + 90ml agua)
- 50 ml leche almendra 0% azúcar.
- 5g queso en polvo
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT
- Especias: Albahaca y sal

El pan y los toppings:

1 rebanada (90 g) pan Rustik masa madre Carrefour partida en 2 (o sin gluten si eres alérgico)

- 40g Queso Eatlean rallado
- 40g Jamón york (o 30g serrano)
- 40g Salsa Ricota Carrefour

Preparación

1. En un bol integra los ingr. de la mezcla.
 2. Calienta una sartén con spray de aceite de mantequilla a fuego medio (4 de 10). Sumerge ½ rebanada 10~15 seg y lleva a la sartén.
 3. Déjala 2~3 min por lado.
- ✓ Para el queso dorado échalo en el lado crudo y dale la vuelta en la sartén.
- ✓ Para el queso fundido dale la vuelta en la sartén y échalo después en el lado cocido.



Ambas formas están igual de ricas, pero dorarlo requiere un poco más de maña.



Queso dorado

Queso fundido

Valores nutricionales

Raciones: =1 =1.5

Energía 425 kcal 640 kcal

Carbos 51 g 76 g

Proteína 34 g 51 g

Grasas 9 g 13 g

Recomendaciones

Sustituciones a elegir:

Por la Ricota: 20g Pesto Light

[Ver pág. 148](#)

Acompáñalo:

350 ml zumo de fresa Mix (+0 kcal)

[Comprar aquí](#)

Descuento 10%: SQUATFIT

Caducidad & Meal Prep:

5 días en la nevera. Puedes hacer 4~6x la receta.



SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



ALTA FIBRA



VEGANO



SACIANTE



Tostas de Jamón y aguacate



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

5 min

10 min

450 kcal

Materiales

Santén anti
adherente[Comprar aquí](#)Spray de
aceite[Comprar aquí](#)Zumo de
piña[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 60 g de aguacate.
 - 40 g de jamón serrano.
(o 30g jamón vegano)
 - 80ml claras de huevo (o veganos:
15g Vegg Biográ + 70ml agua)
- 1 rebanada (90 g) pan Rustik masa madre Carrefour partida en 2 (o sin gluten si eres alérgico)
- Sal, pimienta y orégano.
 - Spray de aceite de mantequilla.

[Comprar aquí](#)

Descuento 10%: SQUATFIT

Preparación

1. Moja el pan en un plato hondo con las claras hasta que las absorba por completo.
2. Ponlas en una sartén con spray de aceite a fuego 7/10 hasta dorar el pan.
3. Después mete el pan en la tostadora en low (2/5). Mientras, corta el jamón y el aguacate.
5. Emplata y salpimienta.



Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	450 kcal	675 kcal
Carbos	28 g	41 g
Proteína	36 g	50 g
Grasas	22 g	33 g

Recomendaciones

Tomar caliente



Acompáñalo:

350 ml zumo de piña Mix (+0 kcal)

[Comprar aquí](#)

Descuento 10%: SQUATFIT

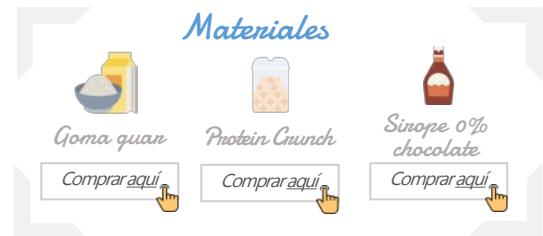
Caducidad & Meal Prep.:

El pan permanece hasta 12 minutos crocante.
Requiere ser preparado en el momento.



Protein Cereal Bowl

Raciones	Preparación	Cocción	Calorías
1 ración	5 min	-	415 kcal



Ingredientes

Para la mezcla

- 400 g queso fresco batido 0%

½ sobre Mix sabor choco blanco

[Comprar aquí](#)

Descuento 10%: SQUATFIT

Para Frambuesa:

- 25g Trigo hinchado Carrefour

▪ 100g frambuesas [Ver pág. 152](#)

- 40g Sirope pancake

- 10g Protein Crunch White choco

Para Chocolate

- 25g Choco Krispies [Ver pág. 150](#)

- 20g FitCream Cacahuete

- 20g Sirope Vitadulce 0%

- 10g Protein Crunch Dark choco

Valores nutricionales

Raciones:	= 1	= 1.5
Energía	415 kcal	605 kcal
Carbos	40 g	61 g
Proteína	50 g	75 g
Grasas	5 g	8 g

Preparación

1. Pon el queso batido en un bol con el sobre Mix y añade 1ml edulcorante y 1g goma guar.

Esto hará que la mezcla esté super sabrosa y densa (ideal para la saciedad)

2. Sirve y agrega toppings del sabor deseado.



Recomendaciones

Sustituciones a elegir:

Por el queso: 400g yogur proteico 0%

Trigo o Choco Krispies: Por 25g cereales a elección

Por las frambuesas: 100g fresas

Por el Protein Crunch: 10g Proteína Whey chocolate

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Haz 2~4x la mezcla y añádele los toppings cuando vayas a comerla.

Comidas





Boniato burger



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

10 min

10 min

440 kcal

Materiales

Santén anti
adherente

Comprar aquí

Spray de
aceite

Comprar aquí

Ingredientes

Para la carne

- 120g carne picada ternera (o vegana si no comes carne)
- Sal, pimienta y orégano.

Para el pan

- 150 g de boniato (batata)

Para los toppings

- 25 g de tomate.
- 40g mozzarella light Hacendado (o 25g vegano ≈ 240 kcal/100g)
- Lechuga, pepinillos, cebolla.

Preparación

1. Mezcla la carne picada con las especias y damos forma de hamburguesa.
2. Las hacemos a fuego 6/10 por 5~10 min según el punto deseado.
3. Mientras lava el boniato, córtalo en forma de pan y cuece al micro o en agua.
4. Sirve en el plato con los toppings deseados.



Valores nutricionales

Raciones:	1	1.5
Energía	440 kcal	650 kcal
Carbos	30 g	44 g
Proteína	30 g	44 g
Grasas	22 g	33 g

Recomendaciones

Tomar caliente

Toppings a elegir:

40g Salsa Burger Light (+12 kcal)

Ver pág. 146

50g Salsa Alioli Light(+35 kcal)

Ver pág. 141

30g Guacamole casero (+35 kcal)

Ver pág. 142

Caducidad & Meal Prep:

Ingredientes por separado (cocidos): 4 días en la nevera.



Palomitas de pollo



Raciones
3 raciones



Preparación
15 min



Horno
30 min



Calorías
180 kcal

Materiales



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Descuento 10%: SQUATFIT

Ingredientes

- 400g pechuga de pollo en tiras*
- 1 huevo & 1 clara (intolerantes:
10g Vegg Biográ + 50ml agua)
- 120 g de pan rallado
- 80 g de copos de maíz sin
azúcares añadidos.
- Especias: sal, pimienta, ajo y 10g
de pimentón dulce.
- Spray de aceite de mantequilla

*1 ración ya cocido ≈ 100 g

Preparación

1. En un recipiente mezcla las claras con el huevo, y en otro el pan y los copos triturados.
2. Reboza: sumerge primero en el huevo luego en el pan. Repite hasta rebozar todo.
3. Colócalo en una bandeja con papel vegetal para que no se pegue y rocía spray de aceite.
4. Lleva al horno 150° durante 30 minutos o hasta que el pollo quede hecho por dentro y dorado por fuera.



Para meal prep: al horno x 18 min y consérvalos en la nevera. A la hora de comerlos, horneálos por otros 12 min.

Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	180 kcal	260 kcal
Carbos	4 g	6 g
Proteína	32 g	47 g
Grasas	4 g	7 g

Recomendaciones

Toppings a elegir:

40g Salsa Burger Light (+12 kcal)

[Ver pág. 146](#)

50g BBQ Prima 0% (+15 kcal)

[Comprar aquí](#)

¿Buscas una Guarnición?:

Prueba: Patatas alioli Fit

[Ver pág. 80](#)

Caducidad & Meal Prep:

Horneadas a medias: 5 días. Haz 4~6x la receta.

Horneadas completas: consumir al momento.

volver a:
Comidas



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



KETO



Ensalada burrito



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

3 raciones

10 min

-

300 kcal

Materiales



Salsa fajitas

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 150g Lechuga
- 20g Guacamole casero [Ver pág. 142](#)
- 40g Salsa fajitas Carrefour
- 30g Maíz dulce
- 70g Dip alubias rojas [Ver pág. 145](#)
- 70g pollo picado BBQ [Ver pág. 81](#)
(o vegana si no comes carne)
- 50g Crema agria Light [Ver pág. 144](#)
- 100g Pico de gallo [Ver pág. 85](#)

Tip: Antes prepara los ingredientes aquí mencionadas señaladas con el

Preparación

1. Lava la lechuga si no viene ya lavada.

2. Mezcla los ingredientes en un bol.

*Puedes mezclar en la sartén el pollo y las alubias con salsa picante para hacer un "chili"



Valores nutricionales

Raciones:	= 1	= 1.5
Energía	300 kcal	450 kcal
Carbos	26 g	38 g
Proteína	28 g	41 g
Grasas	8 g	12 g

Recomendaciones

Sustituciones Keto:

Alubias: por 70g de Tofu teriyaki [Ver pág. 97](#)

Maíz: por 60g de Pimientos fajitas [Ver pág. 83](#)

Toppings a elegir:

8g Salsa picante Sriracha (+12 kcal)

¿Quieres el Postre?:

Prueba: Cheesecake Oreo

[Ver pág. 116](#)

volver a:
Comidas





Pimientos rellenos



Raciones
1 ración



Preparación
15 min



Horno
30 min



Calorías
400 kcal

Materiales



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)



Queso en polvo

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- Pack pimientos tricolor (400 g).
- 80g de cuscús cocido.
(o 200g arroz de coliflor si es Keto)
- 10g queso en polvo.
- 60g mozzarella light
- 80g pollo picado BBQ Ver pág. 81
- (o vegana si no comes carne)

Para salsa del relleno:

- 20 g de tomate frito.
- 1 cebolla pequeña.
- Sal, ajo, orégano, pimienta.

Preparación

1. Pon al horno a 170° por 15 min los pimientos vaciados y cortados por mitad.
2. En una sartén a fuego medio (7 de 10) echamos los ingredientes de la salsa, luego de 5 min echamos: pollo, queso en polvo y cuscús.
3. Con esto rellena los pimientos y pon el mozzarella de topping. Lleva al horno 170° durante 15 minutos y emplata salpimentando.



*Rellenar el pimiento cortado por mitad es más rápido y más manejable para servirlo y comerlo.

Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	400 kcal	600 kcal
Carbos	29 g	43 g
Proteína	34 g	50 g
Grasas	17 g	25 g

Recomendaciones

Toppings a elegir:

30g BBQ Prima 0% (+10 kcal)

[Comprar aquí](#)

¿Quieres el Postre?:

Prueba: Tostas PBJ

[Ver pág. 102](#)

Caducidad & Meal Prep:

3 días en la nevera. Puedes hacer 2~3x la receta.

volver a:
Comidas



SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



KETO



VEGANO



ALTA FIBRA



SACIANTE



Megaurays fit



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

15 min

5 min

380 kcal

Materiales



Sartén anti adherente



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para las tortillas:

- 40 g harina de maíz
- 100 ml leche de almendras 0%
- 100 ml claras de huevo (o veganos:
30g Vegg Biográ + 90ml agua)

Para el relleno:

- 40 g lechuga
- 20 g mostaza prima 0 %
- 80g pollo picado BBQ [Ver pág. 81](#)
- (o vegana si no comes carne)
- 80g Pimientos Fajitas [Ver pág. 83](#)
- 30 g cebolla vinagreta [Ver pág. 82](#)

*Puedes preparar antes las recetas aquí mencionadas señaladas con el:

Preparación

1. Mezcla los ingr. de la **tortilla** y vierte en sartén antiadherente con spray de aceite a fuego 7/10 a 1~2 min por lado. Da para 2~3 tortillas
2. Coloca equitativamente los ingr. **del relleno** en el orden en el que aparecen en la lista.
3. Sirve en el plato con los toppings deseados.



Valores nutricionales

Raciones:	= 1	= 1.5
Energía	380 kcal	575 kcal
Carbos	42 g	64 g
Proteína	35 g	52 g
Grasas	8 g	12 g

Recomendaciones

Toppings a elegir:

- 50g Pico de gallo (+15 kcal) [Ver pág. 85](#)
- 40g Salsa Fajitas (+12 kcal) [Comprar aquí](#)
- 40g Crema agria Light (+12 kcal) [Ver pág. 144](#)

¿Quieres el Postre?:

Prueba: Protein pudding [Ver pág. 109](#)

Caducidad & Meal Prep:

Tortillas (hechas): 4 días. Haz 2~3x la receta

volver a:
Comidas



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



VEGANO



SACIANTE



Bomba de patata



Raciones



Preparación



Horno



Calorías

1 ración

15 min

25 min

430 kcal

Materiales



Freidora de aire



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para las patatas:

- 200 g patatas cocidas sin piel chafadas con una pizca de sal
- 100 g pan rallado
- 1 huevo batido

Para el relleno:

- 80g pollo picado BBQ Ver pág. 81
- (o vegana si no comes carne)
- 20g Tomate concentrado*

Para el topping:

- 40g Alioli Light Ver pág. 141
- 40g Tomate concentrado*

*Se obtiene al colar tomate triturado y añadirle una pizca de sal

Valores nutricionales

Raciones:	1	1.5
Energía	430 kcal	650 kcal
Carbos	62 g	94 g
Proteína	27 g	42 g
Grasas	6 g	9 g

Preparación

1. Coge 1 cda del **relleno** y cúbrela con la patata chafada (en forma ovalada) repite hasta tener 4~5 patatas.
2. Reboza: primero en el huevo y luego por el pan rallado hasta cubrir todas.
3. Lleva al horno a 230° por 25 min o la Freidora de Aire a 200° por 19 min o hasta que se doren
4. Corta por mitad y añade toppings deseados.



