

# Plan de comidas y recetas para resultados de pérdida de peso rápidos

delicioso | económico | dieta baja en carbohidratos

P - Proteínas (g) CN - Carbohidratos netos (g) G - Grasas (g)

	DÍA 1	DÍA	2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	
DESAYUNO	Batido de proteínas de fresa <b>VER LA RECET</b>			Batido básico <b>VER LA RECETA</b>	Batido de proteínas de fresa <b>VER LA RECETA</b>	Batido de proteínas de fresa <b>VER LA RECETA</b>	Batido de proteínas de fresa <b>VER LA RECETA</b>	Batido básico VER LA RECETA	
	P 2 CN	4.9 Kcal 6.3 P 7.6 CN 5.3 G	4.1 F	Kcal 109.9 P 4.1 CN 5 G 7.2	Kcal         194.9           P         26.3           CN         7.6           G         5.3	Kcal 194.9 P 26 CN 7.6 G 5.3	Kcal         194.9           P         26.3           CN         7.6           G         5.3	Kcal 109.9 P 4.1 CN 5 G 7.2	
TENTEMPIÉ ALMUERZO	Manzana co canela	n Manzana canela	c	10 tomates cherry con apio. sal & pimienta	Manzana con canela	Garbanzos asados VER LA RECETA	Manzana con canela	Manzana con canela	
	P CN 2	4.6 Kcal 0.5 P 0.8 CN 0.3 G	0.5 20.8	Kcal 40.8 P 1.9 C 5.4 G 0.4	Kcal 94.6 P 0.5 C 20.8 G 0.3	Kcal 109.4 P 5.1 C 11.7 G 3	Kcal 94.6 P 0.5 C 20.8 G 0.3	Kcal 94.6 P 0.5 C 20.8 G 0.3	
	Carne a la parrilla y brochetas de verduras + puré de coliflor <b>VER LA RECET</b>	Ensalada de trigo sarracen VER LA RE	0	Wrap de ensalada <b>VER LA RECETA</b>	Ensalada de trigo sarraceno <b>VER LA RECETA</b>	Carne a la parrilla y brochetas de verduras + puré de coliflor VER LA RECETA	Arroz de coliflor salteado <b>VER LA RECETA</b>	Salmón a la parrilla (150 g) con una taza de judías verdes	
	P CN	4.7 Kcal 5 P 9.8 CN 4.1 G	9.4 F 41.8 C	Kcal 306.7 P 15.9 CN 18.6 G 16.6	Kcal 376.3 P 9.4 CN 41.8 G 16.6	Kcal 318.2 P 35.9 CN 9.8 G 14.1	Kcal 202.7 P 13.7 CN 8.2 G 11.3	Kcal 316.8 P 40.5 CN 5.9 G 12.5	
TENTEMPIÉ	Algunas zanahorias + salsa de yogur y mostaza	10 tomat cherry co apio.sal & pimienta	on a	Garbanzos asados VER LA RECETA	10 tomates cherry con apio. sal & pimienta	Algunas zanahorias + salsa de yogur y mostaza	Garbanzos asados VER LA RECETA	Algunas zanahorias + salsa de yogur y mostaza	
	P CN 1	4.7 Kcal 5 P 4.8 CN 3.7 G	1.9 F 5.4 C	Kcal 109.4 P 5.1 CN 11.7 G 3	Kcal 40.8 P 1.9 CN 5.4 G 0.4	Kcal 124.7 P 5 CN 14.8 G 3.7	Kcal 109.4 P 5.1 CN 11.7 G 3	Kcal 124.7 P 5 CN 14.8 G 3.7	
CENA	Puré de coliflor + Verduras asadas con queso VER LA RECET	Ensalada atún de l VER LA RE	Lana C CETA \	Puré de coliflor + Verduras asadas con queso VER LA RECETA	Tofu revuelto con espinacas VER LA RECETA	Ensalada de calabacín <b>VER LA RECETA</b>	Ensalada de atún de Lana VER LA RECETA	Puré de coliflor + Verduras asadas con queso VER LA RECETA	
		0.9 Kcal 1.5 P 8.9 CN 8 G	40.8 F	Kcal 260.9 P 11.5 CN 28.9 G 8	Kcal 224.9 P 18.7 CN 3.4 G 15.7	Kcal 114.3 P 4.6 CN 6.3 G 7.5	Kcal 355.3 P 40.8 CN 15.9 G 12.2	Kcal 260.9 P 11.5 CN 28.9 G 8	

P - Proteínas (g) C - Carbohidratos (g) G - Grasas (g)

	DÍA 1		DÍA 2		DÍA 3		DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
DESAYUNO	Tortilla ligera con espinacas y parmesano <b>VER LA RECETA</b>		Batido básico VER LA RECETA		Batido básico VER LA RECETA		Muffins de huevo VER LA RECETA		Tortilla ligera con espinacas y parmesano VER LA RECETA		Muffins de huevo VER LA RECETA		Batido básico VER LA RECETA	
	P 1 CN	237 18.2 3.3 15.9	Kcal P CN G	109.9 4.1 5 7.2	Kcal P CN G	109.9 4.1 5 7.2	Kcal P CN G	249 21.5 3 16	Kcal P CN G	237 18.2 3.3 15.9	Kcal P CN G	249 21.5 3 16	Kcal P CN G	109.9 4.1 5 7.2
TENTEMPIÉ	Manzana verde + 35 g de queso		2 cucharadas de hummus + algunas zanahorias		Manzana verde + 35 g de queso		Yogur + 3 cucharadas de arándanos		Manzana verde + 35 g de queso		3 encurtidos + 35 g de queso		2 cucharadas de hummus + algunas zanahorias	
	P	19.6 9.2 21.3 10	Kcal P CN G	116 3.6 15 3	Kcal P CN G	219.6 9.2 21.3 10	Kcal P CN G	125.8 6.1 12 5.8	Kcal P CN G	219.6 9.2 21.3 10	Kcal P CN G	164 10.4 5.1 10.7	Kcal P CN G	116 3.6 15 3
ALMUERZO	Albóndigas de pollo con salsa de tomate + una taza de brócoli <b>VER LA RECETA</b>		Ensalada de trigo sarraceno <b>VER LA RECETA</b>		Albóndigas de pollo con salsa de tomate + puré de coliflor VER LA RECETA		Arroz de coliflor salteado <b>VER LA RECETA</b>		Ensalada de atún de Lana VER LA RECETA		Albóndigas de pollo con salsa de tomate + una taza de brócoli VER LA RECETA		Espaguetis de calabacín con camarones de Lana <b>VER LA RECETA</b>	
	P 4 CN	93.9 49.4 15.3 12.4	Kcal P CN G	376.3 9.4 41.8 10.7	Kcal P CN G	390.5 48.8 12.7 13.8	Kcal P CN G	202.7 13.7 8.2 11.3	Kcal P CN G	110.7 40.8 15.9 12.2	Kcal P CN G	393.9 49.4 5.1 10.7	Kcal P CN G	399.2 40.8 11.3 20.2
TENTEMPIÉ	3 cucharadas de hummus + algunas zanahorias		3 encurtidos + 35 g de queso		3 cucharadas de hummus + algunas zanahorias		3 cucharadas de hummus + algunas zanahorias		3 cucharadas de hummus 10 tomates cherry		3 cucharadas de hummus 10 tomates cherry		3 encurtidos + 35 g de queso	
	P	43.6 4.7 16.7 4.3	Kcal P CN G	164 10.4 5.1 10.7	Kcal P CN G	143.6 4.7 16.7 4.3	Kcal P CN G	143.6 4.7 16.7 4.3	Kcal P CN G	110.7 4.8 10.8 4.3	Kcal P CN G	110.7 4.8 10.8 4.3	Kcal P CN G	164 10.4 5.1 10.7
CENA	Sopa detox (sopa de espinacas y guisantes) VER LA RECET	,	Tostadas coliflor + 2 rebanad de fiambr de pavo + la mitad de pimiento morrón VER LA REC	das re de	Ensalada judías ve VER LA RE	rdes	Puré de coliflor + Verduras asadas c queso VER LA RE	on	Ensalada calabacír <b>VER LA REC</b>	1	Ensalada calabacín <b>VER LA REC</b>	1	Puré de coliflor Verdura asadas queso VER LA R	+ as con
	Kcal P CN G	109 3.3 6.5 7.1	Kcal P CN G	238.4 21.2 6.3 13	Kcal P CN G	271.1 11.8 20.4 13.6	Kcal P CN G	260.9 11.5 28.9 8	Kcal P CN G	114.3 4.6 6.3 7.5	Kcal P CN G	114.3 4.6 6.3 7.5	Kcal P CN G	260.9 11.5 28.9 8

