



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	<p>☕ 1 taza de café con leche entera y sin azúcar</p>  <p>Puddin de chia con yogur, kiwi y limón</p>  <p>Tostada con aceite y pavo</p> <p>Raciones: 2</p> <p>Ver comentario</p>	<p>☕ 1 taza de café con leche entera y sin azúcar</p> <p>🥝 1 kiwi</p>  <p>Tostada de queso y pavo</p> <p>Raciones: 2</p>	<p>☕ 1 taza de café con leche entera y sin azúcar</p>  <p>Gachas de avena con pera y arándanos</p>	<p>☕ 1 taza de café con leche entera y sin azúcar</p> <p>🥝 1 kiwi</p>  <p>Tostada con jamón serrano y aceite</p> <p>Raciones: 2</p>	<p>☕ 1 taza de café con leche entera y sin azúcar</p> <p>🥝 1 kiwi</p>  <p>Tostada con pavo, tomate y aguacate</p> <p>Raciones: 2</p>	<p>☕ 1 taza de café con leche entera y sin azúcar</p>  <p>Puddin de chia con yogur, kiwi y limón</p>  <p>Tostada con aceite y pavo</p> <p>Raciones: 2</p> <p>Ver comentario</p>	

Almuerzo



Arroz con verduras (zanahoria, guisantes y judías)

🍷 1 vaso de piña troceada



Pechuga de pollo a la plancha

🍷 1 vaso de piña troceada



Solomillo con verdura

🍷 60 gr. de arroz blanco, crudo

🍷 1 vaso de piña troceada



Judías con pollo y salsa de tomate



Patata cocida



Merluza a la plancha

🍷 1 vaso de piña troceada



Verduras rehogadas



Patata cocida

🍷 1 vaso de piña troceada



Tortilla de patata sin freír



Tomate con orégano



Salmón con patata, pimienta y zanahoria

🍷 1 vaso de piña troceada

Cena



Pollo con champiñones a la plancha



Ensalada básica



Ensalada con huevo, atún, tomate y maíz



Ensalada con queso fresco, tomate y aceitunas

🍷 2 huevos duros



Sándwich de pollo al curry

🗨 Ver comentario



Ensalada con pollo, queso y vegetales



Ensalada con huevo, atún, tomate y maíz

Comentarios


Jueves
Cena


Si te sienta bien, si no sin curry


lista de la compra:




Frutas y verduras


 250 gr. de judías verdes


 3,5 zanahorias (214,5 gr.)


 165 gr. de canónigos


 6 tomates (645 gr.)


 10 aceitunas (27 gr.)

 5 kiwis (350 gr.)


 11,8 rodajas de piña (990 gr.)

 2 pimientos rojos (119,5 gr.)


 255 gr. de calabacín

 1 pera (178 gr.)

 15 arándanos (19,5 gr.)


 60,5 gr. de tomate triturado envasado


 1 cebolla (22 gr.)

 10 aceitunas (39 gr.)

 0,2 aguacate (peso sin hueso) (24 gr.)

Carne


 2,6 pechuga de pollo (646 gr.)


 4 lonchas (100 gr.) de pechuga de pavo, embutido

 150 gr. de solomillo de ternera, crudo


 2 lonchas (33,2 gr.) de jamón serrano


Pescado

 2 latas pequeñas de atún al natural (100 gr.)  200 gr. de merluza




 1 filete (180 gr.) de salmón fresco

Huevos

 4 huevos duros (200 gr.)

 2 huevos (120 gr.)

Quesos

 2 rebanadas finas (28 gr.) de queso de untar  1 tarrina pequeña (72 gr.) de queso fresco 0 tipo burgos  0,5 taza de queso feta desmenuzado (75 gr.)


Leche

 0,6 vaso grande (146,4 gr.) de leche entera  1 vaso (200 gr.) de leche semidesnatada  3 cucharadas (45 gr.) de nata líquida ligera


Yogures

 2 yogures naturales (240 gr.)