Recomendaciones

Sustituciones a elegir:

Patata: por 200g de boniato

Alioli Light: por 45g de Crema agria

Ver pág. 144

¿Quieres un Entrante?:

Prueba: Pulpo a la gallega

Ver pág. 95

Caducidad & Meal Prep:

3 días en la nevera. Puedes hacer 1~2x la receta.

volver a:
Comidas



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



VEGANO



SACIANTE



Lasaña de repollo



Raciones
1 ración



Preparación
10 min



Horno
5 min



Calorías
320 kcal

Materiales



BBQ Prima 0%



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para las hojas:

- 210g repollo chimichurri [Ver pág. 84](#)

Para el relleno:

- 100g pollo picado BBQ [Ver pág. 81](#)
- (o 90g vegana si no comes carne)
- 20 g cuscús cocido.
- 40 g Tomate triturado

Para el topping:

- 60 g mozzarella light
- 10 g salsa barbacoa prima 0%
- Especias: sal, pimienta, orégano.

*Puedes preparar antes las recetas aquí mencionadas señaladas con el:

Preparación

- Mezcla los ingredientes del **relleno**.
- En un recipiente para horno pon spray de aceite y una capa de repollo bien compacta.
- En seguida pon una de relleno. Repite hasta agotar los ingr. Y pon encima los toppings.
- Lleva al horno a 200º por 5 min o hasta que derrita el queso.
- Déjalo enfriar 4min para mejor manejo, emplata y espécialo.



Valores nutricionales

Raciones:	= 1	= 1.5
Energía	320 kcal	480 kcal
Carbos	21 g	31 g
Proteína	36 g	52 g
Grasas	11 g	17 g

Recomendaciones

¿Quieres un Entrante?:

Prueba:

Croquetas Fit

[Ver pág. 105](#)

¿Quieres el Postre?:

Prueba:

Brownie Muerte por chocolate

[Ver pág. 126](#)

Caducidad & Meal Prep:

3 días en la nevera. Puedes hacer 1~2x la receta.

volver a:
Comidas



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



VEGANO



SACIANTE

Cenas





Pizza Keto



Raciones



Preparación



Horno



Calorías

1 ración

10 min

5 min

400 kcal

Materiales



Sartén anti adherente

[Comprar aquí](#)

BBQ Prima 0%

[Comprar aquí](#)

Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para la masa:

- 240 g claras de huevo. (o veganos: 70g Vegg Biográ + 210ml agua)
- 24 g de harina de coco.

Para la Barbacoa:

- 40 g salsa Pizza Carrefour.
- 80 g Mozzarella light
- 30 g pollo picado BBQ Ver pág. 81
- 10 g salsa BBQ Prima 0%

Para la Jamón y Queso:

- 40 g salsa Carbonara Carrefour
- 80 g Mozzarella light
- 25 g jamón york
- 1 tranchete Light

Preparación

1. Mezcla los ingredientes de la masa y viértelo en una sartén antiadherente con spray de aceite. Da para 1~2 pizzas según la sartén.
2. Pon los toppings del sabor de pizza deseado.
4. Lleva al horno a 200° por 5 min o hasta que se derrita el queso.
3. Sirve y añade sal, pimienta, orégano y los toppings deseados.



Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	400 kcal	600 kcal
Carbos	17 g	30 g
Proteína	52 g	77 g
Grasas	16 g	24 g

Recomendaciones

Añádele más Toppings:

- 20g salsa BBQ Prima 0% (+10 kcal)
- 30 g champis o 15 g maíz dulce (+10 kcal)
- 25g Cebolla vinagreta (+10 kcal)

Ver pág. 82

Caducidad & Meal Prep:

Masa (antes del horno): 3 días, haz 3~4x la receta

volver a:
Cenas



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



VEGANO



SACIANTE



Patatas supremas



Raciones



Preparación



Horno



Calorías

1 ración

10 min

35 min

400 kcal

Materiales



Contador de patata

[Comprar aquí](#)

Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para las patatas:

- 200 g patatas cortadas en chips* y cocidas en agua por 10 min
- Sal, ajo en polvo y pimentón
- Spray de aceite de mantequilla.

[Comprar aquí](#)

Descuento 10%: SQUATFIT

Para el topping:

- 80g pollo picado BBQ [Ver pág. 81](#)
- (o vegana si no comes carne)
- 40g Mozzarella light
- 40g Salsa Burger Light [Ver pág. 146](#)

*Puedes usar un cortador que hará el trabajo mucho más fácil

Preparación

- Coloca las patatas cocidas en una bandeja con papel vegetal para que no se pegue y rociámos el spray de aceite y los sazones.
- Lleva al horno a 250° por 35 min o 18 min por lado (no esencial), las hacemos por un sólo lado el 70% de veces y quedan igual de crujientes.
- Sirve y añade los toppings deseados.



Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	400 kcal	600 kcal
Carbos	45 g	67 g
Proteína	32 g	49 g
Grasas	8 g	12 g

Recomendaciones

Sustituciones a elegir:

Patata: por 200g de boniato

Salsa Burger: por 40g de Alioli Light

[Ver pág. 141](#)

Toppings a elegir:

40g Kéetchup prima 0% (+15 kcal)

80g Pimientos Fajitas (+15 kcal)

Caducidad & Meal Prep:

Patatas (antes de horno): 3 días, haz 3~4x de patata

volver a:
Cenas



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



VEGANO



SACIANTE



Canelones de Berenjena

Raciones	Preparación	Horno	Calorías
1 ración	25 min	10 min	320 kcal



Ingredientes

- 300g Berenjena laminada.*
- 120g pollo picado BBQ [Ver pág. 81](#)
- (o 100g vegana si no comes carne)
- 60g Mozzarella light
- Sal, ajo en polvo y albahaca

*Puedes usar un cortador que hará el trabajo mucho más fácil.

200g ≈ una berenjena
(pésala después de cocida)

Preparación

1. Lamina la berenjena longitudinalmente para que queden láminas largas y cuécelas al vapor por 4 min. Puedes usar un Lekue: [Comprar aquí](#)
2. Enrolla un poco de carne en una lamina de berenjena y repite hasta agotar ingredientes.
3. Pon encima el queso y lleva al horno a 200º por 10 min.
4. Sirve, especia y añade toppings deseados.



Valores nutricionales

Raciones:	= 1	= 1.5
Energía	320 kcal	480 kcal
Carbos	18 g	27 g
Proteína	37 g	56 g
Grasas	12 g	18 g

Recomendaciones

Toppings a elegir:

40g Salsa Burger Light [Ver pág. 146](#)
40g BBQ prima 0% (+15 kcal)

¿Quieres el Postre?

Prueba: Tarta de Halloween [Ver pág. 122](#)

Caducidad & Meal Prep:

Ingredientes por separado: 3 días, haz 2~3x la receta

volver a:
Cenas





Slim Pasta



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

5 min

12 min

340 kcal

Materiales



Slim Pasta



Queso en polvo

[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para Carbonara:

- 100g Salsa Carbonara Carrefour
- 1 huevo plancha
- 70g jamón serrano

Para Pesto:

- 70g Pesto Light [Ver pág. 148](#)
- 100ml de claras + 5g harina trigo
- 90g Mozarela Light + 3 Tomates cherry

Para Boloñesa:

- 150g Salsa Boloñesa Barilla
- 100g pollo picado BBQ [Ver pág. 81](#)
- 1 Tranchete Light Hacendado

Preparación

1. Enjuaga el pack de pasta. Aunque parezca cocido, está crudo y hay que cocerla en agua durante 8~10 min.
2. En una sartén añade los ingr. del sabor de pasta deseado y revuelve 2~3 min.
3. Sirve y especia con orégano + una pizca de sal +5g Queso en polvo [Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT



Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	340 kcal	510 kcal
Carbos	8 g	12 g
Proteína	20 g	30 g
Grasas	30 g	45 g

Recomendaciones

Toppings a elegir:

40g Salsa Burger Light [Ver pág. 146](#)
40g BBQ prima 0% (+15 kcal)

¿Quieres el Postre?

Prueba: Lemon Pie [Ver pág. 136](#)

Caducidad & Meal Prep:

Ingredientes por separado: 4 días en la nevera.
(La pasta se conserva 2 años en el empaque cerrado)

volver a:
Cenas



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



KETO



ALTA FIBRA



SACIANTE



Huevos Rotos



Raciones



Preparación



Horno



Calorías

1 ración

10 min

35 min

410 kcal

Materiales



Laminador de vendura

[Comprar aquí](#)

Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Contador en chips

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para las patatas:

- 150g patatas cortadas o laminadas* y cocidas en agua por 10 min
- Sal, ajo en polvo y pimentón

Versión meat lovers:

- 1 huevo + 2 claras a la plancha
- 100g pollo picado BBQ [Ver pág. 81](#)

Versión cheese lovers:

- 90 g claras de huevo.
- 70 g Mozarela Light Hacendado
- 1 Tranchete Light Hacendado
- 30 g jamón serrano

*Puedes usar un cortador que hará el trabajo mucho más fácil.

Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	410 kcal	620 kcal
Carbos	30 g	45 g
Proteína	40 g	59 g
Grasas	11 g	16 g

Preparación

1. Coloca las patatas cocidas en una bandeja con papel vegetal para que no se pegue y le rociaremos spray de aceite y los sazones.
2. Lleva al horno 250° por 35 min o 18 min/lado (no esencial), las hacemos por un sólo lado el 70% de veces y quedan igual de crujientes.
3. Sirve con los toppings de la versión deseada.



Recomendaciones

Toppings extra a elegir:

- 40g Salsa Burger Light [Ver pág. 146](#)
- 40g BBQ prima 0% (+15 kcal)
- 40g Kéetchup prima 0% (+15 kcal)

Caducidad & Meal Prep:

Patatas (antes de horno): 3 días, haz 3~4x de patata

volver a:
Cenas



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



SACIANTE



Pastel de brócoli



Raciones



Preparación



Horno



Calorías

1 ración

10 min

7 min

410 kcal

Materiales



Queso en polvo

[Comprar aquí](#)

Estuche de vapor

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para el relleno:

- 250 g de brócoli cocido*
- 30 g salsa carbonara Carrefour.
- 80 ml leche de almendras 0%
- 100g pollo picado BBQ Ver pág. 81
(o 90g vegana si no comes carne)
- Sal, pimienta, ajo, y orégano.

Para los toppings:

- 70 g Mozarela Light Hacendado
- 1 Tranchete Light Hacendado
- 2g Queso en polvo

*Con un lekue queda mas rico que hervido. Mira video de ejemplo:

@min 4:44: "Cómo hacer brócoli"

Preparación

- Coloca los ingr del relleno en una sartén y mezcla por 3 min.
- Pon el relleno en una bandeja para horno y ponle encima el queso.
- Lleva al horno 200° por 4 min o hasta que el queso se funda.
- Sirve con el queso en polvo y los toppings deseados.

Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	410 kcal	620 kcal
Carbos	20 g	30 g
Proteína	40 g	59 g
Grasas	17 g	30 g

Recomendaciones

Toppings extra a elegir:

40g BBQ prima 0% (+15 kcal)
40g Kéetchup prima 0% (+15 kcal)

¿Quieres el Postre?

Prueba: Helado Fit de Fresa

Ver pág. 114

Caducidad & Meal Prep:

Brócoli: 3 días, puedes hacer 2~3x de brócoli

volver a:
Cenas



SIN LECHE

SIN GLUTEN

KCAL BAJA

SACIANTE



Salmón con patatas alioli



Raciones



Preparación



Horno



Calorías

1 ración

10 min

35 min

425 kcal

Materiales



Sartén anti adherente

[Comprar aquí](#)

Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Contador en chips

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para las patatas:

- 200g patatas cortadas o laminadas* y cocidas en agua por 10 min
- Sal, ajo en polvo y pimentón

Para el salmón:

- 120g de salmón
- Spray de aceite de mantequilla.
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT

Para los toppings:

- 70 g salsa Alioli Light [Ver pág. 141](#)
- Sal, pimienta, ajo, y orégano.

*Puedes usar un cortador que hará el trabajo mucho más fácil

Preparación

1. Coloca las patatas cocidas en una bandeja con papel vegetal para que no se pegue y rociámos el spray de aceite y los sazones.

2. Lleva al horno 250º por 35 min o 18 min/lado (no esencial), las hacemos por un sólo lado el 70% de veces y quedan igual de crujientes.

3. Mientras tanto haz el salmón en una sartén antiadherente rociándole el spray de aceite.

Sirve y añádele los toppings.

Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	425 kcal	650 kcal
Carbos	45 g	67 g
Proteína	30 g	59 g
Grasas	12 g	22 g

Recomendaciones

Sustituciones a elegir:

Patata: por 200g de boniato

Salsa Alioli: por 35g de Pesto Light

[Ver pág. 148](#)

¿Quieres el Postre?

Prueba: Cookie Choco-Nube

[Ver pág. 132](#)

Caducidad & Meal Prep:

Patatas (antes del horno): 3 días, haz 3~4x de patata

Salmón: 1 mes (congelado) o 3 días (cocido)

volver a:
Cenas



Guarrniciones



Patatas Alioli



Raciones



Preparación



Horno



Calorías

1 ración

15 min

35 min

250 kcal

Materiales



Contador de vendura



Estuche de vapor



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 200g patatas cortadas y cocidas*
- 100g salsa Alioli Light [Ver pág. 141](#)
- Perejil fresco, sal y pimienta
- Cebolla/apio picadito (opcional)

*Puedes usar un cortador y el lekue que harán el trabajo más fácil

Preparación

1. Coloca las patatas cocidas en una bandeja de horno con papel vegetal para que no se peguen.
2. Rocía con spray de aceite y sal y lleva al horno a 250° por 30~35 min (o 18 min/lado).
3. Sirve y añade la Alioli y las especias.

Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	250 kcal	375 kcal
Carbos	47 g	69 g
Proteína	12 g	18 g
Grasas	0 g	1 g

Recomendaciones

¿Con qué platos va bien?

- Boniato Burger [Ver pág. 51](#)
- Palomitas de pollo [Ver pág. 53](#)
- Salmón con patatas alioli [Ver pág. 78](#)
- Pulpo a la gallega [Ver pág. 95](#)
- Croquetas Fit [Ver pág. 105](#)

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Puedes hacer 3~4x la receta.

volver a:
Guarniciones



Pollo Barbacoa



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

5 raciones

2 min

12 min

150 kcal

Materiales

Sartén anti
adherente

Comprar aquí

Ingredientes

- 500g pechuga de pollo picada*
- 100ml tomate triturado natural.
- 50g salsa BBQ prima 0%
- Sal, ajo en polvo y pimienta

*Pide que te la piquen pues la que viene ya picada no la hacen de sólo pechuga por lo que tiene más kcal

(Puede ser de pavo)

Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	150 kcal	230 kcal
Carbos	2 g	3 g
Proteína	22 g	33 g
Grasas	6 g	9 g

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en una sartén antiadherente a fuego 6/10 por 12 min o hasta que esté el pollo hecho.
2. Sirve o almacénalo en la nevera.

- ✓ La salsa barbacoa hace que sepa idéntico a carne picada pero con 35% menos de las kcal.
✓ Sustitución vegana: Por 450 g Soja texturizada o Prueba: Tofu Teriyaki

Ver pág. 96



Recomendaciones

¿Con qué platos va bien?

Megawraps fit

Ver pág. 59



Slim Pasta Boloñesa

Ver pág. 72



Patatas Alioli

Ver pág. 80



Bastones de boniato

Ver pág. 86



Pan de ajo crunchy

Ver pág. 92



Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Puedes hacer 3~4x la receta.

volver a:
Guarniciones



Cebolla Vinagreta



Raciones



Preparar



Refrigerar



Calorías

5 raciones

8 min

Toda la noche

12 kcal

Materiales



Laminador de verdura

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 2 cebollas moradas (200 g) laminadas*

Para vinagreta:

- 100 ml de vinagre.
- 200 ml de agua
- Edulcorante y sal (opcionales)

*Puedes usar un laminador que hará el trabajo mucho más fácil

Preparación

1. Deja las cebollas laminadas en un frasco con la vinagreta al menos 4 hr o toda la noche.



Valores nutricionales

Raciones:	En 30 g	En 100 g
Energía	12 kcal	40 kcal
Carbos	3 g	7 g
Proteína	0 g	1 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con qué platos va bien?

- Boniato Burger [Ver pág. 51](#)
- Ensalada Burrito [Ver pág. 55](#)
- Megawraps Fit [Ver pág. 59](#)
- Pizza Keto Barbacoa [Ver pág. 66](#)
- Nachos Fit [Ver pág. 89](#)

Caducidad & Meal Prep:

Al ser vinagreta se conserva 6~8 días en la nevera.

volver a:
Guarniciones



Pimientos Fajitas



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

5 raciones

15 min

12 min

37 kcal

Materiales



Laminador de
verdura



Salsa Fajitas

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 1 pack pimientos tricolor (500 g)
- 1 cebolla mediana (100 g).
- 50g Salsa Fajitas Carrefour
- 100 ml tomate triturado
- Sal, ajo en polvo y pimentón
- Salsa picante (opcional)

Preparación

1. Quita el centro a los pimientos y lamínalos.

Vídeo de ejemplo: [@min 7:00: "Cómo cortar pimiento"](#)

2. Pon todos los ingredientes en una sartén antiadherente a fuego 6/10 por 12 min.

3. Sirve o almacénalo en la nevera.



Valores nutricionales

Raciones:	En 100g	En 150g
Energía	37 kcal	53 kcal
Carbos	8 g	12 g
Proteína	1 g	2 g
Grasas	0 g	1 g

Recomendaciones

¿Con que platos va bien?

Boniato Burger

[Ver pág. 51](#)

Ensalada Burrito

[Ver pág. 55](#)

Megawraps Fit

[Ver pág. 59](#)

Pizza Keto Barbacoa

[Ver pág. 66](#)

Nachos Fit

[Ver pág. 89](#)

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Puedes hacer 1~2x la receta.

volver a:
Guarniciones



Repollo Chimichurri



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

5 raciones

5 min

12 min

27 kcal

Materiales



Laminador de verdura



Salsa chimichurri

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 1 repollo mediano (800 g)
- 1 cebolla (100 g) laminada*
- 1 bote de salsa chimichurri hacendado (250 g)
- 50g salsa BBQ prima 0%
- Especias: sal, pimienta y ajo.

*Puedes usar un laminador que hará el trabajo mucho más fácil

Valores nutricionales

Raciones:	En 100g	En 150g
Energía	27 kcal	48 kcal
Carbos	3 g	5 g
Proteína	1 g	2 g
Grasas	0 g	0 g

Preparación

1. Primero raya el repollo con la laminadora.

Vídeo de ejemplo: [@min 5:55: "Cómo cortar repollo"](#)

2. Pon todos los ingredientes en una sartén antiadherente a fuego 6/10 por 12 min.

3. Sirve o almacénalo en la nevera.



Recomendaciones

¿Con qué platos va bien?

Boniato Burger

[Ver pág. 51](#)

Palomitas de pollo

[Ver pág. 53](#)

Megawraps fit

[Ver pág. 59](#)

Pollo picado barbacoa

[Ver pág. 81](#)

Rollos primavera

[Ver pág. 101](#)

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Puedes hacer 4~6x la receta.

volver a:
Guarniciones



Pico de Gallo



Raciones



Preparar



Refrigerar



Calorías

6 raciones 8 min Luego de usar 12 kcal

Materiales



Laminador de vendura

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 2 cebollas moradas (200 g).
- 3 tomates medianos (600 g).
- 3 ml de zumo de limón.
- 10 g de cilantro fresco.
- Sal al gusto (opcional).

Preparación

1. Corta todos los ingredientes en pequeños daditos. Añade el zumo de limón y el cilantro fresco.
2. Sirve o almacénalo en la nevera.



Valores nutricionales

Raciones:	En 30 g	En 100 g
Energía	12 kcal	35 kcal
Carbos	3 g	6 g
Proteína	0 g	1 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con que platos va bien?

Boniato Burger

[Ver pág. 51](#)

Ensalada Burrito

[Ver pág. 55](#)

Megawraps fit

[Ver pág. 59](#)

Nachos Fit

[Ver pág. 95](#)

Pulpo a la gallega

[Ver pág. 89](#)

Caducidad & Meal Prep:

Se conserva perfectamente por 3 días en la nevera

volver a:
Guarniciones



Bastones de Boniato



Raciones



Preparación



Horno



Calorías

1 ración

10 min

25 min

82 kcal

Materiales



Contador de patata

[Comprar aquí](#)



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 200g Zanahoria en chips* y cocidas en agua por 12 min
- Spray de aceite de mantequilla.
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT
- Sal, ajo en polvo y pimentón

*Puedes usar 200g Boniato cocido pero sabe igual y tiene más kcal
(Pésalos después de cocidos)

Preparación

1. Coloca las patatas cocidas en una bandeja de horno con papel vegetal para que no se peguen.
2. Rocíale el spray de aceite y las especias y lleva al horno a 250° por 20~25 min y listo.



Valores nutricionales

Raciones:	Zanahoria	Boniato
Energía	82 kcal	144 kcal
Carbos	19 g	28 g
Proteína	2 g	4 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con qué platos va bien?

Palomitas de pollo

[Ver pág. 53](#)

Lasaña de repollo

[Ver pág. 63](#)

Pastel de brócoli

[Ver pág. 76](#)

Pollo picado barbacoa

[Ver pág. 81](#)

Pulpo a la gallega

[Ver pág. 89](#)

Caducidad & Meal Prep:

Chips (antes de horno): 3 días, haz 3~4x la receta

volver a:

Guarniciones



Snacks





Nachos fitness



Raciones



Preparación



Horno



Calorías

1 ración

10 min

10 min

410 kcal

Materiales



Tortillas de maíz



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para las chips:

- 100g tortillas de maíz Mexifood.

Para toppings calientes:

- 60g Mozarela Light Hacendado

- 30g pollo picado BBQ [Ver pág. 81](#)
- 20g tofu teriyaki (veganos) [Ver pág. 97](#)

Para toppings fríos:

- 30g Dip Alubias [Ver pág. 145](#)
- 30g Crema Agria Light [Ver pág. 144](#)
- 30g Guacamole casero [Ver pág. 142](#)
- 30g Salsa Fajitas Carrefour

*Puedes preparar antes las recetas aquí mencionadas señaladas con el:

Preparación

- Corta las tortillas en triángulos, ponlas en una bandeja y rocíales spray de aceite
- Ponlas 180° por 5~6 min y sácalas cuando empiecen a dorarse (cuidado, se queman fácil)
- Sirve en un plato, pon los toppings calientes y de nuevo 180° por 3~4 min.
- Sácala, añade los toppings fríos y listo



Valores nutricionales

Raciones:	= 1	= 1.5
Energía	410 kcal	620 kcal
Carbos	53 g	81 g
Proteína	26 g	40 g
Grasas	11 g	16 g

Recomendaciones

¿Quieres el segundo Plato?

Prueba: Palomitas de pollo

[Ver pág. 53](#)

Prueba: Huevos rotos Cheeselovers

[Ver pág. 74](#)

¿Quieres el Postre?

Prueba: Volcán de chocolate

[Ver pág. 124](#)

Caducidad & Meal Prep:

Chips: crocantes por 7min. Hacerlas en el momento

volver a:
Snacks





Montaditos de maíz



1 Ración: Preparación Cocción Calorías

4 montaditos 10 min -

280 kcal

Materiales



Tortitas de maíz



Salsa Fajitas

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

1 Tipo Pizza:

- 1 Tortita maíz Carrefour Bio*
- 1 cda salsa pizza Carrefour (8g)
- 10g Mozarela Light Hacendado
- 1 tomate cherry laminado

2 Tipo Mexicano:

- 1 Tortita maíz Carrefour Bio*
- 1 cda Guacamole casero (7g) Ver pág. 142
- 8g maíz
- 1 cda salsa Fajitas Carrefour (8g)

3 Tipo Castellano:

- 1 Tortita maíz Carrefour Bio*
- 40 g claras plancha
- 1/2 loncha jamón serrano (10 g)
- 1 cda kétchup prima 0% (8g)

4 Tipo Barbacoa:

- 1 Tortita maíz Carrefour Bio*
- 25g pollo picado BBQ Ver pág. 81
- 10g Cebolla vinagreta Ver pág. 82
- 1 cda BBQ prima 0% (8g)

*4 montaditos = 1 ración

Puedes elegir el (o los) sabores que te apetezcan.

Preparación

- ✓ La ración se calcula para cuatro montaditos.
- ✓ Puedes elegir el tipo que quieras ya que todos valen las mismas calorías (70 kcal) y tienen casi los mismos macros.
- ✓ La tipo pizza se mete unos segundos al microondas para que se funda el queso.



Valores nutricionales

Raciones:	= 1	= 1.5
Energía	280 kcal	420 kcal
Carbos	25 g	36 g
Proteína	21 g	31 g
Grasas	10 g	16 g



Pan de ajo



Raciones



Preparación



Horno



Calorías

1 ración

2 min

8 min

170 kcal

Materiales



Salsa Ricota



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para el pan

- 65g pan pita Turquía Carrefour.
(o sin gluten si es intolerante)

- Spray de aceite de Ajo

[Comprar aquí](#)

Descuento 10%: SQUATFIT

Para el Dip

- 25g Salsa Ricota Carrefour

Preparación

1. Corta el pan en triángulos, ponlo en una bandeja y rocíale el spray de aceite.
2. Ponlo 200º por 6~8 min o hasta que se dore
3. Sirve en un plato y listo



Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	170 kcal	260 kcal
Carbos	36 g	50 g
Proteína	6 g	10 g
Grasas	0 g	1 g

Recomendaciones

¿Quieres el segundo Plato?