P - Proteínas (g) CN - Carbohidratos netos (g) G - Grasas (g)

	DÍA 1		DÍA 2		DÍA 3		DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
DESAYUNO	Tortilla ligera con espinacas y parmesano <b>VER LA RECETA</b>		Barcos de aguacate con huevo VER LA RECETA		Tortilla ligera con espinacas y parmesano VER LA RECETA		Muffins de huevo VER LA RECETA		Yogur griego con 1 cucharada de lino		Batido de matcha de Lana <b>VER LA RECETA</b>		Yogur griego con 1 cucharada de lino	
	CN	237 18.2 3.3 15.9	Kcal P CN G	182 7 1.8 33	Kcal P CN G	237 18.2 3.3 15.9	Kcal P CN G	249 21.5 3 16	Kcal P CN G	235.3 7.4 6.8 19.3	Kcal P CN G	249.7 7.6 8.6 17.9	Kcal P CN G	235.3 7.4 6.8 19.3
TENTEMPIÉ	Rodajas de aguacate (la mitad) con semillas de sésamo (1 cucharada)		1 cucharada de mantequilla de cacahuetes		Rodajas de aguacate (la mitad) con semillas de sésamo (1 cucharada)		Pepino pequeño con hummus de aguacate		Rodajas de aguacate (la mitad) con semillas de sésamo (1 cucharada)		Pepino pequeño con hummus de aguacate		Pepino pequeño con hummus de aguacate	
	P CN	165.1 2.9 2.3 14.9	Kcal P CN G	96.4 3.6 2.6 8.3	Kcal P CN G	165.1 2.9 2.3 14.9	Kcal P CN G	156 5.7 14 6.6	Kcal P CN G	165.1 2.9 2.3 14.9	Kcal P CN G	156 5.7 14 6.6	Kcal P CN G	156 5.7 14 6.6
ALMUERZO	Ensalada con sardinas <b>VER LA RECETA</b>		Albóndigas de queso de pimiento con puré de coliflor VER LA RECETA		Ensalada griega <b>VER LA RECETA</b>		Wrap de ensalada <b>VER LA RECETA</b>		Ensalada de atún de Lana VER LA RECETA		Pollo al pesto con verduras <b>VER LA RECETA</b>		Carne a la parrilla y brochetas de verduras + Espinacas con ajo y parmesano VER LA RECETA	
	Kcal 3 P CN G	375.7 25 6 27	CN	493 28.4 4.9 38.4	Kcal P CN G	312.4 9.2 8.8 26.2	Kcal 3 P CN G	15.9 18.6 16.6	Kcal P CN G	355.9 40.8 15.9 12.2	Kcal P CN G	402.3 43.5 4.2 22.3	Kcal P CN G	267 32.7 6.4 12
TENTEMBIÉ	1 cucharada mantequilla de cacahue	а	3 encurtido 35 g de que		Lata de sardinas escurrida		Un puñado aceitunas	o de	3 encurtid 35 g de qu		1 cuchara mantequ de cacahi	illa	3 encurti 35 g de q	
TENTEMPIÉ	P CN	271.1 11.8 20.4 13.6	Kcal P CN G	164 10.7 5.1 10.7	Kcal P CN G	191.4 22.7 0 10.5	Kcal P CN G	46 0.3 1.2 4.3	Kcal P CN G	164 10.4 5.1 10.7	Kcal P CN G	96.4 3.6 2.8 8.3	Kcal P CN G	164 10.4 5.1 10.7
CENA	Ensalada d judías verd <b>VER LA RECE</b>	es	+ Verduras asadas con queso 2 rebanada de tocino VER LA RECE	n as	Ensalada o judías vero <b>VER LA REC</b>	des	Quiche de espinacas tomate sin corteza VER LA RECE	y ı	Ensalada o calabacín 1 cucharad de semilla girasol VER LA REC	+ da is de	Sopa deto (sopa de espinacas guisantes VER LA REC	5 y 5)	Ensalada calabacír 1 cuchara de semill girasol VER LA REG	n + ida as de
	P CN	271.1 11.8 20.4 13.6	P	284.6 13.8 25.8 11.5	Kcal P CN G	271.1 11.8 20.4 13.6	Kcal 4 P CN G	407.5 16.5 4.7 35.7	Kcal P CN G	165.4 6.4 7.3 12	Kcal P CN G	109 3.3 6.5 7.1	Kcal P CN G	165.4 6.4 7.3 12

P - Proteínas (g) CN - Carbohidratos netos (g) G - Grasas (g)