Pan

 8,4 rebanadas (243 gr.) de pan

Legumbre

 0,2 vaso (32 gr.) de guisantes verdes cocidos






Cereales en grano

 0,3 vaso (60 gr.) de arroz integral, crudo  1,5 botes pequeños (210 gr.) de maíz cocido  0,3 vaso (60 gr.) de arroz blanco, crudo  0,5 vaso (40,5 gr.) de avena en copos

Frutos secos y semillas

 2 cucharadas (28 gr.) de semillas de chía


Especias y hierbas

 1 cucharadita colmada (5 gr.) de sal  2,5 cucharaditas de pimienta negra molida (2 gr.)  1 cucharada (2,6 gr.) de canela en polvo  6,3 gr. de curry en polvo
 1 cucharada de orégano seco (1,8 gr.)


Aceites

 13,1 cucharadas (170 gr.) de aceite de oliva  10 aceitunas (39 gr.)

Cacao, café e infusiones

 6 tazas (1,3 kg.) de café con leche entera y sin azúcar

Otros

 1 vaso (249 gr.) de caldo de verduras

Tubérculos

 2,1 patatas (450 gr.)

Setas


 16 champiñones blancos (288 gr.)




Contenido

Arroz con verduras (zanahoria, guisantes y judías)	7
Pechuga de pollo a la plancha	8
Pollo con champiñones a la plancha.....	9
Ensalada básica	10
Puddin de chia con yogur, kiwi y limón	11
Tostada con aceite y pavo	12
Tostada de queso y pavo.....	13
Solomillo con verdura	14
Ensalada con huevo, atún, tomate y maíz	15
Gachas de avena con pera y arándanos	16
Judías con pollo y salsa de tomate	17
Patata cocida.....	18
Ensalada con queso fresco, tomate y aceitunas	19
Tostada con jamón serrano y aceite	20
Merluza a la plancha.....	21
Verduras rehogadas	22
Patata cocida.....	23
Sándwich de pollo al curry	24
Tortilla de patata sin freír	25
Ensalada con pollo, queso y vegetales	26
Tomate con orégano.....	27
Tostada con pavo, tomate y aguacate	28
Salmón con patata, pimiento y zanahoria	29
Ensalada con huevo, atún, tomate y maíz	30
Puddin de chia con yogur, kiwi y limón	31
Tostada con aceite y pavo	32






Arroz con verduras (zanahoria, guisantes y judías)

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h




Ingredientes para 1:


-  60 gramos de arroz integral, crudo
-  50 gramos de judías verdes
-  1/2 zanahoria (30.5 gr.)
-  1 vaso de caldo de verduras (249 gr.)
-  0.2 vaso de guisantes verdes cocidos (32 gr.)

Lavar y cortar los vegetales.

Saltear con un poco de aceite, añadir el arroz y el caldo.





Pechuga de pollo a la plancha

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para 1:


-  150 gramos de pechuga de pollo
-  1 pizca de sal (0.4 gr.)
-  1 cucharadita de aceite de oliva (4.5 gr.)
-  1 cucharadita de pimienta negra molida (0.8 gr.)


Salpimentar la pechuga

Cocinar en la sartén a fuego medio con un poco de aceite, asegurarse de que se cocine por dentro.

Servir




Pollo con champiñones a la plancha

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h





Ingredientes para 1:

-  150 gramos de pechuga de pollo
-  3 vasos de champiñones blancos (288 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)

Cocinamos los champiñones a la plancha. Podemos añadir el pollo cortado en trozos.

Ensalada básica

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h




Mezcla todos los ingredientes y aliña.

Ingredientes para una ración:

-  50 gramos de canónigos
-  1/2 tomate (61.5 gr.)
-  1 zanahoria (61 gr.)
-  10 aceitunas (27 gr.)
-  1/2 bote pequeño de maíz cocido (70 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)

Puddin de chia con yogur, kiwi y limón

 Total:
00:10h





 Elaboración:
00:10h



Hidratar las semillas de chía con la vainilla y la piel de limón rallada fina con un poco de leche durante 10 minutos.


Mezclar con el yogur y el kiwi.

Ingredientes para una ración:

-  1 cucharada de semillas de chía (14 gr.)
-  1 Yogur natural (120 gr.)
-  1/3 vaso grande de leche entera (73.2 gr.)
-  1 kiwi (70 gr.)

Tostada con aceite y pavo

 Total:
00:10h




 Elaboración:
00:10h



Tostar el pan.


Añadir el aceite y el pavo.

Ingredientes para una ración:

-  1 rebanada de pan (29 gr.)
-  1 loncha de pechuga de pavo, embutido (25 gr.)
-  1 cucharadita de aceite de oliva (4.5 gr.)