Prueba: Canelones de berenjena

[Ver pág. 70](#)

Prueba: Pico de gallo

[Ver pág. 85](#)

¿Quieres el Postre?

Prueba: Pop Tart Fit

[Ver pág. 118](#)

Caducidad & Meal Prep:

Pan: crocante por 7min. Hacerlo en el momento

volver a:
Snacks



SIN HUEVO

SIN LECHE

SIN GLUTEN

VEGANO



Pulpo a la gallega



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

15 min

25 min

240 kcal

Materiales



Contador de patata



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para el pulpo

- 200g pulpo congelado o fresco*
- Una pizca de sal y pimentón

Para las patatas

- 100g patatas cortadas o laminadas y cocidas en agua por 10 min
- Spray de aceite de mantequilla
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT
- Sal y ajo en polvo

*Con el fresco queda mas rico.
(pésalo después de cocido)

Preparación

- Coloca las patatas cocidas en una bandeja, rocía con el spray de aceite, la sal y el ajo y lleva al horno a 250° por 35 min (o 18 min/lado).
- Mientras se hacen las patatas, pon el pulpo a cocer en agua hirviendo por 25 min o hasta que estén suaves al pinchar con el tenedor
- Cuando esté el pulpo sácalo y añádele la sal y el pimentón y listo. Así de fácil se hace el pulpo, (Con lo caro que está en los restaurantes) 😊
- Sirve en un plato y listo.

Valores nutricionales

Raciones:	1	1.5
Energía	240 kcal	360 kcal
Carbos	24 g	36 g
Proteína	32 g	49 g
Grasas	3 g	5 g

Recomendaciones

¿Aún con hambre?

Prueba: Palomitas Light

[Ver pág. 107](#)

¿Quieres el Postre?

Prueba: Helado Fit Choco Blueberry

[Ver pág. 114](#)

Caducidad & Meal Prep:

Patatas (antes del horno) / Pulpo (cocido): 3 días

Puedes hacer 3~4x la receta.

volver a:
Snacks



SIN HUEVO

SIN LECHE

SIN GLUTEN

VEGANO



Tofu teriyaki

Raciones	Refrigerar	Cocción	Calorías

1 ración Toda la noche

8 min

130 kcal

Materiales

Sartén anti adherente Comprar aquí	BBQ Prima 0% Comprar aquí

Ingredientes

- 100g tofu firme Hacendado

Mezcla de sumergir

- 30ml tomate triturado

- 20ml soja + 20ml agua

Para el teriyaki

- 3g harina de trigo

- 20g BBQ prima 0%

- Edulcorante

Preparación

1. Corta el tofu en 2 láminas (en 2 lonchas) y envuélvelo en papel o toalla y prénssalo con una sartén y algo de peso por 1~2 horas para secarlo

2. Córtalo en dados, sumérgelo en la mezcla y déjalo toda la noche.

3. Al día siguiente separa la soja y pon el líquido en la sartén junto con los demás ingredientes para el teriyaki a fuego 7/10 por 4 min.

4. Añade la soja por otros 4 min y listo.

✓ Si no fuesen en dados no podrías diferenciar si estos son teriyaki de pollo o de tofu. 😊

A nosotros nos encantan aun sin ser veganos.



Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	130 kcal	190 kcal
Carbos	3 g	5 g
Proteína	14 g	20 g
Grasas	7 g	11 g

Recomendaciones

¿Con que platos va bien?

Megawraps fit

[Ver pág. 59](#)

Slim Pasta Boloñesa

[Ver pág. 72](#)

Patatas Alioli

[Ver pág. 80](#)

Bastones de boniato

[Ver pág. 86](#)

Pan de ajo crunchy

[Ver pág. 93](#)

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Puedes hacer 4~6x la receta.

volver a:
Snacks





Tofu cheese balls

Raciones	Refrigerar	Horno

1 ración Toda la noche

	Calorías
	210 kcal

Materiales



Queso Eatlean



Kéetchup 0%

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 300g tofu firme Hacendado

Mezcla de sumergir

- 50ml tomate triturado

- 50ml soja + 50ml agua

Para la masa:

- 60g queso Eatlean rayado

[Comprar aquí](#)

Descuento 10%: SQUATFIT

- Especias: sal, pimienta y ajo.

Para el Dip

- 40g kéetchup Prima 0%

[Comprar aquí](#)

Preparación

1. Corta el tofu en 2 láminas (en 2 lonchas) y envuélvelo en papel o toalla y prénssalo con una sartén y algo de peso por 1~2 horas para secarlo

2. Córtalo en dados, sumérgelo en la mezcla y déjalo toda la noche.

3. Al día siguiente separa la soja y mezcla con el queso y las especias

4. Hazlo en forma de bolitas (12 a 15 bolitas) y ponlas en el horno a 180° por 7 min.

5. Sirve o conserva en la nevera. Para recalentar ponlas en el horno a 180° por 4 min.

Valores nutricionales

Raciones:	= 1	= 1.5
Energía	210 kcal	330 kcal
Carbos	4 g	6 g
Proteína	24 g	36 g
Grasas	10 g	15 g

Recomendaciones

¿Quienes acompañarlo?

Prueba: Patatas alioli Fit

[Ver pág. 80](#)

¿Quienes el Postre?

Prueba: Cinnamon Rolls Fit

[Ver pág. 111](#)

Caducidad & Meal Prep:

3 días en la nevera. Puedes hacer 3~4x la receta.

volver a:
Snacks





Rollos primavera



Ración: Preparación Horno Calorías
3 rollos 25 min 15 min 250 kcal



Materiales



Sartén anti
adherente



Airfryer

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

3 hojas masa filo Hacendado (75g)
o 2 obleas arroz Carrefour (celiacos)

Para el relleno:

- 30g repollo chimi [Ver pág. 84](#)
- 15g zanahoria rallada (pre salteada)
- 15g brotes de soja
- 15g pollo picado BBQ [Ver pág. 81](#)
(o vegana si no come carne)
- 1 pizca de salsa soja

Para el Dip:

- 40g salsa agridulce [Ver pág. 147](#)

*Puedes preparar antes las recetas aquí mencionadas señaladas con el:

Preparación

1. Saltea todos los ingr. del relleno en una sartén con fuego 7/10 por 6 min.
2. Rellena a partes iguales las masas sellando con una pincelada de claras de huevo.
3. Llévalos al horno 210° por 15 min (o en la freidora de aire 200° x10 min) hasta que se dore.
4. Sírvelo con la agridulce o consérvalo en la nevera. Para recalentar: horno a 180° por 4 min.



Valores nutricionales

Raciones: = 1 = 1.5

Energía 250 kcal 370 kcal

Carbos 47 g 66 g

Proteína 9 g 13 g

Grasas 2 g 3 g

Recomendaciones

¿Quienes acompañarlo?

Prueba: Pulpo a la gallega

[Ver pág. 95](#)

¿Quienes el Postre?

Prueba: Fit Carrot cake

[Ver pág. 128](#)

Caducidad & Meal Prep:

Rollitos (después del horno): 3 días en la nevera
Puedes hacer 3~4x la receta.



PB&J Sándwich



Raciones
1 sándwich



Preparación
2 min



Cocción
-



Calorías
210 kcal

Materiales



FitCream
Cacahuete



FitCream
Choco-Blanco

[Ver pág. 150](#)

[Ver pág. 151](#)

Ingredientes

Cacahuete & Fresa

- 2 lonchas (60g) pan de molde blanco Hacendado
- 40g Mermelada Fresa [Ver pág. 153](#)
- 35g Crema Cacahuete [Ver pág. 150](#)

Choco blanco & Banana

- 2 lonchas (60g) pan de molde blanco Hacendado
- 1/3 banana (30g) en puré o rodajas
- 35g Crema chocoblanco [Ver pág. 151](#)

*Puedes preparar antes las recetas aquí mencionadas señaladas con el:

Preparación

1. Prepara la crema que vayas a utilizar.
2. Unta cada loncha de pan como pone en los ingr. y listo.

Se puede comer como 2 tostas o un sándwich.



Valores nutricionales

Raciones:	= 1	= 1.5
Energía	210 kcal	300 kcal
Carbos	35 g	53 g
Proteína	11 g	16 g
Grasas	2 g	3 g

Recomendaciones

Sustituciones de toppings:

Ambas Crema son intercambiables entre sí
Banana y Fresa son intercambiables entre sí
Mermelada: Por 40g Mermelada Fresa 0% Hacendado

Caducidad & Meal Prep:

Crema en la nevera: 6~8 días

volver a:
Snacks



SIN HUEVO

SIN LECHE

SIN GLUTEN

VEGANO



Croquetas fit



Raciones
2 raciones



Preparación
12 min



Horno
16 min



Calorías
290 kcal

Materiales



Salsa
Ricota



Airfryer



Queso en
polvo

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para el relleno

- 1 cebolla laminada (100g)
- 250 ml leche de almendras 0%
- 50 g queso de cabra
- 10 g Queso en polvo
- 120g calabacín pelado, rallado y escúrrelo presionando con papel
- 45g harina de garbanzo

Para el rebozado

- 40g pan rallado con ajo y perejil
- 1 huevo batido

Para el Dip

- 40g salsa Ricota Carrefour

Preparación

1. Mezcla los ingredientes del relleno en una sartén con fuego 7/10 por 6 min.
2. Sácalo y ponlo en un bol en el congelador por 15 min.
3. Ahora con la masa haz 8~10 bolitas y reboza mojándolo en el huevo y luego en el pan rallado.
4. Llévalos al horno 210° por 16 min (o en la freidora de aire 200° x15 min) hasta que se dore.
5. Sírvelo con la Salsa Ricota Carrefour.
Da para 2 raciones de 4~5 croquetas por ración.

Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	290 kcal	430 kcal
Carbos	32 g	51 g
Proteína	14 g	20 g
Grasas	11 g	17 g

Recomendaciones

¿Quienes acompañarlo?

Prueba: Repollo chimichurri

[Ver pág. 84](#)

¿Quienes el Postre?

Prueba: Tarta Tres Leches

[Ver pág. 120](#)

Caducidad & Meal Prep:

Croquetas (después del horno): 2 días en la nevera
Puedes hacer 2~4x la receta.

volver a:
Snacks



SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



VEGANO



SACIANTE



KCAL BAJA



SABOR LIGERO
Coca-Cola
SIN AZÚCAR
SIN CALORIAS

Palomitas Light



Raciones
2 raciones



Preparación
-



Micro
3 min



Calorías
120 kcal

Materiales



Palomitas

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 1 paquete Palomitas Microondas
Sal Hacendado
- 1 Coca Cola Light



Preparación

Las palomitas son el snack más bajo en calorías y más sencillo de hacer.

Hay una parte de las palomitas que no se hace (10~15g) y sólo nos comemos 35g (en ½ bolsa) o 70g (la bolsa completa) perfecto para un antojo con pocas calorías.

Basta con poner el paquete 2~3 min al micro o cuando pase mas de 3 seg entre 1 pop y el otro.

Valores nutricionales

Ración:	1/2 bolsa	1 bolsa
Energía	120 kcal	240 kcal
Carbos	21 g	42 g
Proteína	3 g	7 g
Grasas	2 g	3 g

Recomendaciones

Sustituciones a elegir:

Palomitas: Por misma cantidad de otras marcas
Coca-Cola: Por 1 Fanta 0%

¿Quienes el segundo Plato?

Prueba: Nachos fit

[Ver pág. 89](#)

¿Quienes el Postre?

Prueba: Tarta de Pantera Rosa

[Ver pág. 130](#)

volver a:
Snacks



SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



VEGANO



SACIANTE



KCAL BAJA



Protein Pudding



Raciones



Refrigerar



Calorías

6 raciones

Toda la noche

120 kcal

Materiales



Batidora



Whey choco-blanco



Goma guar



Gelatina

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para batir:

2 scoops (60 g) Whey choco blanco

[Comprar aquí](#)

Descuento 10% SQUATFIT

- 1 bote queso fresco batido 0% (500 g)
- 1 brik de leche de almendras 0% (1 L)
- 7 g de goma guar o xantana.
- Esencia de vainilla y edulcorante

½ sobre Mix sabor choco blanco

[Comprar aquí](#)

Descuento 10% SQUATFIT

Para espesar:

10g de gelatina neutra en 35ml agua

Opcional: 5 gotas colorante amarillo

Preparación

1. Pon todos los ingr. de batir en la procesadora.

↳ La gelatina disuelta en agua repásala 2 min, luego ponla 20 seg al micro y añádela a todo.

2. Bate todo y sirve en 6 botes/frascos. Déjalos al menos 2 hr en la nevera antes de comer.

Toppings: Canela y/o Sirope Pancake

[Ver pág. 152](#)

Una ración = 1 frasco/vaso de pudding



Valores nutricionales

Ración:	1 vaso	2 vasos
Energía	120 kcal	240 kcal
Carbos	21 g	42 g
Proteína	3 g	7 g
Grasas	2 g	3 g

Recomendaciones

¿Quieres algo salado?