	DÍA 1 DÍA 2		DÍA 3		DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7			
DESAYUNO	Yogur griego con 1 cucharada de lino		Barcos de aguacate con huevo VER LA RECETA		Batido de aguacate y coco de Lana VER LA RECETA		Barcos de aguacate con huevo VER LA RECETA		Tortilla ligera con espinacas y parmesano VER LA RECETA		Batido de aguacate y coco de Lana VER LA RECETA		Yogur griego con 1 cucharada de lino	
	P CN	235.3 7.4 6.8 19.3	Kcal P CN G	182 7 1.8 33	Kcal P CN G	173.4 2.8 5.5 13.9	Kcal P CN G	182 7 1.8 33	Kcal P CN G	237 18.2 3.3 15.9	Kcal P CN G	173.4 2.8 5.5 13.9	Kcal P CN G	235.3 7.4 6.8 19.3
TENTEMPIÉ	Rodajas de aguacate (la mitad) con semillas de sésamo (1 cucharada)		1 cucharada de mantequilla de cacahuetes		3 encurtidos + 35 g de queso		1 cucharada de mantequilla de cacahuetes		Rodajas de aguacate (la mitad) con semillas de sésamo (1 cucharada)		1 cucharada de mantequilla de cacahuetes		Pepino pequeño con hummus de aguacate	
	P CN	165.1 2.9 2.3 14.9	Kcal P CN G	96.4 3.6 2.8 8.3	Kcal P CN G	164 10.4 5.1 10.7	Kcal P CN G	96.4 3.6 2.8 8.3	Kcal P CN G	165.1 2.9 2.3 14.9	Kcal P CN G	96.4 3.6 2.8 8.3	Kcal P CN G	156 5.7 14 6.6
ALMUERZO	Wrap de ensalada de pollo VER LA RECETA		Wrap de ensalada de pollo <b>VER LA RECETA</b>		Ensalada griega <b>VER LA RECETA</b>		Alitas de pollo a la barbacoa (2) y ensalada de col (1/2 taza)		Wrap de ensalada de pollo <b>VER LA RECETA</b>		Ensalada de pollo <b>VER LA RECETA</b>		Carne a la parrilla y brochetas de verduras + verduras mixtas con aceite de oliva y sidra de manzana vinagreta VER LA RECETA	
	P CN	370 28.1 7.9 23.4	Kcal P CN G	370 28.1 7.9 23.4	Kcal P CN G	312.4 9.2 8.8 26.2	Kcal P CN G	454.2 24.9 5.3 36.8	Kcal P CN G	370 28.1 7.9 23.4	Kcal P CN G	531.4 53.8 7.7 30	Kcal P CN G	405.6 34.2 8.3 25.6
	3 encurtidos + 35 g de queso		3 encurtidos + 35 g de queso		Lata de sardinas escurrida		Un puñado de aceitunas		1 cucharada de mantequilla de cacahuetes		Un puñado de aceitunas		3 encurtidos + 35 g de queso	
TENTEMPIÉ	CN	164 10.4 5.1 10.7	Kcal P CN G	164 10.4 5.1 10.7	Kcal P CN G	191.4 22.7 0 10.5	Kcal P CN G	46 0.3 1.2 4.3	Kcal P CN G	96.4 3.8 4.1 20.8	Kcal P CN G	46 0.3 1.2 4.3	Kcal P CN G	164 10.4 C 5.1 10.7
CENA	Tazón grande ensalada verde con 1 cucharada de semillas de girasol, aceite de ol y vinegra de sidra de manzana	a de s liva	Ensalada calabacín 2 rebanad de tocino VER LA REC	las	Barcos de pizza de calabacín VER LA REC		Quiche d espinaca tomate s corteza <b>VER LA RE</b>	s y in	Tazón gra de ensala verde con cucharad de semilla de girasol aceite de y vinegra de sidra d manzana	da ı 1 a de as , oliva	Ensalada calabacír 1 cuchara de semill girasol VER LA REG	n + ada as de	Barcos c aguacat huevo VER LA RE	e con
	P CN	216.4 3.8 4.1 20.8	Kcal P CN G	189.2 10 6.6 13.1	Kcal P CN G	184.7 15.5 7.5 9.9	Kcal P CN G	392.5 16.5 4.4 34.2	Kcal P CN G	216 3.8 4.1 20.8	Kcal P CN G	165.4 6.4 7.3 12	Kcal P CN G	182 7 1.8 33

## RECETAS DE DESAYUNOS









#### BATIDO DE PROTEÍNAS DE FRESA

Un batido ligero refrescante que te mantendrá lleno.

#### **INGREDIENTES:**

- · 1 cucharada de proteína en polvo
- · 4 fresas congeladas
- 5 almendras
- · 1 cucharadita de semillas de chía
- · 3 dl de agua



#### PREPARACIÓN:

- Pon todos los ingredientes en una licuadora y mezcla por 60 segundos. Descongela la fruta antes de mezclar si tu licuadora no es lo suficientemente potente.
- · Bébelo enseguida o lo puedes llevar consigo.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

· 109,9 calorías, 7,2 g de grasa, 5 g de carbohidratos, 4,1 g de proteína.

#### **CONSEJO VEGANO:**

· Usa proteína en polvo vegana para una receta a base de plantas.









#### **BATIDO BÁSICO**

Un batido verde que incluso los niños no pueden rechazar.

#### **INGREDIENTES:**

- · 1 cucharada de semillas de lino
- 4 almendras
- 5 fresas congeladas de tamaño medio o 10 frambuesas
- · un puñado de espinacas
- · 1 cucharada de yohurt griego



#### PREPARACIÓN:

- Pon todos los ingredientes en una licuadora y mezcla por 60 segundos. Descongela la fruta antes de mezclar si tu licuadora no es lo suficientemente potente.
- · Bébelo enseguida o lo puedes llevar consigo.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

· 109,9 calorías, 7,2 g de grasa, 5 g de carbohidratos, 4,1 g de proteína.

#### **CONSEJO VEGANO:**

· Reemplaza el yogur griego por un yogur de coco.









#### TORTILLA LIGERA CON ESPINACAS Y PARMESANO

Un desayuno repleto de proteínas que es perfecto para dietas bajas en carbohidratos y apoya una alimentación limpia.

#### **INGREDIENTES:**

- · 2 huevos de tamaño medio
- 1 yema de huevo
- · 1 cucharada de agua tibia
- · 2 cebolletas
- · 1 taza de espinacas frescas
- · 1 cucharada de parmesano rallado
- · 1 cucharadita de aceite de coco
- · Una pizca de sal
- · Una pizca de pimienta negra molida



#### PREPARACIÓN:

- · Pica las cebolletas y saca las espinacas de la nevera.
- En una taza bata con un tenedor los huevos, la yema, el agua, la sal y la pimienta negra.
- Derrite el aceite de coco en una sartén caliente y saltea las cebolletas picadas. Una vez que se ablanden, vierte la mezcla de huevos y gira la sartén para que se forme una tortilla.
- · Mientras la masa está todavía líquida, esparce las espinacas frescas por encima.
- · Coge una espátula y empuja suavemente las porciones cocidas hacia el centro para que los huevos sin cocer se cocinen más rápido.
- · Una vez que sea posible, deslice la espátula debajo y dóblela.
- · Disfrútalo mientras aún esté caliente.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

· 237 calorías, 15,9 g de grasa, 3,3 g de carbohidratos, 18,2 g de proteína.















## BARCOS DE HUEVO DE AGUACATE

Un delicioso desayuno que te mantendrá lleno durante horas. ¡Hazlo más interesante con unos toppings deliciosos!

#### **INGREDIENTES:**

- · laguacate
- · 2 huevos pequeños
- Sal
- · Pimienta recién molida

#### Opción de topping nº 1:

- 2 rebanadas de tocino, fritas hasta que estén crujientes
- · Una pizca de hojuelas de pimiento rojo
- · Cebollino picado

#### Opción de topping nº 2:

- · Tomate cherry
- · Albahaca fresca

#### Opción de topping n° 3:

- · Queso cheddar rallado
- · Cebollino picado

#### PREPARACIÓN:

- · Precalienta el horno a 200 ° C.
- · Corta el aguacate por la mitad y quita el hueso. Saca un poco de pulpa de aguacate para hacer un agujero más grande y pon las mitades en una bandeja de horno.
- · Rompe un huevo en cada mitad, sazona con sal y pimienta y cubre con el topping de tu elección.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

· 182 calorías, 33 g de grasa, 1,8 g de carbohidratos, 7 g de proteína.