Tostada de queso y pavo

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para 1:

-  1 rebanada de pan (29 gr.)
-  2 rebanadas finas de queso de untar (28 gr.)
-  1 loncha de pechuga de pavo, embutido (25 gr.)

Tostar el pan. Untar el queso y añadir el pavo.

Solomillo con verdura



Total:
00:20h










Elaboración:
00:20h



1. Sazonamos con sal y pimienta los filetes, lo cortamos en tiras y reservamos.
2. Limpiamos, pelamos y cortamos al gusto las verduras.
3. En una olla con aceite, sofreímos las verduras.
4. Una vez que estén pochadas, añadimos los filetes y lo ponemos a fuego fuerte para que se marquen.
5. Seguidamente, bajamos el fuego y lo dejamos unos 5-10 minutos.
6. Pasado ese tiempo, servimos el salteado.

Ingredientes para 2 raciones:

-  300 gramos de solomillo de ternera, crudo
-  1 gramos de pimiento rojo
-  2 gramos de zanahorias
-  2 cucharadas de aceite de oliva (26 gr.)
-  1 cucharadita de pimienta negra molida (0.8 gr.)
-  1 pizca de sal (0.4 gr.)
-  1 calabacín pequeño (118 gr.)


Adaptada de:

Andrea

La receta está redactada para **2 raciones** para facilitar la elaboración.







Ensalada con huevo, atún, tomate y maíz

 Total:
00:10h


 Elaboración:
00:10h




Ingredientes para 1:

-  25 gramos de canónigos
-  1 huevo duro (50 gr.)
-  1 lata pequeña de atún al natural (50 gr.)
-  1 tomate (123 gr.)
-  1/2 bote pequeño de maíz cocido (70 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)





Gachas de avena con pera y arándanos

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h




Ingredientes para 1:

-  1/2 vaso de avena en copos (40.5 gr.)
-  1 vaso de leche semidesnatada (200 gr.)
-  1 cucharadita de canela en polvo (2.6 gr.)
-  1 pera (178 gr.)
-  15 arándanos (19.5 gr.)

1. Juntar en un bol los copos de avena, canela y leche
2. Introducir en el microondas 1 minuto y medio.
3. Remover
4. Meter otro minuto o minuto y medio.
5. Servir y poner la fruta por encima

Judías con pollo y salsa de tomate

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h







Cocer las judías en agua.

Hacer la pechuga a la plancha a fuego medio.


Añadir el tomate triturado y las especias.

Ingredientes para una ración:

-  200 gramos de judías verdes
-  150 gramos de pechuga de pollo
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)
-  1/2 vaso de tomate triturado envasado (60.5 gr.)


Patata cocida


 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para una ración:


 1 vaso de patatas cortadas a cubitos (75 gr.)

 1 pizca de sal (0.4 gr.)

Cocer la patata en agua con un poco de sal.

Ensalada con queso fresco, tomate y aceitunas






 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h





Lavamos las hojas verdes si no vienen lavadas, cortamos el queso y el tomate y lo añadimos a la ensalada, y añadimos nueces

Ingredientes para una ración:

-  25 gramos de canónigos
-  1 tarrina pequeña de queso fresco 0% tipo burgos (72 gr.)
-  1/2 tomate (61.5 gr.)
-  10 aceitunas (39 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)




Tostada con jamón serrano y aceite

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h




Ingredientes para 1:

-  1 rebanada de pan (29 gr.)
-  2 lonchas de jamón serrano (33.2 gr.)
-  1 cucharadita de aceite de oliva (4.5 gr.)




Merluza a la plancha

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h





Ingredientes para 1:

-  200 gramos de merluza
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)
-  1 pizca de sal (0.4 gr.)

Echar un poco de aceite a la sartén, cocinar la merluza y especiar

Verduras rehogadas



 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h




Lavamos y cortamos los ingredientes en cubos pequeños. Echamos un poco de aceite en la sartén y calentamos. Añadimos los vegetales. Si quieres que queden más blanditos los cocinamos a fuego medio en la sartén con la tapa, si no a temperatura alta para que quede una textura más crujiente.

Ingredientes para 1:

-  1 calabacín (196 gr.)
-  1/2 pimiento rojo (59.5 gr.)
-  0.2 cebolla (22 gr.)
-  1 zanahoria (61 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)


Patata cocida


 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h




Ingredientes para una ración:


 1 vaso de patatas cortadas a cubitos (75 gr.)