Prueba: Montaditos de maíz

[Ver pág. 91](#)

Prueba: Tofu cheese balls

[Ver pág. 99](#)

Caducidad & Meal Prep:

7 días en la nevera

La cantidad de la receta debe darte para 1 semana.

volver a:
Snacks





Cinnamon Rolls fit

Raciones	Preparación	Horno	Calorías
2 raciones	8 min	8 min	240 kcal

Materiales



Whey choco-blanco

Comprar aquí

Ingredientes

Para la corteza:

- 6 lonchas (150 g) pan integral sin borde y aplastado con las manos

Para el relleno:

- 1 plátano muy maduro en puré
- 1 cdita (5 g) de canela en polvo.
- Esencia de vainilla y edulcorante

Mezcla para bañar:

- 50g claras de huevo + edulcorante

Para el almíbar:

- 10 g Whey choco blanco
- 5~10 ml de agua + edulcorante

Preparación

1. Aplasta el pan y córtalo en tiras así:



2. Mezcla los ingr. del relleno y úntalos a cada tira de pan.

3. Enrolla la primera tira (con la parte untada hacia dentro) y la segunda tira encima de la primera. Da para 6 rollos.

4. Baña los rollos en la mezcla y mete al horno a 180° por 6~8 min.

5. Sírvelo con el almíbar por encima.



Valores nutricionales

Raciones:	= 1	= 1.5
Energía	240 kcal	360 kcal
Carbos	43 g	61 g
Proteína	13 g	20 g
Grasas	1 g	2 g

Recomendaciones

¿Quieres algo salado?

Prueba: Rollos primavera

[Ver pág. 101](#)

Prueba: Croquetas Fit

[Ver pág. 105](#)

Caducidad & Meal Prep:

2 días en la nevera. Puedes hacer 2~4x la receta.

Para recalentar: al horno 180° por 4 min.

volver a:
Snacks



Postres





Helados Fit



Raciones



Preparación



Calorías

1 ración

6 min

180 kcal

Materiales



Batidora



Whey choco-blanco



Goma guar



Mix Brownie o Caramelo

[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Base de todos los helados:

- El hielo de 1 hielera
- 200 ml leche de almendras
- 10g goma guar & edulcorante
- 20 g Whey choco blanco

Fresa

- 200 g fresas congeladas

Choco Arándanos

- 120 g arándanos congelados
- 1 sobre Mix sabor Brownie

Caramelo

- 150g queso fresco batido congelado
- 1 sobre Mix sabor Caramelo

Valores nutricionales

Sabor:	Frutales:	Caramelo:
Energía	180 kcal	180 kcal
Carbos	18 g	7 g
Proteína	20 g	29 g
Grasas	4 g	6 g

Preparación

👉 Para triturar el hielo hará falta una batidora potente (900w o más)

1. Pon todos los ingredientes del sabor que quieras en la batidora y mezcla.

Arriba tienes un enlace de la mejor batidora calidad-precio en el mercado.

Si tu procesadora es low cost bate en intervalos de 10 seg con pausa 20 seg para no quemarla, y removiendo la mezcla si se atasca.



Este es el Snack (y posiblemente la receta) más saciante de todo el Libro.

Sin la goma no se hace igual.

Recomendaciones

Toppings a elegir:

5g Protein Crunch White (+20 kcal)

[Comprar aquí](#)

5g Trigo hinchado Carrefour (+15 kcal)

¿Quieres algo salado?

Prueba: Rollos primavera

[Ver pág. 101](#)

Prueba: Croquetas Fit

[Ver pág. 105](#)

Caducidad & Meal Prep:

1 mes en congelador. Haz 1~2x la receta. Antes de comer déjalo reposar 5 min para que se ablande.



Cheesecake Fit



Ración



Refrigerar



Calorías

$\frac{1}{4}$ de tarta

Toda la noche

190 kcal

Materiales



Amasadora



Gelatina



Eritritol



Mix Galleta o Choco blanco

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para la Base:

- 30g Harina de trigo & 5g levadura
- 30 ml Claras De Huevo (o veganos: 10g Vegg Biográ + 30ml agua)
- 40g Eritritol & edulcorante
- 5g Cola Cao 0% (en la Oreo)
- ½ sobre Mix sabor Galleta (en la Oreo) /
½ sobre Mix Chocoblanco (en la Fresa)

5 gotas colorante negro (en la Oreo)/
5 gotas colorante naranja (en la Fresa)

Para el Relleno:

- 310g Queso light untar
- 160g Queso Fresco Batido 0%
- 12g gelatina neutra disuelta en 40ml de leche almendras 0%

Para la Oreo

- 5g cola cao 0% (en la Base)
- 1½ sobres Mix sabor Galleta (en el Relleno)

3 Oreos sin relleno (de Topping)

Para la Fresa

- 60g Mermelada fresa 0% Hacendado (de Relleno)
- 1½ sobres Mix sabor Choco Blanco (en el Relleno)

20g Mermelada fresa 0% (de Topping)

Preparación

1. Pon todos los ingr de **la base** en un recipiente para horno a 150° por 15~20 min (que al pincharla esté seca).
2. Mientras, pon todos los ingr. del **relleno** en el amasador, y la gelatina disuelta antes ponla al micro 20 seg.
3. Deja la base reposar 4 min y luego echa encima el relleno y mételo a la nevera por al menos 2 hr o toda la noche.
4. Al momento de comer colócale los toppings. Se conserva 4~5 días en la nevera.



Valores nutricionales

Ración:	= $\frac{1}{4}$ de tarta	= $\frac{1}{3}$ de tarta
Energía	190 kcal	260 kcal
Carbos	23 g	30 g
Proteína	15 g	20 g
Grasas	9 g	12 g

volver a:
Postres



SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



VEGANO



SACIANTE



KCAL BAJA



Pop Tart fit



Ración



Refrigerar



Horno



Calorías

1/3 PopTart Toda la noche

15 min

165 kcal

Materiales



PB2



Whey choco-blanco



Copos de avena

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para la masa de galleta: (overnight)

- 80g copos de avena Choco Blanco
- 60g claras de huevo & 350 ml agua
- 20 g Whey choco blanco & 6g PB2

Para el relleno:

- 50g Mermelada casera Ver pág. 153
- + una pizca de goma guar*

Para el Frosting:

- 50g Frosting de vainilla Ver pág. 154
- 3g estrellitas de azúcar (opcional)

*Si la Mermelada te quedó super espesa no hará falta goma

Preparación

1. Mezcla todos los ingr. de la **masa** y déjalos reposar toda la noche en la nevera. Al día sgte. al micro por 5 min revolviendo ocasionalmente.
2. Déjala reposar 15 min al congelador.
3. En un recipiente de horno, con papel vegetal para que no se pegue, pon: 1/2 masa, la mermelada en medio y otra capa de galleta.
4. Ponla al horno a 180° 15~20 min hasta que tome consistencia de galleta suave y métela por 10 min al congelador para que se enfrie.
5. Sírvela con el frosting y listo.



Valores nutricionales

Ración	♀ = 1/3 Tart	♂ = 1/2 Tart
Energía	165 kcal	250 kcal
Carbos	20 g	30 g
Proteína	14 g	21 g
Grasas	3 g	4 g

Recomendaciones

Sustituciones condicionales

Mermelada: Por 50g Mermelada Fresa Hacendado 0%

Avena: Por 80g copos de avena integral

Claras: Por 15g Vegg Biográ + 50ml agua

Caducidad & Meal Prep.:

4 días en la nevera. Puedes hacer 2~3x la receta.

volver a:
Postres



SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



VEGANO



KCAL BAJA



Bizcocho Tres leches



Ración

1/4 de tarta



Preparar

15 min



Horno

25 min



Calorías

220 kcal

Materiales



Leche en polvo

[Comprar aquí](#)

Eritritol

[Comprar aquí](#)

Mix sabor Choco blanco

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para el Bizcocho:

- 100 g de harina de trigo.
- 2 huevos & 1 clara
- 20g Eritritol & 10g de levadura
- Una pizca de canela & Edulcorante

Para la Crema de tres leches:

- 200 ml leche de almendras 0%
- 90 ml de leche evaporada.
- 35 ml leche desnatada
- 35 g leche desnatada en polvo
- 1 sobre Mix sabor Choco Blanco
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT

Para el Frosting:

- 80g Frosting de vainilla [Ver pág. 154](#)

Preparación

- Mezcla todos los ingr. de la **masa** y divídela entre 2 moldes para horno, con papel vegetal para que no se pegue.
- Ponla a 150° 20~25 min o hasta que esté seca al pincharla. Repósala 15 min en el congelador.
- Mezcla los ingr. de la Crema y divídela entre los dos bizcochos y al frigo al menos 1 hr.
- Júntalas en un solo recipiente poniendo Frosting entre y encima de ambas mitades de bizcocho y listo. Sabe mejor fría.



Valores nutricionales

Ración	♀ = 1/4 tarta	♂ = 1/3 tarta
Energía	220 kcal	290 kcal
Carbos	27 g	36 g
Proteína	15 g	20 g
Grasas	6 g	8 g

Recomendaciones

Sustituciones condicionales

Harina: Por 100g Harina sin gluten
Eritritol: Por 20g azúcar de coco +20 kcal/ración
(No recomendable)

Huevos: Por 35g Vegg Biográ + 120ml agua

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Puedes hacer 1~2x la receta.

volver a:
Postres



SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



VEGANO



SACIANTE



KCAL BAJA



Tarta Halloween



Ración

1/4 de tarta



Horno

70 min



Calorías

154 kcal

Materiales



Eritritol



Preparado de Galletas



Whey choco-blanco



Harina de avena

[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Bizcocho naranja (para 1 capa)

- 1 Huevo L + 1 clara (o veganos: 20g Vegg Biogrà + 90ml agua)
- El zumo de ½ naranja (30 ml)
- La ralladura de ¼ naranja
- 30 g Yogur griego 0% Fage
- 40 g Harina de avena Choco Blanco
- 10g Whey de Choco Blanco
- 12 g Eritritol & 5g Levadura
- 10 gotas Colorante naranja

Bizcochos negros (para 2 capas)

- 100 g Banana & 250g Claras
- 200 g Yogur griego 0% Fage
- 40 g Harina de avena Choco Blanco
- 30g (1 scoop) Whey Choco Blanco
- 30g Preparado para Galletas
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: ZAFITNESS
- 10 g Harina de coco
- 20 g Eritritol & 10 g Levadura
- 50 gotas Colorante negro

Para el Frosting:

- 100g Frosting de vainilla [Ver pág. 154](#)
- + 5ml zumo de naranja
- + 5 gotas Colorante naranja*

Preparación

1. Mezcla los ingr. secos y los húmedos de cada bizcocho (negros y naranja por separado)
2. Integra los húmedos, añadiendo poco a poco sobre los secos.
3. En 3 moldes pon papel vegetal para que no se pegue y añade la naranja en uno y la negra en 2.
4. Los negros se harán a 150° por 35~40 min y el naranja: 150°C por 25~30 min o hasta que estén secos al pincharlos.
5. Pon frosting encima de cada capa de bizcocho y los topping deseados. Sabe mejor fría.

Valores nutricionales

Ración	♀ = 1/4 tarta	♂ = 1/3 tarta
Energía	154 kcal	205 kcal
Carbos	20 g	26 g
Proteína	16 g	20 g
Grasas	2 g	3 g

Recomendaciones

Toppings a elegir:

- 10g Protein sticks 0% (+10 kcal/ración) [Comprar aquí](#)
15g Sirope chocolate 0% (+10 kcal/ración) [Comprar aquí](#)

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Puedes hacer 1~2x la receta.

volver a:
Postres



SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



VEGANO



SACIANTE



KCAL BAJA



Volcán de chocolate



Raciones

5 raciones



Al micro

40 seg



Calorías

160 kcal

Materiales



Batidora



Eritritol



Whey Belgian chocolate



Cola Cao 0%

[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 40 g de Cola Cao 0%
- 50 g de harina de trigo.
- 50 g Eritritol
- 90g (3 scoops) Whey Belgian chocolate
- 220 g (1 taza) claras de huevo
- 50 ml leche desnatada
- 5 g de levadura.
- Edulcorante al gusto.



Valores nutricionales

Ración	♀=1 mug	♂=2 mugs
Energía	160 kcal	320 kcal
Carbos	11 g	22 g
Proteína	20 g	40 g
Grasas	3 g	6 g

Preparación

1. Mezcla todo en un procesador de alimentos.

✓ Versión mug cake: (sugerida)

Separa la mezcla en 5 recipientes iguales y pon en la nevera. Para consumirlo, mételo al micro por 40 seg (que quede derretido por dentro)



*Es la versión sugerida por ser mas rico comerla acabada de hacer y al micro se hace mas rápido

✓ Versión tarta: (no sugerida)

Pon toda la mezcla en un molde a 180° por 8~10 min (hecho por fuera y liquido por dentro)

Esta es buena solo si se va a comer todo a la vez.

Recomendaciones

Sustituciones condicionales

Harina: Por 50g Harina sin gluten

Eritritol: Por 50g azúcar de coco +40 kcal/ración

(No recomendable)

Claras: Por 35g Vegg Biográ + 120ml agua

Caducidad & Meal Prep:

(Mug cake) 5 días en la nevera. Haz 1~2x la receta.