#### **MUFFINS DE HUEVO**

Un desayuno para perezosos o un tentempié lleno de proteínas para mantenerte lleno en la carretera, en el trabajo o en la playa.

#### **INGREDIENTES:**

- · 6 huevos
- · 100 g de espinacas (frescas o congeladas)
- · 50 g de champiñones
- · 1 cebolleta de tamaño medio
- · 75 g de parmesano rallado
- · 1/4 cucharadita de sal



#### PREPARACIÓN:

- · Precalienta el horno a 180 ° C para que esté listo cuando termines de prepararlo.
- · Rompe los huevos en una taza y añade sal y parmesano.
- · Vierte la mitad de la masa en 6 moldes de silicona para muffins y luego añade las espinacas picadas, los champiñones cortados en cubitos y el parmesano rallado en cada muffin.
- · Vierte el resto de la masa sobre las verduras para que las tazas estén casi llenas.
- · Pon los moldes para muffins en el horno y hornea durante 20-25 minutos.
- Disfruta de los muffins frescos mientras están calientes o enfríalos y guárdalos en una bolsa o recipiente hermético. Durarán hasta 3 días.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

· 149 calorías, 16 g de grasa, 3 g de carbohidratos, 21,5 g de proteína.















#### BATIDO DE MATCHA DE LANA

Uno de los batidos favoritos de nuestra entrenadora. Es espeso, lleno de antioxidantes y te mantendrá concentrado y productivo.

#### **INGREDIENTES:**

- · 100 ml de leche de coco ligera
- · 1 cucharadita de matcha en polvo
- · 1 taza de espinacas frescas
- 50 g de arándanos
- · 20 almendras
- · 1 cucharadita de semillas de lino
- · 200 ml de agua
- Stevia al gusto



#### PREPARACIÓN:

• Pon todos los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta que quede suave. Deja las almendras en remojo durante 10 minutos antes, si no tienes una licuadora potente.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

· 249,7 calorías, 17,9 g de grasa, 8,6 g de carbohidratos, 7,6 g de proteína.















#### BATIDO DE AGUACATE Y COCO DE LANA

Un verdadero batido cetogénico, bajo en carbohidratos y rico en fibra y grasa. Ideal para cuando quieres sentirte lleno por más tiempo.

#### **INGREDIENTES:**

- 1/2 de aguacate
- · 150 g de leche de coco
- · 1 cucharadita de harina de coco
- · 1/2 pepino de tamaño mediano
- · 1 cucharadita de jengibre
- · 1/2 cucharadita de cúrcuma
- · 1 cucharadita de jugo de limón



#### PREPARACIÓN:

· Pon todos los ingredientes en una licuadora y mezcla por 30 segundos.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

· 173,4 calorías, 13,9 g de grasa, 5,5 g de carbohidratos, 2,8 g de proteína.

## RECETAS DE GUARNICIONES Y TENTEMPIÉS











#### GARBANZOS ASADOS

Un tentempié picante lleno de proteínas, fibra y pura delicia. Disfrútalo tibio o frío.

#### **INGREDIENTES:**

- · 1 lata de garbanzos
- · 1 cucharadita de aceite de coco
- Sal
- · Sal de ajo
- · Pimentón
- · Pimienta
- · Pimienta de cayena (opcional)



#### PREPARACIÓN:

- · Precalienta el horno a 230 ° C. Escurre y seca los garbanzos con una toalla de papel para secarlos por completo.
- · Mételos en un bol, añade aceite de coco y sazona con sal, sal de ajo, pimienta, pimentón y pimienta de cayena.
- Ponlos sobre una bandeja para hornear y hornea por 20 a 40 minutos, hasta que estén dorados y crujientes.
   Observa atentamente los últimos minutos para evitar que se quemen.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

• 109 calorías, 3 g de grasa, 11,7 g de carbohidratos, 5,1 g de proteína.









#### PURÉ DE COLIFLOR

¿Te gusta puré de patatas? ¡Entonces prueba esta alternativa baja en carbohidratos!

#### **INGREDIENTES:**

- · 1/4 de coliflor de tamaño medio
- Sal
- · Pimienta
- · Polvo de ajo
- · 1 cucharada de yogur griego



#### PREPARACIÓN:

Hierve los floretes de coliflor en agua con sal durante 10 minutos o hasta que estén tiernos. Después quítalos y
escurre. Guarda un poco de agua de coliflor para más tarde. Haga puré con un machacador de papas (también
puedes usar un procesador de alimentos o una licuadora, según la consistencia preferida). Añade el yogur, la
sal, la pimienta y el ajo en polvo y mézclalos.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

• 51,2 calorías, 2,1 g de grasa, 3,4 g de carbohidratos, 3,2 g de proteína.











#### HUMMUS DE AGUACATE CON VERDURAS

Una deliciosa variante baja en carbohidratos de una salsa popular de Oriente Medio.

#### **INGREDIENTES:**

- · laguacate maduro
- · 200 g de garbanzos enlatados
- · 1 cucharadita de ajo en polvo
- · 1 cucharadita de cebolla en polvo
- · Mitad de una cucharadita de chile en polvo
- · 2 pizcas de sal
- · 1 cucharada de aceite de oliva
- · 120 ml de agua de garbanzos
- Verduras para mojar: pepino, zanahorias y palitos de apio (tantos como quieras)



#### PREPARACIÓN:

- Pon todos los ingredientes excepto el aguacate en una licuadora y mezcla hasta obtener una pasta homogénea.
- · Añade la pulpa de aguacate y mezcla nuevamente.
- · Añade sal al gusto y añade agua si es necesario.
- · También se puede servir con perejil o cilantro picado.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

· 107,8 calorías, 6,5 g de grasa, 6,8 g de carbohidratos, 3,1 g de proteína.











#### ESPINACAS CON AJO Y PARMESANO

Una guarnición perfecta para una cena de bistec, pescado o huevos fritos. Combínala con puré de coliflor para una comida vegetariana ligera.

#### **INGREDIENTES:**

- 3 tazas de espinacas frescas o 1 taza de espinacas congeladas
- · 1 diente de ajo
- · 2 cucharadas de parmesano rallado
- · 2 cucharaditas de mantequilla
- Sal
- · Pimienta molida
- Stevia (opcional)



#### PREPARACIÓN:

- Derrite la mantequilla en una sartén y fríe el ajo para que suelte el aroma. Echa las espinacas encima, añade sal y un poco de agua.
- · Cocina durante 5 minutos, retira la sartén del fuego y añade pimienta y parmesano.
- · Sírvelo como guarnición o disfrútalo solo. ¡Está muy delicioso con tocino crujiente por encima!

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

· 169,3 calorías, 11,8 g de grasa, 3,9 g de carbohidratos, 10,7 g de proteína.

## RECETAS DE ALMUERZOS Y CENAS













#### CARNE A LA PERILLA Y BROCHETAS DE VERDURAS

Pinchos clásicos que puedes preparar con antelación, llevarlos a la oficina para comer o llevarlos como complemento perfecto a cualquier fiesta de barbacoa.