 1 pizca de sal (0.4 gr.)

Cocer la patata en agua con un poco de sal.






Sándwich de pollo al curry

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h




Ingredientes para 1:


-  1 Mollete (97 gr.)
-  1 porción de pechuga de pollo (98 gr.)
-  1 cucharada de curry en polvo (6.3 gr.)
-  3 cucharadas de nata líquida ligera (45 gr.)
-  15 gramos de canónigos

Cocinamos el pollo en la sartén, echamos un poco de leche evaporada nata, curry, sal y pimienta

Calentamos el pan y montamos el sandwich.






Tortilla de patata sin freír

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para 1:


-  2 vasos de patatas cortadas a cubitos (150 gr.)
-  2 huevos (120 gr.)
-  1 pizca de sal (0.4 gr.)
-  1 cucharadita de pimienta negra molida (0.8 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)


Lavamos las patatas y las cortamos. Puedes usar una vaporara o microondas con un estuche de vapor. Si no las podemos cocer en trozos más grandes para que no se deshagan durante 5 minutos.

Mezclamos las patatas con los huevos (si quieres puedes añadir más claras), echamos un poco de sal y pimienta.

Usamos una sartén antiadherente y cocinamos la tortilla por un lado, cuando esté le damos la vuelta con un plato y cocinamos por el otro.

Ensalada con pollo, queso y vegetales








 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h




Cocinar la pechuga y mezclar todos los ingredientes.

Ingredientes para una ración:

-  25 gramos de canónigos
-  1 porción de pechuga de pollo (98 gr.)
-  1 tomate (123 gr.)
-  1/2 zanahoria (30.5 gr.)
-  1/2 taza de queso feta desmenuzado (75 gr.)
-  10 aceitunas (39 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)




Tomate con orégano

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h





Ingredientes para 1:

-  1 tomate (123 gr.)
-  1 cucharadita de aceite de oliva (4.5 gr.)
-  1 cucharada de orégano seco (1.8 gr.)

Lavar y cortar el tomate, añadir aceite y orégano.





Tostada con pavo, tomate y aguacate

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para 1:


-  1 rebanada grande de pan (30 gr.)
-  1 loncha de pechuga de pavo, embutido (25 gr.)
-  2 rodajas finas de tomate (30 gr.)
-  0.2 aguacate (peso sin hueso) (24 gr.)

Tostamos el pan.

Untamos el aguacate, añadimos el tomate cortado en rodajas y la pechuga de pavo.

Salmón con patata, pimiento y zanahoria

 Total:
00:25h






 Elaboración:
00:10h



Lavamos y cortamos las verduras.


En una bandeja de horno o freidora de aire ponemos la patata y verduras cortadas y encima el pescado y echamos un poco de aceite.

Ingredientes para una ración:

-  180 gramos de salmón fresco
-  2 vasos de patatas cortadas a cubitos (150 gr.)
-  1/2 pimiento rojo (59.5 gr.)
-  1/2 zanahoria (30.5 gr.)
-  1 cucharadita de aceite de oliva (4.5 gr.)







Ensalada con huevo, atún, tomate y maíz

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h




Ingredientes para 1:

-  25 gramos de canónigos
-  1 huevo duro (50 gr.)
-  1 lata pequeña de atún al natural (50 gr.)
-  1 tomate (123 gr.)
-  1/2 bote pequeño de maíz cocido (70 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)

Puddin de chia con yogur, kiwi y limón

 Total:
00:10h





 Elaboración:
00:10h



Hidratar las semillas de chía con la vainilla y la piel de limón rallada fina con un poco de leche durante 10 minutos.


Mezclar con el yogur y el kiwi.

Ingredientes para una ración:

-  1 cucharada de semillas de chía (14 gr.)
-  1 Yogur natural (120 gr.)
-  1/3 vaso grande de leche entera (73.2 gr.)
-  1 kiwi (70 gr.)

Tostada con aceite y pavo

 Total:
00:10h




 Elaboración:
00:10h



Tostar el pan.

Añadir el aceite y el pavo.

Ingredientes para una ración:

-  1 rebanada de pan (29 gr.)
-  1 loncha de pechuga de pavo, embutido (25 gr.)
-  1 cucharadita de aceite de oliva (4.5 gr.)