Brownie muente x chocolate



Ración

1/4 de tarta



Horno

10 min



Calorías

136 kcal

Materiales



Batidora



Preparado de Galletas

[Comprar aquí](#)



Whey Belgian chocolate

[Comprar aquí](#)



Cola Cao 0%

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para la masa

- 30g Preparado para Galletas

[Comprar aquí](#)

Descuento 10%: ZAIDFITNESS

- 60g plátano

- 30g (1 scoop) Whey Belgian chocolate

- 1 huevo L

(veganos: 10g Vegg Biográ + 30ml agua)

- 15g Chocolate Leche 0% hacendado

- 10g Cola Cao 0%

- 7g de levadura.

- Edulcorante al gusto.

Para el topping

- 5g Nueces trituradas

Preparación

1. Mezcla todos los ingr. de la masa húmedos en un procesador y los secos a mano y vierte los húmedos en los secos poco a poco.

2. Hornea a 160° por 8~10 min o en la Airfryer a 130° por 8~10 min (que quede poco hecho)

3. Déjalo reposar 15 min para que se ponga firme y manejable.

Comer en caliente o frío. Sabe mejor calentita.

✓ En la Airfryer queda con una consistencia más parecida al brownie, ¡pruébalo!

[Comprar aquí](#)

Valores nutricionales

Ración	♀ = 1/4 tarta	♂ = 1/3 tarta
Energía	136 kcal	180 kcal
Carbos	12 g	16 g
Proteína	10 g	13 g
Grasas	5 g	6 g

Recomendaciones

Combínalo con:

Helado Fit Caramelo

[Ver pág. 114](#)

20g FitCream Cacahuete

[Ver pág. 150](#)

5g Chocolate Blanco 0%

[Comprar aquí](#)

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Haz 1~2x la receta.

volver a:
Postres





Fit Carrot cake



Ración

1/4 de tarta



Horno

30 min



Calorías

150 kcal

Materiales



Amasadora



Protein Crunch



Whey choco blanco



Harina de avena

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para la masa:

- 20g Whey Choco Blanco
- 40 g Harina De Avena choco blanco
- 10g Harina de coco
- 1 yema de huevo
- 50 g Queso Fresco Batido 0 %
- 100 g Zanahoria rallada
- 10g de levadura.
- Edulcorante al gusto.
- 180 ml claras de huevo montadas por 3~5 min en la amasadora.

Para los toppings:

- 80g Frosting de vainilla [Ver pág. 154](#)
- 10g Protein Crunch White
- 3g estrellitas de azúcar (opcional)

Preparación

1. Mezcla aparte los ingr. húmedos (menos las claras) y los secos y vierte los húmedos en los secos poco a poco.
2. Luego agrega a esta mezcla la clara montada con una espátula con movimientos suaves y envolventes sin sobre mezclar (o se desmontan)
3. Vierte en 2 moldes y hornea a 150° por 30~35 min (que esté seco al pincharlo)
4. Pon frosting en cada capa más los toppings y listo. Sabe mejor fría.



Valores nutricionales

Ración	= 1/4 tarta	= 1/3 tarta
Energía	150 kcal	200 kcal
Carbos	14 g	19 g
Proteína	16 g	20 g
Grasas	4 g	6 g

Recomendaciones

Sustituciones a elegir

Harina: Por 40g Harina sin gluten (celiacos)

Protein Crunch Por:

10g FitCream Cacahuete [Ver pág. 150](#)

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Haz 1~2x la receta.

volver a:
Postres



SIN LECHE



SIN GLUTEN



SACIANTE



KCAL BAJA



Tarta Pantera Rosa



Ración

1/4 de tarta



Horno

30 min



Calorías

270 kcal

Materiales



Comprar aquí



Comprar aquí



Comprar aquí



Comprar aquí

Ingredientes

Para la masa:

- 10g Whey Choco Blanco
- 80 g Harina De Avena choco blanco
- 2 huevos + 2 claras (o veganos: 40g Vegg Biográ + 130ml agua)
- 60 g Queso Fresco Batido 0%
- 60ml zumo de naranja
- 10g de levadura & edulcorante

Versión tarta:

50g FitCream Chocoblanco

Ver pág. 151

- 70g choco blanco 0% + 5g aceite coco
- 5 gotas colorante rojo

Versión bollitos:

25g FitCream Chocoblanco

Ver pág. 151

- 140g choco blanco 0% + 5g aceite coco

- 10 gotas colorante rojo

Valores nutricionales

Ración	1/4 tarta	1 bollito
Energía	270 kcal	240 kcal
Carbos	28 g	25 g
Proteína	13 g	9 g
Grasas	13 g	13 g

Preparación

1. Mezcla los ingr. de la masa, vierte en 2 moldes redondos (para tarta) o un rectangular (bollitos).
2. Hornea la tarta a 150° por 30~35 min (que esté seca al pincharla) /40~45 min para bollitos.
3. Pon el FitCream entre ambas capas en la tarta (o corta la masa en 6 bollitos y pon la crema con una jeringa)
4. Derrite el choco blanco por 30~40 seg al micro y después agrega el aceite y cubre todo (excepto la base) y déjala 15 min en la nevera.

Tarta:

- ✓ Menos calórica
- ✗ Arduo de cortar

Bollito:

- ✓ Sabe más auténtico
- ✗ Menor tamaño



Recomendaciones

La **tarta** es deliciosa aunque mas incomoda de cortar (por la corteza de chocolate) El **bollito** sabe más autentico pero tiene mas calorías (por requerir mas cobertura de chocolate) y la ración es mas pequeña.

Mi consejo: haz ambas pues no fallarás.

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Haz 1~2x la receta.



Cookie Choco-Marshmallow



Ración

1/4 cookie



Horno

15 min



Calorías

110 kcal

Materiales



Preparado de Galletas

[Comprar aquí](#)



Caseína de yogur

[Comprar aquí](#)



Harina de coco

[Comprar aquí](#)



Mini Marshmallows

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para la masa:

- 30g Preparado para Galletas

[Comprar aquí](#)

Descuento 10%: ZAFITNESS

- 30g Caseína de yogurt

- 5 g Harina de coco

- 1 huevo L
(veganos: 10g Vegg Biográ + 30ml agua)

- 50 g Queso Fresco Batido 0%

- 5g de levadura & edulcorante

Para los toppings:

- 10g Chocolate Blanco 0%

- 10g Mini Marshmallows

Preparación

1. Mezcla los ingr. de la masa, vierte en un molde con papel vegetal para que no se pegue

2. Hornea en la Airfryer a 130° 8 min por lado (que quede poco hecha) / o en el horno a 140° 10 min por lado.

3. Pon los toppings y déjalo reposar 15 min para que se ponga firme y manejable.



✓ En la Airfryer queda con una consistencia más de galleta, ¡pruébala!

[Comprar aquí](#)



Valores nutricionales

Ración	♀ = 1/4 cookie	♂ = 1/3 cookie
Energía	110 kcal	145 kcal
Carbos	10 g	15 g
Proteína	10 g	13 g
Grasas	3 g	3 g

Recomendaciones

Combínalo con:

Helado Fit Choco Blueberry

[Ver pág. 114](#)



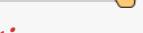
20g FitCream Choco Blanco

[Ver pág. 151](#)



5g Sirope de Chocolate 0%

[Comprar aquí](#)



Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Haz 1~2x la receta.



Bizcocho de fresas



Ración

1/4 de tarta



Horno

40 min



Calorías

160 kcal

Materiales



Eritritol



Caseína de yogur



Harina de avena



Harina de coco

[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para la masa:

- 30g Eritritol & 30g Caseína de yogur
- 60g Harina De Avena choco blanco
- 10g Harina de Coco
- 1 huevo + 3 claras
- 100 g Queso Fresco Batido 0%
- 10g de levadura & edulcorante
- 100g fresas

Relleno opcional:

40g Mermelada Fresa 0% hacendado

Para los toppings:

20g FitCream Chocoblanco Ver pág. 151
& 10g Fresas

Preparación

1. Mezcla los ingr. de la masa, e incorpora las fresas moviendo suavemente.
2. Vierte en un molde redondo y hornea a 150° por 35~40 min (que esté seca al pincharla)
3. Pon la Mermelada entre ambas capas en la tarta (opcional), los toppings y listo.

Sabe mejor fría.



Valores nutricionales

Ración	♀ = 1/4 tarta	♂ = 1/3 tarta
Energía	160 kcal	210 kcal
Carbos	24 g	32 g
Proteína	15 g	20 g
Grasas	3 g	4 g

Recomendaciones

Sustituciones condicionales

- Harina: Por 60g Harina sin gluten
Eritritol: Por 30g azúcar de coco **+29 kcal/ración**
(No recomendable)
Huevos: Por 40g Vegg Biográ + 130ml agua

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Haz 1~2x la receta.

volver a:
Postres



SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



VEGANO



SACIANTE



KCAL BAJA



Lemon Pie



Ración



Refrigerar



Calorías

1/4 de tarta Toda la noche 105 kcal

Materiales



Eritritol



Caseína de yogur



Maizena



Flavor Drops Limón

[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para la Base:

- 30g Harina de trigo & 5g levadura
- 30 ml Claras De Huevo
- 40g Eritritol & Edulcorante
- ½ sobre Mix sabor Galleta
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT
- 5 gotas Flavor Drops de Limón
- 5 gotas colorante naranja (opcional)

Para el Relleno:

- 500 ml leche de almendras 0%
- 50 g Maizena & 10g gelatina neutra
- 5 gotas Flavor Drops de Limón

Para el Frosting:

- ¼ sobre Gelatina Limón 0% Carrefour
- 100ml agua caliente & 100ml agua fría
- 5ml zumo de limón

Preparación

1. Pon todos los ingr de **la base** en un molde de horno a 150° 15 min (que al pincharla esté seca)
2. Mientras, pon todos los ingr. del **relleno** en una olla a fuego 5/10 por 4~6 min removiendo ocasionalmente.
3. Y los del **frosting** disueltos en el agua caliente y después échale el agua fría.
4. Deja todo reposar 4 min y luego en el molde que tiene la base echa encima el relleno y el frosting métele a la nevera por al menos 2 hr o toda la noche.



Valores nutricionales

Ración	= 1/4 tarta	= 1/3 tarta
Energía	105 kcal	140 kcal
Carbos	27 g	36 g
Proteína	4 g	5 g
Grasas	2 g	3 g

Recomendaciones

Sustituciones condicionales

- Harina: Por 30g Harina sin gluten
Eritritol: Por 40g azúcar de coco +40 kcal/ración
(No recomendable)
Huevos: Por 10g Vegg Biográ + 30ml agua

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Haz 1~2x la receta.

volver a:
Postres

SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



VEGANO



SACIANTE



KCAL BAJA



Bizcocho de Manzana



Ración

1/4 de tarta



Horno

50 min



Calorías

150 kcal

Materiales



Postre de manzana

[Comprar aquí](#)



Harina de coco

[Comprar aquí](#)



Queso batido

[Comprar aquí](#)



Estuche de vapor

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para la masa:

- 60g Postre de Manzana Hacendado
- 60g Harina de trigo & Canela en polvo
- 15 g Harina de Coco.
- 1 huevo + 3 claras
- 50g Queso Fresco Batido 0%
- 10g de levadura & edulcorante
- 1 manzana pelada y en dados.

Para el Topping:

- 1 manzana pelada y laminada
- Spray de aceite de coco

[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT

Para el Frosting:

10g FitCream Chocoblanco [Ver pág. 151](#)

Preparación

1. Pon la manzana en dados con el estuche de vapor al micro 4 min y sécala un poco con papel.
2. Mezcla los ingr. de la masa e integra la manzana en dados con movimientos suaves.
3. Vierte la masa en un molde redondo y cúbrela con la manzana laminada y rocíale spray. Hornea a 150° por 45~50 min.
4. Pon la FitCream como topping opcional, un poco de canela y listo

Sabe mejor calentita.

Utensilios que ahorran tiempo:



[Pelador aquí](#)

[Cortador aquí](#)

[Laminador aquí](#)



Valores nutricionales

Ración	♀ = 1/4 tarta	♂ = 1/3 tarta
Energía	150 kcal	205 kcal
Carbos	26 g	32 g
Proteína	8 g	11 g
Grasas	3 g	4 g

Recomendaciones

Sustituciones condicionales

Harina: Por 60g Harina sin gluten

Huevos: Por 40g Vegg Biográ + 130ml agua

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Haz 1~2x la receta.

Salsas saladas



Alíño Big Mac



Raciones



Cant./Ración



Total



Calorías

2 raciones

65g/ración

130 gr

20 kcal

Materiales



Mostaza 0%

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 50g Mostaza Prima 0%
- 10 ml de zumo de limón.
- 20g pepinillos en vinagre en daditos
- 50ml de vinagre de vino.
- Eneldo & una pizca Edulcorante

Preparación

- ✓ Mezcla todo y listo.
- ✓ Consérvalo en la nevera



Valores nutricionales

Ración:	En 1 ración	En 100 gr
Energía	20 kcal	35 kcal
Carbos	2 g	4 g
Proteína	1 g	2 g
Grasas	1 g	1 g

Recomendaciones

¿Con que platos va bien?