#### **INGREDIENTES:**

- · 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- · 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- · 2 cucharadas de mostaza
- · 2 cucharaditas de orégano seco
- · 2 cucharaditas de romero seco
- · 2 dientes de ajo en rodajas
- · 1/2 cucharadita de sal
- · 1/2 cucharadita de pimienta molida
- 400 g de solomillo de ternera, recortado y cortado en trozos pequeños
- 16 champiñones blancos pequeños
- 16 tomates cherry
- 1 pimiento morrón pequeño (de cualquier color), cortado en trozos pequeños
- · 1 cebolla roja de tamaño medio

#### **GUARNICIONES SUGERIDAS:**

- · Puré de coliflor
- Ensalada de calabacín
- · Ensalada de judías verdes
- · Espinacas con ajo y parmesano
- · Ensalada mixta básica

## PREPARACIÓN:

- · Para la marinada, pon el vinagre, el aceite, la mostaza, el orégano, el romero, el ajo, la sal y la pimienta en un bol pequeño y bate.
- · Pica la carne y deja marinar durante al menos 2 horas.
- · Cuando la carne esté completamente marinada, escúrrela, pica la carne, los champiñones, los tomates, el pimiento y la cebolla y monta los kebabs.
- · Asa a la parrilla o al horno hasta que la carne esté cocida a tu gusto (unos 15 minutos para el medio).

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

267 calorías, 12 g de grasa, 6,4 g de carbohidratos; 32,7 g de proteína.













#### ENSALADA DE TRIGO SARRACENO

Un plato abundante que puedes comer frío o caliente. Prepáralo la noche anterior, llévalo al trabajo o de excursión. ¡Nunca te defraudará!

#### **INGREDIENTES:**

- · 1 taza de alforfón cocido
- 1/2 de un aguacate
- 1/2 pimiento morrón
- 5 tomates cherry
- · 1/2 cebolla (opcional)
- · Jugo de limon
- · 1 cucharadita de aceite de oliva
- Perejil
- · Cúrcuma
- · Orégano
- · Polvo de ajo
- · Sal
- · Pimienta



#### PREPARACIÓN:

- · Cocina el trigo sarraceno y déjalo enfriar.
- · Pica el aguacate, el pimentón, los tomates y la cebolla y añádelos al trigo sarraceno.
- · Añade el jugo de limón, el aceite de oliva y las hierbas.
- · Mezcla y sirve.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

· 376,3 calorías, 16,6 g de grasa, 41,8 g de carbohidratos, 9,4 g de proteína.





#### **WRAP DE ENSALADA**

¡Una manera sabrosa y conveniente de comer verduras! Este wrap de ensalada es un almuerzo perfecto cuando estás en movimiento.

#### **INGREDIENTES:**

- · Tortilla de trigo completa
- 4 rebanadas de salami de pechuga de pavo o carne de pavo refrigerada
- Aguacate
- · 1 taza de lechuga
- · 4 cucharadas de hummus
- · 2 cucharaditas de sriracha



#### PREPARACIÓN:

- · Unta el hummus sobre la tortilla, añade la lechuga y el salami de pavo.
- · Corta el aguacate por la mitad, sácale el hueso y saca la carne de la cáscara con una cuchara. Córtalo en rodajas y ponlas sobre el salami.
- · Utiliza toda la sriracha que quieras y envuelve bien la tortilla.
- · Compártelo o guarda la otra mitad para la cena o el almuerzo del día siguiente.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

· 306,7 calorías, 16,6 g de grasa, 18,6 g de carbohidratos, 15,9 g de proteína.











#### ARROZ DE COLIFLOR SALTEADO

Una aromática alternativa baja en carbohidratos al arroz frito. Sigue esta receta al pie de la letra o juega con ella. Es un plato estupendo para aprovechar lo que queda en la nevera.

#### **INGREDIENTES:**

- 1/2 cabeza de coliflor de tamaño medio (fresca)
- · 1 cucharada de aceite de sésamo (o aceite de coco)
- · 1 zanahoria pequeña, en cubos
- · 1 diente de ajo, picado
- · 50 g de edamame congelado
- · 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- · 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal
- · Pimienta
- 1/2 cucharadita de hojuelas de chile (opcional)
- · 1 huevo batido
- 2 cucharadas de salsa tamari (o salsa de soja baja en sodio)
- · 3 cebollas verdes, picadas



#### PREPARACIÓN:

- · Añade los floretes de coliflor al procesador de alimentos y pulsa hasta que la coliflor se parezca a un arroz pequeño. Déjalo de lado.
- · Calienta 1 cucharada de aceite de sésamo en una sartén grande o un wok a fuego medio bajo.
- · Añade las zanahorias y el ajo y saltea hasta que estén fragantes, aproximadamente 5 minutos. Añade la coliflor, el edamame y el aceite de sésamo restante a la sartén.
- · Añade los condimentos y saltea rápidamente para que la coliflor se ablande.
- · Haz un hueco en el medio, baja el fuego y añade los huevos. Revuelve suavemente y continuamente hasta que los huevos estén completamente cocidos.
- · Añade la salsa de soja y las cebollas verdes y espolvorea con semillas de sésamo antes de servir.

#### **HAZLO VEGANO:**

· En lugar de huevos, usa tofu revuelto.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

· 202,7 calorías, 11,3 g de grasa, 8,2 g de carbohidratos, 13,7 g de proteína.









#### **VERDURAS ASADAS CON QUESO**

#### **INGREDIENTES:**

- · 1 calabacín de tamaño medio
- · 1 tomate de tamaño medio
- · 1 pimiento rojo grande
- · 1 cebolla de tamaño medio
- 1 berenjena pequeña
- · 1 cucharadita de ajo en polvo
- · 1 cucharadita de cebolla en polvo
- Sal
- · Chile en polvo
- · 2 cucharadas de parmesano rallado
- · 1 cucharadita de aceite de coco

#### **GUARNICIONES SUGERIDAS:**

- · Verduras con queso pimiento
- · Salmón a la parrilla
- Sardinas enlatadas

#### PREPARACIÓN:

- · Pica las verduras, sazónalas con aceite de coco derretido, sal, chile, ajo y cebolla en polvo, y mézclalas para que todo quede uniformemente cubierto.
- · Pon las verduras en la bandeja de horno cubierta con papel pergamino y mételas en el horno precalentado, a máxima temperatura, en posición de grill.
- · Hornea durante 25 35 minutos, agita la bandeja, si las verduras se doran demasiado rápido.
- · Saca la bandeja del horno, pon el contenido en un bol y mézclalo con parmesano.
- · Sírvelo como guarnición o disfrútalo solo.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

· 209,7 calorías, 5,9 g de grasa, 25,5 g de carbohidratos, 8,4 g de proteína.









#### **ENSALADA DE ATÚN DE LANA**

La comida favorita de nuestra entrenadora cuando tiene prisa. Es cremosa, rica en fibra, abundante y refrescante. ¿Qué sería de la vida sin una buena ensalada de atún?

#### **INGREDIENTES:**

- · 120 g de atún enlatado
- 50 ml de yogur (para aderezo)
- · 2 puñados de lechuga
- · 1 cebolla roja picada pequeña
- · 1 zanahoria rallada pequeña
- · 1/2 pepino pequeño
- 3 tomates cherry
- · Pizca de sal



#### PREPARACIÓN:

- · Escurre la lata de atún y déjala a un lado.
- · Lava y pica la lechuga y las verduras, mezcla con el yogur y la sal y pon encima el atún.
- · Para un toque extra, puedes añadir un poco de aderezo de vinagre balsámico.
- · Consejo: Reemplaza las zanahorias por aceitunas y el yogur por aceite de oliva si sigues una dieta cetogénica.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

· 355,3 calorías, 40,8 g de proteína, 15,9 g de carbohidratos, 12,2 g de grasa.











## TOFU REVUELTO CON ESPINACAS

Una versión vegana de huevos revueltos que es igual de sabrosa y llena de proteínas.

#### **INGREDIENTES:**

- · 200 g de tofu, escurrido y seco
- · 2 tazas de espinacas frescas
- · 1 cucharada de aceite de oliva
- · 1 cucharadita de ajo en polvo
- · 1 cucharadita de cebolla en polvo
- Sal
- · Pimienta negra molida
- · 1/2 cucharadita de cúrcuma



#### PREPARACIÓN:

- Lava el tofu, exprime el agua sobrante y envuélvelo en toallas de papel. Colócalo en un plato, pon una tabla de cortar encima y deja que las toallas absorban el agua restante.
- · Calienta la sartén, vierte aceite de oliva y revuelve el tofu para que parezca huevos revueltos.
- · Condimenta con sal, pimienta negra, ajo y cebolla en polvo y revuelva bien.
- · Añade las espinacas y la cúrcuma, y cúbrelo con la tapa.
- · Deja que se cocine durante uno o dos minutos.
- · Sirve y disfrútalo caliente.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

· 224,9 calorías, 15,7 g de grasa, 13 g de carbohidratos, 18,7 g de proteína.









#### **ENSALADA DE CALABACÍN**

Una ensalada ligera, que está muy bien caliente o fría. Una guarnición sencilla pero deliciosa que se combina perfectamente con una cena de carne.

#### **INGREDIENTES:**

- · 1 calabacín grande
- · 1 cebolleta
- · 1 cucharada de mostaza
- · 1 cucharada de yogur griego
- · 1 cucharadita de vinagre
- · 1 cucharadita de aceite de oliva
- · Pimienta negra
- · Sal marina



#### PREPARACIÓN:

- · Lava y pica el calabacín en trozos del grosor de un dedo.
- · Cuécelo en un centímetro de agua hasta que esté blando y luego escúrrelo bien.
- · Déjalo enfriar y mézclalo en un bol con cebolletas picadas, mostaza, yogur, vinagre, aceite y especias.
- · Espolvorea semillas de girasol tostadas o tocino crujiente por encima, si quieres que te llene más.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

· 114,3 calorías, 7,5 g de grasa, 6,3 g de carbohidratos, 4,6 g de proteína.











#### ALBÓNDIGAS DE POLLO CON SALSA DE TOMATE

Versión baja en calorías del clásico italiano que te encantará en wraps, bocadillos, sobre zoodles o incluso solo.

#### **INGREDIENTES:**

#### Salsa marinera:

- · 1 cucharadita de aceite de oliva
- · 1/2 cebolla amarilla picada
- · 3 dientes de ajo picados
- · 250 g de tomate triturado
- · 100 g de pasta de tomate
- · 2 cucharaditas de orégano seco
- · 2 cucharaditas de albahaca seca
- · 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta molida
- · 150 ml de agua

#### Albóndigas:

- 500 g de pechuga de pollo molida
- · 1 huevo grande
- · 50 g de parmesano rallado
- · 30 g de pan rallado
- · 2 dientes de ajo picados
- · 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de sal

#### Sugerencias de guarnición:

- · Puré de coliflor
- · Brócoli cocido al vapor
- Zoodles



#### PREPARACIÓN:

Salsa marinara

- · Añade aceite de oliva a una olla de hierro a fuego medio-alto y saltea la cebolla hasta que esté dorada.
- · Añade el ajo y revuelve durante 30 segundos hasta que esté bien aromatizado.
- · Añade el resto de los ingredientes, revuelve bien y cocine a fuego lento, tapado durante 20 minutos.

#### Albóndigas

- Precalienta el horno a 180 ° C.
- · Añade todos los ingredientes a un tazón y mezcla hasta que estén uniformemente mezclados.
- · Forma con la mezcla de pollo 12 albóndigas de tamaño uniforme y ponlas en una sartén de hierro fundido.
- Añade una cucharada de agua, cubre la sartén con la tapa, baja el fuego al mínimo y deja que se cocine durante 20 minutos.
- · Saca las albóndigas de la sartén, mójalas en la salsa y cocínalas durante 5 minutos más para que se combinen
- · Sírvelos con puré de coliflor o envuélvelos en un wrap de lechuga. De cualquier manera, ¡estamos seguros de que te encantarán!

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

• 114,3 calorías, 7,5 g de grasa, 6,3 g de carbohidratos, 4,6 g de proteína.







#### ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON CAMARONES DE LANA

Espaguetis de calabacín con camarones salados. Te encantará esta versión baja en carbohidratos de pasta de mariscos. ¡Aprobado por nuestra entrenadora Lana!

#### **INGREDIENTES:**

- · 1 calabacín mediano, recortado
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- · 1 cucharada de ajo picado
- · 150 g de camarones crudos pelados y desvenados
- · 1 cucharada de jugo de limón
- · 1/2 puñado de perejil fresco picado
- 1/4 cucharadita de pimienta molida
- · 2 cucharadas de parmesano rallado
- · Rodajas de limón para servir



#### PREPARACIÓN:

- · Con un cortador de verduras en espiral o un pelador de verduras, corta el calabacín en tiras largas y delgadas.
- Pon los espaguetis de calabacín en un colador, añade ¼ de cucharadita de sal y mezcla. Déjalo durante unos 20 minutos, luego exprima suavemente el exceso de agua.
- Mientras tanto, caliente 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade el ajo picado y revuelva durante 30 segundos.
- · Añade con cuidado un poco de agua y ponlo a hervir a fuego lento.
- · Añade los camarones y revuelve hasta que se vean rosados.
- Retira del fuego y añade el jugo de limón, el perejil, la pimienta y el ¼ de cucharadita de sal restante; revuelve.
- · Ponlo en un tazón grande y déjalo de lado.
- Caliente una cucharada de aceite en la sartén a fuego medio-alto. Añade el calabacín y revuelva suavemente hasta que esté caliente, durante aproximadamente un minuto.
- · Vierte la mezcla de camarones sobre el calabacín y revuelva suavemente para combinar.
- · Sirve espolvoreado con parmesano y unas gotas de jugo de limón.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

· 399,2 calorías, 11,3 g de carbohidratos, 40,8 g de proteína, 20,2 g de grasa.











#### SOPA DETOX

Una deliciosa sopa ligera que siempre te devolverá la energía. Es perfecta como cena ligera o como comida extra, si tienes ganas de comer pero no quieres arruinar tu progreso.