- Boniato Burger [Ver pág. 51](#)
- Palomitas de pollo [Ver pág. 53](#)
- Ensalada Burrito [Ver pág. 55](#)
- Megawraps Fit [Ver pág. 59](#)
- Bastones de Boniato [Ver pág. 86](#)

Caducidad & Meal Prep:

7 días en la nevera. Puedes hacer 1~2x la receta

volver a:
Salsas

SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



KETO



VEGANO

Alioli Light

Raciones	Cant./Ración	Total	Calorías
6 raciones	50g/ración	300 gr	30 kcal



Materiales

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 210g Queso fresco Batido*
- 3 claras de huevo hervidas (veganos 20g Vegg Biográ + 70ml agua)
- 2ml de zumo de naranja.
- 5 dientes de ajo en pasta
- 2ml de vinagre de vino.
- Una pizca de sal

*Para veganos: 200g de yogur vegetal soja [Comprar aquí](#)

Valores nutricionales

Ración:	En 1 ración	En 100 gr
Energía	30 kcal	60 kcal
Carbos	2 g	4 g
Proteína	6 g	11 g
Grasas	2 g	4 g

Preparación

- ✓ Mezcla todo con un procesador y listo.
- ✓ Consérvalo en la nevera



Recomendaciones

¿Con que platos va bien?

- Boniato Burger [Ver pág. 51](#)
- Palomitas de Pollo [Ver pág. 53](#)
- Patatas Alioli [Ver pág. 80](#)
- Bastones de Boniato [Ver pág. 86](#)
- Croquetas Fit [Ver pág. 105](#)

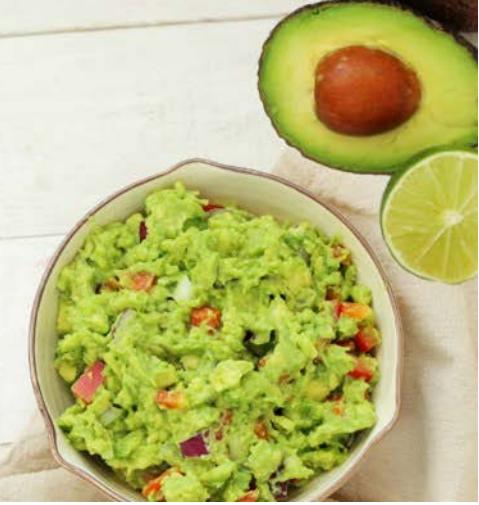
Caducidad & Meal Prep:

7 días en la nevera. Puedes hacer 1~2x la receta

volver a:
Salsas



Guacamole casero



Raciones	Cant./Ración	Total	Calorías
6 raciones	50g/ración	300 gr	68 kcal

Materiales



Laminador de vendura

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 2 aguacates medianos (240 g)
- 40 g de cebolleta en daditos
- 30 g de tomate en daditos
- 1 cdta zumo de limón.
- 10 g de jalapeños (opcional)
- Una pizca de sal

Preparación

- ✓ Chafa los aguacates con un tenedor e incorpora con los demás ingredientes con movimientos suaves.
- ✓ Evita mover la masa excesivamente.



Valores nutricionales

Ración:	En 1 ración	En 100 gr
Energía	68 kcal	136 kcal
Carbos	4 g	8 g
Proteína	1 g	2 g
Grasas	6 g	12 g

Recomendaciones

¿Con que platos va bien?

Boniato Burger	Ver pág. 51
Ensalada burrito	Ver pág. 55
Megawrap fit	Ver pág. 59
Nachos fit	Ver pág. 89
Montaditos de maíz	Ver pág. 91

Caducidad & Meal Prep:

3 días en la nevera. Tápalo con papel film para evitar que se oxide mas rápido

volver a:
Salsas



Hummus casero



Raciones



Cant./Ración



Total



Calorías

8 raciones

30g/ración

250 gr

50 kcal

Materiales



Tahini



Procesadora

[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 210 g de garbanzos cocidos.
- 20ml de zumo de limón.
- 15 g de tahini.
- 2 dientes de ajo en pasta
- 45 ml de agua.
- Una pizca de sal y comino

Preparación

- Mezcla todo con un procesador y listo
- Consérvalo en la nevera.



Valores nutricionales

Ración:	En 1 ración	En 100 gr
Energía	50 kcal	180 kcal
Carbos	7 g	23 g
Proteína	3 g	9 g
Grasas	2 g	6 g

Recomendaciones

¿Con que platos va bien?

Boniato Burger

[Ver pág. 51](#)

Montaditos de maíz

[Ver pág. 91](#)

Pan de ajo crunchy

[Ver pág. 93](#)

Caducidad & Meal Prep:

2 semanas si se mantiene siempre en la nevera

volver a:
Salsas



SIN HUEVO

SIN LECHE

SIN GLUTEN

VEGANO

Crema agria



Raciones



Cant./Ración



Total



Calorías

4 raciones

50g/ración

200 gr

23 kcal

Materiales



Queso batido

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 200g Queso fresco Batido*
- 2ml de vinagre de vino.
- Una pizca de sal

*Para veganos: 200g de yogur vegetal soja

[Comprar aquí](#)

Preparación

- ✓ Mezcla todo y deja reposar 3 min antes de consumir.
- ✓ Consérvalo en la nevera.



Valores nutricionales

Ración:	En 1 ración	En 100 gr
Energía	23 kcal	46 kcal
Carbos	2 g	4 g
Proteína	4 g	8 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con que platos va bien?

Ensalada burrito

[Ver pág. 55](#)

Megawrap fit

[Ver pág. 59](#)

Nachos fit

[Ver pág. 89](#)

Caducidad & Meal Prep:

7 días en la nevera. Puedes hacer 1~2x la receta

volver a:
Salsas



SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



KETO



VEGANO

Dip de Alubias



Raciones



Cant./Ración



Total



Calorías

8 raciones

50g/ración

400 gr

28 kcal

Materiales



Tomate
triturado



Spray de
aceite

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para el guiso:

- 200 g alubias rojas precocidas
- 2 dientes de ajo en pasta
- 150 ml tomate triturado
- 150 ml agua & 5 ml salsa soja
- Orégano, Sal y Comino
- 1 cebolla laminada

Preparación

- ✓ Sofríe la cebolla en una olla con spray de aceite luego agrega el resto y pon a fuego lento 20~25 min.
- ✓ Ponlo en la nevera al menos 1 hr para que espese y luego ponlo al procesador para hacer el Dip.



Valores nutricionales

Ración:	En 1 ración	En 100 gr
Energía	28 kcal	55 kcal
Carbos	5 g	9 g
Proteína	2 g	3 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con que platos va bien?

Ensalada burrito

[Ver pág. 55](#)

Megawrap fit

[Ver pág. 59](#)

Nachos fit

[Ver pág. 89](#)

Caducidad & Meal Prep:

1 semana si se mantiene siempre en la nevera

volver a:
Salsas



SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



KETO



VEGANO

Salsa Burger



Raciones	Cant./Ración	Total	Calorías
6 raciones	30g/ración	200 gr	14 kcal



Ingredientes

- 100g queso fresco batido 0%* (o 100g yogur proteico 0%)
- 1 pizca de vinagre
- 1 diente de Ajo en pasta
- 10g mostaza prima 0%
- 80g kétchup prima 0%
- Una pizca de sal

*Para veganos: 100g de yogur vegetal soja [Comprar aquí](#)

Valores nutricionales

Raciones:	En 1 ración	En 100 g
Energía	14 kcal	46 kcal
Carbos	1 g	4 g
Proteína	2 g	8 g
Grasas	0 g	0 g

Preparación

- ✓ Pon el queso (o yogur) en un bol, agrega el vinagre y déjalo reposar 5 min.
- ✓ Agrega el resto de ingredientes y listo



Recomendaciones

¿Con que platos va bien?

- Boniato Burger [Ver pág. 51](#)
- Palomitas de pollo [Ver pág. 53](#)
- Patatas supremas [Ver pág. 68](#)
- Huevos rotos Meatlovers [Ver pág. 74](#)
- Bastones de boniato [Ver pág. 86](#)

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera, puedes hacer 1~2x la receta.

volver a:
Salsas



Salsa Agridulce



Raciones



Cant./Ración



Total



Calorías

8 raciones

30g/ración

240 gr

8 kcal

Materiales



Kéetchup 0%



Goma guar

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 200ml zumo de piña
- 35 g kéetchup prima
- 2 ml vinagre de arroz
- 1 pizca de goma Guar
- 2g salsa de ostras* & Edulcorante
- 3 gotas colorante rojo (opcional)

*o Salsa de soja

Preparación

- ✓ Mezcla todo con un procesador y listo
- ✓ Consérvalo en la nevera.



Valores nutricionales

Ración:	En 1 ración	En 100 gr
Energía	8 kcal	26 kcal
Carbos	2 g	5 g
Proteína	0 g	1 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con que platos va bien?

Palomitas de Pollo

[Ver pág. 53](#)

Bastones de boniato

[Ver pág. 86](#)

Rollos primavera

[Ver pág. 101](#)

Caducidad & Meal Prep:

1 semana si se mantiene siempre en la nevera

volver a:
Salsas



Salsa Pesto



Raciones



Cant./Ración



Total



Calorías

2 raciones

35g/ración

70 gr

46 kcal

Materiales



Procesadora

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 20 g albahaca fresca
- 6 dientes de ajo en pasta
- 10 g aceite de oliva extra virgen
- 20 ml de agua

Preparación

- Mezcla todo con un procesador y listo
- Consérvalo en la nevera.

"Questo di pesto
De costa tosta"



Valores nutricionales

Ración:	En 1 ración	En 100 gr
Energía	46 kcal	126 kcal
Carbos	8 g	21 g
Proteína	2 g	6 g
Grasas	2 g	5 g

Recomendaciones

¿Con que platos va bien?

Palomitas de Pollo

[Ver pág. 53](#)

Bastones de boniato

[Ver pág. 86](#)

Rollos primavera

[Ver pág. 101](#)

Caducidad & Meal Prep:

2~3 días en la nevera. Consúmelo pronto

volver a:
Salsas



SIN HUEVO

SIN LECHE

SIN GLUTEN

VEGANO

Salsas dulces



FitCream Cacahuete

Raciones Cart./Ración Total Calorías
8 raciones 50g/ración 390 gr 43 kcal



Ingredientes

Para calentar

- 15g Harina de avena Chocoblanco
- 15g PB2 & 15g Whey choco blanco
- 200ml leche de almendras 0%
- ½ sobre Mix sabor Choco blanco

Comprar aquí

Descuento 10%: SQUATFIT

Para la crema

- 2g goma guar & Edulcorante
- 75g Queso untar Light Hacendado

Valores nutricionales

Ración:	En 1 ración	En 100 gr
Energía	43 kcal	86 kcal
Carbos	2 g	5 g
Proteína	4 g	8 g
Grasas	2 g	4 g

Preparación

- ✓ Mezcla los ingr. para calentar y déjalo reposar la noche antes. Al día sgte calienta en el micro 4~5 min. Déjalo enfriar
- ✓ Añade los ingr. para la crema y mezcla a mano o con un procesador y listo.



Recomendaciones

¿Con que platos va bien?

- Pancakes Frutos Rojos [Ver pág. 36](#)
- French Toast The Rock [Ver pág. 42](#)
- Tostas Fit PB&J [Ver pág. 103](#)
- Volcán de chocolate [Ver pág. 124](#)
- Cookie Choco-Marshmallow [Ver pág. 132](#)

Caducidad & Meal Prep:

7 días en la nevera, puedes hacer 1~2x la receta.

volver a:
Salsas



FitCream Choco Blanco



Raciones	Cant./Ración	Total	Calorías
4 raciones	50g/ración	200 gr	42 kcal

Materiales



Queso batido



Whey choco-blanco



Goma guar

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 200g Queso fresco Batido*
- 200ml leche de almendras 0%
- 60g Queso untar Light Hacendado
- 30g Whey choco blanco
- ½ sobre Mix sabor Choco blanco
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT
- 2g goma guar & Edulcorante

*Para veganos: 200g de yogur vegetal soja
[Comprar aquí](#)

Preparación

- ✓ Mezcla todo a mano o con un procesador.
- ✓ Consérvalo en la nevera.



Valores nutricionales

Ración:	En 1 ración	En 100 gr
Energía	42 kcal	46 kcal
Carbos	2 g	4 g
Proteína	4 g	8 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con que platos va bien?

Pancakes Frutos Rojos

[Ver pág. 36](#)

French Toast The Rock

[Ver pág. 42](#)

Tostas Fit PB&J

[Ver pág. 103](#)

Volcán de chocolate

[Ver pág. 124](#)

Cookie Choco-Marshmallow

[Ver pág. 132](#)

Caducidad & Meal Prep:

7 días en la nevera, puedes hacer 1~2x la receta.

volver a:
Salsas



Sirope de pancake

Raciones Cart./Ración Total Calorías
10 raciones 50g/ración 500 gr 5 kcal



- Materiales**
- Concentrado de sirope [Comprar aquí](#)
 - Goma guar [Comprar aquí](#)
 - Eritritol [Comprar aquí](#)
 - Colorante marrón [Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 450 ml agua caliente
- 35 gotas saborizante de Sirope [Comprar aquí](#) Descuento 10%: ZAIDFITNESS
- 100g eritritol y una pizca de sal
- 3g goma guar & Edulcorante
- 60 gotas colorante marrón*

*o 10 gotas negro +
25 gotas rojo + 25 gotas amarillo

Preparación

- Mezcla todo con un procesador y listo.
- Consérvalo en la nevera.