#### **INGREDIENTES:**

- · 1 cebolla pequeña
- · 4 tazas de espinacas, frescas o congeladas
- · 4 cucharadas de guisantes congelados
- · Un puñado de perejil
- · 1 rama de apio
- · 2 dientes de ajo
- · 1 cucharada de aceite de coco
- Sal
- · Pimienta negra molida
- · Rodajas de limón para servir



#### PREPARACIÓN:

- · Pica la cebolla y saltéala en aceite de coco hasta que esté dorada.
- · Añade el ajo machacado, los guisantes y las espinacas, y las especias, remuévelo un par de veces y añade agua hirviendo.
- · Cocina de 5 a 10 minutos.
- · Disfrútala caliente, pero también puedes guardarla en la nevera hasta 4 días.
- · Consejo: Para hacerla más rica añade 1 cucharada de crema agria o una cucharada de crema de arroz como alternativa vegana.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

· 109 calorías, 3,3 g de proteína, 6,5 g de carbohidratos, 7,1 g de grasa.







#### **TOSTADA DE COLIFLOR**

Tostadas bajas en carbohidratos que puedes disfrutar tal cual o añadir toppings como queso crema y jamón o pepinos y salmón ahumado.

#### **INGREDIENTES:**

- 500 g de floretes de coliflor
- · 100 g de queso cheddar rallado
- · 2 huevos grandes, batidos
- · 1/4 cucharadita de pimienta molida
- · 1/8 cucharadita de sal



#### PREPARACIÓN:

- · Precalienta el horno a 200 ° C y forra una bandeja de horno grande con papel pergamino.
- Pon la coliflor en un procesador de alimentos y pulsa varias veces hasta que la coliflor tenga aproximadamente el tamaño de arroz.
- · Ponla en un recipiente apto para microondas y métela en el microondas durante 3 minutos. A continuación, deja que se enfríe un poco.
- · Ahora pon la coliflor cocida en un paño de cocina limpio y escurre el exceso de humedad. Luego, ponla de nuevo en el bol y mézclala con el queso, los huevos y las especias.
- · Divide la mezcla en 8 partes y colócalas en la bandeja de horno. Forma 4 hamburguesas o tostadas de coliflor.
- · Hornea durante 15-20 minutos hasta que las tostadas estén doradas y crujientes por los bordes.
- · Consejo: Una vez que se hayan enfriado, las tostadas se pueden poner en un recipiente hermético y guardar en la navera hasta por 3 meses.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

· 175 calorías, 11 g de proteína, 8 g de carbohidratos, 11 g de grasa











#### **ENSALADA DE JUDÍAS VERDES**

Una ensalada sorprendentemente saciante y reconfortante que puede disfrutarse caliente o fría y que está lista en 15 minutos.

#### **INGREDIENTES:**

- · 2 tazas de judías verdes
- · 1 cebolla pequeña
- 5 tomates cherry
- · 1 huevo duro
- 1 cucharada de aceite de oliva y aderezo de vinagre de sidra de manzana
- · Pimienta negra
- Sal



#### PREPARACIÓN:

- · Lava y prepara las judías verdes y cocínalas en agua con sal hasta que estén blandas.
- · Escúrrelas, enfríalas y mézclalas con el resto de los ingredientes.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

· 271,1 calorías, 13,6 g de grasa, 20,4 g de carbohidratos, 11,8 g de proteína.













#### **ENSALADA CON SARDINAS**

Las sardinas son uno de los pescados más saludables. Tienen poco mercurio, están repletas de Omega 3 y son ricas en calcio, si te comes las espinas.

#### **INGREDIENTES:**

- · 1 lata de sardinas escurrida
- · 2 tazas de lechuga
- 1/3 de calabacín de tamaño medio
- · 1/3 de un pimiento morrón mediano
- · 1 cucharada de aceite de oliva
- · 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- · 1 diente de ajo picado
- · 6 aceitunas negras medianas
- · Sal



#### PREPARACIÓN:

- · Escurre las sardinas y déjalas de lado.
- · Lava y pica las verduras, combínalas con el aderezo y sirve con sardinas por encima.
- · Los huevos duros van muy bien con esto, si tienes mucha hambre o quieres aumentar el contenido de proteínas de la ensalada.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

· 375,7 calorías, 27 g de grasa, 6 g de carbohidratos, 25 g de proteína.







#### ALBÓNDIGAS DE QUESO DE PIMIENTO

Si te gusta que tus albóndigas tengan un poco de sabor, esta receta es para ti. Tiene queso, es picante y va muy bien con cualquier ensalada.

#### **INGREDIENTES:**

Queso de pimiento

- · 2 cucharadas de mayonesa
- 1 jalapeño (fresco o en escabeche)
- 1/2 cucharadita de pimentón en polvo o chile en polvo
- 1/2 cucharada de mostaza de Dijon
- 1/2 pizca de pimienta de cayena
- · 25 g de queso cheddar rallado
- Sal

#### Albóndigas:

- · 150 g de carne molida
- · 1 huevo
- Sal
- · Pimienta negra molida
- · 1 cucharada de aceite de coco

Sugerencias de guarnición:

- · Ensalada griega
- · Ensalada de calabacín
- · Ensalada de judías verdes
- · Espinacas con ajo y parmesano
- · Ensalada mixta básica
- · Brócoli cocido al vapor



#### PREPARACIÓN:

- Empieza mezclando todos los ingredientes del queso de pimiento en un bol grande. Añade la carne picada y el huevo a la mezcla de queso. Utiliza una cuchara de madera o las manos limpias para mezclar.
- · Añade sal y pimienta al gusto.
- Forma albóndigas grandes y fríelas en mantequilla de coco a fuego medio hasta que estén bien cocidas. Sirve con una guarnición de tu elección.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

• 442,6 calorías, 36,3 de grasa, 1,5 g de carbohidratos, 44,2 g de proteína.









#### **ENSALADA GRIEGA**

Una de las ensaladas más queridas del mundo. Cómela como guarnición o como la propia cena - no puedes fallar.

#### **INGREDIENTES:**

- · 200 g de tomates maduros
- · 1 taza de lechuga
- · 8 aceitunas negras medianas
- · 1 pimiento verde de tamaño mediano
- · 100 g de queso feta
- Sal
- · Pimienta negra molida
- · 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- · 2 cucharadas de aceite de oliva
- · 1/2 cucharadita de orégano seco
- · 1/2 de cebolla pequeña
- · 1 cucharada de perejil fresco



#### PREPARACIÓN:

· Pica las verduras y el queso en cubos del tamaño deseado y mézclalos para que se combinen los sabores. Sazona al gusto.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

· 312,4 calorías; 26,2 g de grasa, 8,8 g de carbohidratos; 9,2 g de proteína.













## POLLO AL PESTO CON VERDURAS

¡Simple, delicioso y todo lo que necesitas es una sartén! Puedes servirlo como cena y disfrutar de las sobras frías como almuerzo del día siguiente.

#### **INGREDIENTES:**

- · 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 muslos de pollo, sin hueso y sin piel, cortados en tiras
- 200 g de puntas de espárragos, recortadas, cortadas por la mitad, si son grandes
- · 2 cucharadas de pesto de albahaca
- · 6 tomates cherry cortados por la mitad



#### PREPARACIÓN:

- · Calienta una sartén grande a fuego medio, añade aceite de oliva y los muslos de pollo en rodajas.
- Sazona el pollo con sal, añade la mitad de los tomates picados y cocina todo a fuego medio durante 5-10 minutos.
   Dale la vuelta a la carne unas cuantas veces para que se cocine uniformemente.
- · Retira el pollo de la sartén y añade los espárragos a la sartén que todavía está grasienta.
- · Condimenta, cocina por unos 2 minutos, luego añade el resto de los tomates, presionándolos contra la sartén para que salga su jugo.
- · Cocina durante 2 minutos más, añade el pollo y remueve a fuego medio durante 5 minutos.
- · Retira la sartén del fuego, añade el pesto y remueve bien para que el pesto lo cubra todo uniformemente.
- · Sírvelo caliente.

#### **SUGERENCIAS DE GUARNICIÓN:**

- · Espaguetis de calabacín
- · Puré de coliflor

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

· 402,3 calorías, 22,3 g de grasa, 4,2 g de carbohidratos, 43,5 g de proteína.









#### QUICHE DE ESPINACAS Y TOCINO SIN CORTEZA

Comida reconfortante baja en carbohidratos que puedes llevar a fiestas, prepararla con antelación para el camino o disfrutarla con una copa de vino tinto.

#### **INGREDIENTES:**

- · 3 huevos
- · 1 cebolla pequeña
- · 1/2 taza de queso brie cortado en cubitos
- · 2 tazas de espinacas
- · 4 rebanadas de tocino
- · 2/3 de taza de crema de leche
- · 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite de coco
- Sal
- · Pimienta negra molida

#### PREPARACIÓN:

- · Lava las espinacas y escúrralas bien.
- · Calienta una sartén y derrite el aceite de coco en ella.
- · Añade la cebolla finamente picada y una pizca de sal y revuelve hasta que se dore.
- · Añade el ajo machacado y las espinacas, y revuelve durante un minuto.
- Por último, añade 1/4 de taza de agua y déjalo cocer a fuego lento hasta que esté cocido. Dejar a un lado para que se enfríe un poco.
- · Mientras esperas a que se enfríen las espinacas, puedes preparar el rebozado de huevos. Bate la nata, la sal, la pimienta y los huevos hasta conseguir una masa líquida.
- · Precalienta el horno a 200-220 ° C, rocía la bandeja con aceite en aerosol y vierte 1/4 de la masa en ella.
- · Pica el queso brie y el tocino frito y mézclalo con las espinacas.
- · Ahora pon la mezcla de espinacas en la bandeja y presiona suavemente para obtener una parte superior plana.
- · Pincha las espinacas para crear pequeños agujeros y vierte el resto de la masa por encima.
- · Agita un poco la bandeja para asegurarte de que la masa de huevo llene todos los espacios vacíos y métela en el horno.
- · Hornea durante 35 minutos o hasta que esté cocido. Pruébalo con un palillo.
- · Deja que se enfríe durante al menos 25 minutos antes de servir.
- · Sírvelo con una guarnición de ensalada o tal cual.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

407,5 calorías, 35,7 g de grasa, 4,7 g de carbohidratos, 16,5 g de proteína.









## WRAPS DE ENSALADA DE POLLO

Una versión ligera de un wrap de pollo que tiene menos de 8 g de carbohidratos pero es rico en proteínas y grasas saludables, ¡muy saciante!

#### **INGREDIENTES:**

- 8 hojas exteriores de lechuga
- · 8 rebanadas de pechuga de pavo
- · 1/2 pepino pequeño
- · 8 tomates cherry
- · 2 cucharadas de mayonesa
- · 1/2 de aguacate
- 2 huevos duros



#### PREPARACIÓN:

- Lava y seca las hojas de lechuga y colócalas una encima de otra para que formen un wrap más grande. Si
  tienes problemas con esto o la lechuga está demasiado crujiente para enrollarla, utiliza hojas más pequeñas y
  fórmalas de manera que parezcan tacos de cáscara dura.
- Pon los ingredientes en hojas, enróllalas bien y ponlas en un recipiente de plástico si te las vas a llevar para comer después.
- · Se pueden conservar en la navera por un día.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

· 730 calorías, 23,4 g de grasa, 7,9 g de carbohidratos, 28,1 g de proteína







#### **ENSALADA DE POLLO**

Un clásico de la dieta que te llena. Suprime el antojo de una comida pesada y no te deja cansado o lamentando por haber comido demasiado.

#### **INGREDIENTES:**

- · 4 tazas de lechuga
- · Pechuga de pollo sin piel
- · 1 zanahoria pequeña
- · 1/2 taza de mozzarella, cortada en cubitos
- 1 cucharada de aderezo de vinagre de sidra de manzana con aceite de oliva
- Sal



#### PREPARACIÓN:

- · Precalienta el horno a 220 ° C.
- · Lava la pechuga de pollo, sazónala y ponla en una bandeja de horno cubierta con papel pergamino.
- · Métela en el horno y hornea por 25 minutos o hasta que esté hecha.
- · Mientras tanto, prepara la lechuga, ralla la zanahoria y corta la mozzarella en cubos.
- · Mezcla las verduras, coloca la pechuga de pollo en rodajas y la mozzarella por encima y sazona ligeramente.
- · Disfrútalo enseguida o llévalo consigo.

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

• 531,4 calorías, 30 g de grasa, 7,7 g de carbohidratos, 53,8 g de proteína







## BARCOS DE PIZZA DE CALABACÍN

Una comida saludable disfrazada. Tan deliciosa para el almuerzo del día siguiente como cuando la comes recién salida del horno.

#### **INGREDIENTES:**

- · 1 calabacín de tamaño medio
- · 2 lonchas de jamón
- · 2 cucharadas de mozzarella picada
- · 6 cucharadas de salsa de tomate para pizza



#### PREPARACIÓN:

- · Lava un calabacín y córtalo por la mitad. Saca la carne. Pincha las mitades con un tenedor varias veces, espolvorea con sal y ponlas en una bandeja de horno, cubierta con papel para hornear.
- · Mételos al horno mientras se calienta a 200 ° C. Déjelos allí durante 7 minutos.
- Mientras se hornean las mitades de calabacín, mezcla la pulpa del calabacín con el jamón picado y la salsa de tomate.
- Cuando las mitades de calabacín estén hechas, sácalas del horno y rellénalas con la mezcla. Cúbrelas con mozzarella.
- Vuelve a meter los barcos de pizza de calabacín en el horno hasta que el queso se derrita y los barcos se vean dorados.
- · Sácalos del horno y déjalos enfriar un poco.

#### **SUGERENCIAS DE GUARNICIÓN:**

- · Ensalada de judías verdes
- · Espinacas con ajo y parmesano
- · Ensalada mixta básica

#### **VALOR NUTRICIONAL / PORCIÓN:**

• 184,7 calorías, grasas: 9,9 g, carbohidratos: 7,5 g, proteínas: 15,5 g

## SlimJOY beformance

www.slimjoy.es