Valores nutricionales

Ración:	En 1 ración	En 100 gr
Energía	5 kcal	10 kcal
Carbos	1 g	2 g
Proteína	0 g	0 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con que platos va bien?

- Pancakes Frutos Rojos [Ver pág. 36](#)
- Pancake-Toast de Chocolate [Ver pág. 38](#)
- French Toast The Rock [Ver pág. 42](#)
- Protein Cereal bowl [Ver pág. 48](#)
- Protein Pudding [Ver pág. 109](#)

Caducidad & Meal Prep:

14 días en la nevera, puedes hacer 1~2x la receta.

volver a:
Salsas



Mermelada de fresa



Raciones Cart./Ración Total Calorías
8 raciones 50g/ración 400 gr 12 kcal

Materiales



Goma guar



Eritritol

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 500g fresas
- 2g Gelatina Fresa 0% Hacendado
- 2g Goma guar
- 300g eritritol y una pizca de sal
- 100ml agua & Edulcorante
- 3ml zumo de limón

Preparación

- ✓ Pon todo en una olla a fuego lento 30 min.
- ✓ Déjalo en la nevera al menos 2 hr antes de consumir para que espese.



Valores nutricionales

Ración:	En 1 ración	En 100 gr
Energía	12 kcal	24 kcal
Carbos	3 g	6 g
Proteína	0 g	0 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con qué platos va bien?

Pancakes Frutos Rojos

[Ver pág. 36](#)

Pancake-Toast de Chocolate

[Ver pág. 38](#)

French Toast The Rock

[Ver pág. 42](#)

Protein Cereal bowl

[Ver pág. 48](#)

Protein Pudding

[Ver pág. 109](#)

Caducidad & Meal Prep:

7 días en la nevera, puedes hacer 1~2x la receta.

volver a:
Salsas



SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



KETO



VEGANO

Frosting de vainilla



Raciones Cart./Ración Total Calorías

4 raciones 50g/ración 200 gr 32 kcal

Materiales



Queso batido



Whey choco-blanco



Goma guar

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

▪ 200g Queso fresco Batido*

▪ 10g Whey choco blanco

▪ ½ sobre Mix sabor Vainilla

[Comprar aquí](#) Descuento 10% SQUATFIT

▪ 2g goma guar & Edulcorante

Opcionales: Esencia de Vainilla /
10g eritritol / Colorante amarillo

*Para veganos: 200g de yogur
vegetal soja [Comprar aquí](#)

Preparación

- ✓ Mezcla todo a mano o con un procesador.
- ✓ Consérvalo en la nevera.



Valores nutricionales

Ración:	En 1 ración	En 100 gr
Energía	32 kcal	64 kcal
Carbos	2 g	4 g
Proteína	6 g	12 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con que platos va bien?

Pop Tart Fit

[Ver pág. 118](#)

Bizcocho Tres leches Fit

[Ver pág. 120](#)

Tarta de Halloween

[Ver pág. 122](#)

Fit Carrot cake

[Ver pág. 128](#)

Bizcocho de Frambuesa

[Ver pág. 134](#)

Caducidad & Meal Prep:

7 días en la nevera, puedes hacer 1~2x la receta.

volver a:
Salsas



SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



KETO



VEGANO



Zona Tropical



El Mangú



Raciones

1 ración



Horno

15 min



Calorías

350 kcal

Materiales



Esencia de mantequilla



Fiambre



Queso latino



Santén anti adherente

Comprar aquí

Ingredientes

Para el puré:

- 100 g plátano macho maduro cocido en agua por 10~12 min*
- 5 gotas esencia de mantequilla
- 10~15 ml leche de almendras 0%

Para los Toppings:

2 rodajas (30g) fiambre Salami Induveca
(o 30g fiambre Mini York Hacendado)

40g cebolla vinagreta salteada [Ver pág. 82](#)

80 g Queso latino Goya en fingers

1 huevo batido & 30g pan rallado

Spray de aceite de mantequilla

[Comprar aquí](#)

Descuento 10%: SQUATFIT

*100g ≈ 1 plátano
(Pésalo en cocido)

Preparación

1. Haz puré el plátano y agrega esencia y leche.
2. Reboza el queso pasando primero por el huevo después por el pan rallado.
3. Ponlo al Airfryer 200° por 10~12 min o hasta que se doren/o horno 250° por 12~15 min.
4. Saltea el fiambre y la cebolla en una sartén antiadherente con spray de aceite. Emplatado:



El nombre "mangú" es un anglicismo de cuando los americanos probaron este plato dominicano y su reacción fue: "¡Man, good!"

Valores nutricionales

Raciones:	= 1	= 1.5
Energía	350 kcal	525 kcal
Carbos	22 g	33 g
Proteína	15 g	22 g
Grasas	16 g	24 g

Recomendaciones

Sustituciones veganas

Fiambre: Por 30g fiambre vegano

Queso: Por 70g queso vegano

Huevo: Por 10g Vegg Biográ + 30ml agua

Caducidad & Meal Prep:

Plátano (entero) y demás ingredientes: 7 días

Puré en la nevera: 2 días (sabe mejor hecho al momento)

volver a:
Tropical



SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



VEGANO



SACIANTE



La Bandera dominicana



Raciones



Horno



Calorías

1 ración

15 min

385 kcal

Materiales



Santén anti adherente



Gandules verdes



Airfryer



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Ojo: Pesa las cantidades después de cocido.

Las legumbres:

- (1) 80g Gandules verdes precocidos*
 (2) 80g Alubias Rojas precocidas
 + 5ml salsa soja + 2g ajo en pasta
 + Sal, Orégano, Cebolla en polvo

La proteína [vegano: tofu teriyaki]

[Ver pág. 97](#)

- (1) 80g Lomo de cerdo (o 100g pechuga)
 (2) 80g Filete de ternera (o 2 muslos pollo)
 + 5ml salsa soja + 2g ajo en pasta
 + Sal, Orégano, Cebolla en polvo

La guarnición:

- (1) 50g plátano macho maduro
 (2) 50g plátano macho verde

El carbohidrato:

- (1/2) 90 g arroz blanco cocido

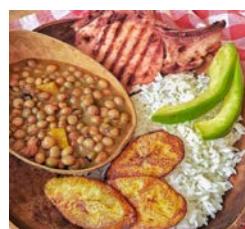
La ensalada:

- (1) 30g aguacate en rodajas
 (2) 60g tomate & 40g lechuga

*Mejor marca (en tiendas latinas): Goya
Si no encuentras ese, coge el de "Materiales"

Preparación

- Pon la lata de legumbres en una olla con los condimentos y agua a fuego 4/10 por 20 min.
- Mientras saltea la proteína y los condimentos en una sartén, fuego 6/10 por 6~8 min.
- Reboza el queso pasando primero por el huevo después por el pan rallado.
- Ponlo al Airfryer 200° por 10~12 min o hasta que se doren/o horno 250° por 12~15 min.
- Corta el plátano en rodajas de 2cm y cuécelo en agua por 7~9 min. Aplástalo usando 2 platos.
- Rocíale aceite y al Airfryer 200° x 10 a 12 min hasta que doren/o horno: 250° x 12~15 min



1 Versión Gandules (Guisantes verdes)



2 Versión original (Alubias Rojas)

Valores nutricionales

Raciones:	=1	=1.5
Energía	385 kcal	575 kcal
Carbos	44 g	65 g
Proteína	27 g	40 g
Grasas	7 g	10 g

En RD éste almuerzo se hace 2~3 veces por semana y es TAN tradicional que se llama "la Bandera" 😊

Incluso representa sus colores:

- Azul: la carne
- Blanco: el arroz
- Rojo: las alubias



Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Haz 1~2x la receta.



vuelven a:
Tropical





Palitos de yuca

Raciones	Cocción	Horno	Calorías
1 ración	20 min	15 min	350 kcal

Materiales



Sartén antiadherente

[Comprar aquí](#)



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Los palitos de yuca (mandioca)

- 150g yuca cocida 10~12 min en agua y cortada en sticks*
- Sal, pimienta, azafrán
- Spray de aceite de mantequilla

La ropa vieja

- 100 g ternera
- ½ cebolla en daditos
- 1 hoja de laurel & 20ml salsa soja
- 20 ml vino tinto cocinar
- Sal, pimienta, comino y orégano

*150g ≈ ½ yuca
(Pésala en cocido)

Preparación

1. Primero pon la ternera en una olla con agua a fuego 4/10 x 25 min.
2. Mientras, pon la yuca en una bandeja y rocíale el spray de aceite y los condimentos.
3. Pon al horno: 250° por 12~15 min o hasta que doren.
4. Mecha la ternera y sofríe en una sartén con spray de aceite la cebolla, seguido de los demás ingr. de la ropa vieja a fuego alto 5 min.

Prueba estas salsas para los palitos:



Salsa Alioli

[Ver pág. 141](#)

Salsa Pesto

[Ver pág. 148](#)

Valores nutricionales

Raciones:	1	1.5
Energía	350 kcal	525 kcal
Carbos	40 g	60 g
Proteína	29 g	43 g
Grasas	9 g	13 g

Los palitos son una guarnición caribeña clásica, esta vez acompañados de un plato cubano muy frecuente en RD: "Ropa Vieja" (carne mechada)

Caducidad & Meal Prep:

Yuca (antes de horno): 4 días
Ternera (cocida): 4 días



volver a:
Tropical



Manos a la obra



¡A la cocina!

GRACIAS:



A mis clientes más especiales, por el apoyo, confianza y cariño recibidos:

Nerea S, Alicia R, Sonia D, Ruth M, Silvia C, Mar V, Fran R, Estrella H, Carmen L, Paula H, Cristina P, Macarena B, Aroa C,

A mis colaboradoras:

Zaida (@zaid_fitness): por ceder su código de descuento para el provecho de los lectores y ayudar a que este libro llegue a más personas.

Cristina (@petit_fit): por pensar en mi y regalarme su libro, y por darme consejos sobre cómo publicar el mío.

A LifePro por apoyar el proyecto ofreciendo productos de calidad probados científicamente y poner disponible un código de descuento al provecho de los lectores.

A mis amigos por probar mis recetas, darme su feedback, confiar en mi y en el proyecto:

Javi, Luca, Elsa, Claudia, Diego, Ruth, Emilio

A mis compañeros y grandes amigos, por el apoyo y las ideas aportadas:

Marcos (@marcos.conquer), Iván (@brainbuilder), Kristen (@kristenrodz)

Y especialmente, a todos los **seguidores**, porque sin vosotros nada de esto sería posible. Sois nuestra fuente de inspiración y motivación diaria a dar lo mejor. Algunos de ellos:

Raúl A	Concepción M	José S	Helga B	Priscila M	Laura G	Neco R	Beñat B
Elena S	Alejandro R	Silvia J	Raquel V	Yolanda M	Leticia C	Blanca F	Marcos G
José M	Alejandro M	Sandra F	Miriam P	Sergi J	Daniela J	Gabriel M	Marijose V
Eliana G	Francisco C	Javier C	Sofia N	Xisca O	Uriel R	Miguel M	Bastián C
Isabel P	Guillermo C	Patricia F	Estefanía R	Abel G	Javier G	Catalina P	Sara M
Ana F	Christopher R	Carolina R	Leroy C	Conchi	Esther G	Fátima V	Zaraya M

A mis primos: Gary por ayudarme a adaptarme a esta nueva ciudad y brindarme su casa y su amistad; Gustavo por el cariño y confianza que me tiene y Karl por ser un hermano para mi y apoyarme en todo.



A mi familia en mi país, quienes me apoyan en todos mis proyectos de vida aun en la distancia. Hoy no seria lo que soy sin ustedes.

Mis padres Pedro y Nancy, y mis hermanos Anabelle y Ken

Consideraciones legales

Sobre la propiedad intelectual

El libro "Mi Cocina Anabólica by María Squat Fit" pertenece a la persona física: María Casas Gómez, DNI *****966D inscrito con numero de referencia 59/****9/20 en el Registro Territorial de Propiedad Intelectual de Obras Literarias del Ministerio de Cultura conforme con la Ley de Patentes del BOE.

Sobre la no reventa

Los Valores adquiridos a través de la compra del libro y su contenido se adquieren únicamente por cuenta del Lector para su inversión y no con miras a, o para la reventa/ distribución del mismo.

Sobre la no transferencia

El Lector significa que ninguna otra Persona tiene un interés beneficioso al libro y su contenido, y que ninguna otra Persona ha proporcionado o proporcionará directa o indirectamente, cualquier parte o garantizará el pago de cualquier parte de la contraprestación a ser pagada por dicho Lector a María Casas en relación con el mismo.

Sobre la no modificación

Dicho Lector no tiene la intención de enajenar el libro y su contenido, excepto en cumplimiento de las disposiciones de la Ley de Patentes aplicable.

Sobre las consecuencias

Por este medio el Lector queda informado de que, en caso del incumplimiento de dicho acuerdo, se procederá a tomar las medidas legales en contra de la Persona que haya infringido en el incumplimiento.

Sobre la autoría de las imágenes

Todas las fotografías dispuestas son propiedad de María Casas, de libre uso o de licencia comprada para uso comercial. Licencia de Iconos: Flaticon.com