



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	 <p>Tostada de salmón con guacamole</p> <p>Raciones: 2</p> <p>☕ 1 taza de café con leche entera y sin azúcar</p> <p>🍌 1 plátano</p>	 <p>Tostada con aguacate y pavo</p> <p>Raciones: 2</p> <p>🍏 1 manzana</p> <p>☕ 1 taza de café con leche entera y sin azúcar</p>	 <p>Gachas de avena con chocolate</p> <p>🍌 1 plátano</p>	 <p>Tostada con queso y mango</p> <p>Raciones: 2</p> <p>🥝 1 kiwi</p> <p>☕ 1 taza de café con leche entera y sin azúcar</p>	 <p>Porridge o gachas de avena</p> <p>🍊 1 naranja</p> <p>☕ 1 taza de café con leche entera y sin azúcar</p>	 <p>Jamón serrano con pan con tomate</p> <p>Raciones: 2</p> <p>☕ 1 taza de café con leche entera y sin azúcar</p> <p>🍌 1 plátano</p>	
Segundo desayuno	 <p>Yogur griego con fruta y frutos secos</p> <p>🍌 1 plátano</p>	 <p>Yogur griego con fruta, avena y nueces</p>	 <p>Yogur griego con fruta y frutos secos</p> <p>🥝 1 kiwi</p>	 <p>Fresas con zumo de naranja</p>  <p>Natillas de chocolate con plátano</p>	 <p>Yogur griego con fruta y avena</p>	<p>🥜 5 nueces</p> <p>🥛 1 Yogur griego natural</p> <p>🍌 1 plátano</p>	

Almuerzo



Fideos con pollo y verduras

🍊 1 naranja



Arroz con pollo

🍊 1 naranja



Revuelto de arroz con quinoa, pollo y verduras

🍊 1 naranja



Espaguetis con salsa de calabaza

🍗 3 porciones de pechuga de pollo

🍊 1 naranja



Verduras cocidas

🍖 250 gr. de lomo de ternera, fresco

🍊 1 naranja



Garbanzos con pollo, pimiento y tomate triturado

🍊 1 naranja

Merienda



Batido de plátano, kiwi, manzanas y espinacas



Batido de frutos rojos y yogur



Batido de plátano, kiwi, manzanas y espinacas



Batido de frutos rojos y yogur

🍊 2 mandarinas

🥛 1 Yogur griego natural

🌰 5 nueces



Porridge de avena con mango y semillas

Cena



Pollo guisado con setas



Ensalada mixta



Tiras de pollo crujiente



Ensalada básica



Pechuga de pavo rellena



Atún a la plancha



Ensalada exprés de tomate y aguacate



Fajitas

Raciones: 3



Judías verdes estilo pizza (con atún y queso)

lista de la compra:



Frutas y verduras

- 292 gr. de tomate triturado envasado
- 2 cebollas (220 gr.)
- 4 tomates (460 gr.)
- 3 kiwis (210 gr.)
- 0,7 lechuga (240 gr.)
- 30 arándanos (39 gr.)
- 1 kiwi (81 gr.)

- 3 pimientos rojos (357 gr.)
- 50 frambuesas (100 gr.)
- 0,5 lima (33,5 gr.)
- 2 manzanas (322 gr.)
- 0,5 bote de espárragos blancos medianos (55 gr.)
- 30 moras (240 gr.)
- 2 mangos (418,5 gr.)

- 3 zanahorias (183 gr.)
- 0,5 vaso (5 gr.) de rúcula
- 8 plátanos (944 gr.)
- 9 naranjas (1,2 kg.)
- 10 aceitunas (39 gr.)
- 100 gr. de canónigos
- 116 gr. de calabaza

- 98 gr. de calabacín
- 2 aguacates (peso sin hueso) (244,8 gr.)
- 60 gr. de espinacas para ensalada (primeros brotes)
- 3 manzanas (540 gr.)
- 25 fresas (300 gr.)
- 15 aceitunas (40,5 gr.)
- 0,5 cebolla (165,5 gr.)



1 vaso (249 gr.) de zumo de naranja



155 gr. de brócoli



400 gr. de judías verdes



4,65 gr. de pimiento verde



2 mandarinas (176 gr.)



0,5 vaso de semillas de granada (43,5 gr.)

Carne



7,7 pechuga de pollo (1,9 kg.)



2 lonchas (50 gr.) de pechuga de pavo, embutido



200 gr. de pechuga de pollo cruda sin piel



2,4 filetes de pechuga de pavo (200 gr.)



2 lonchas (33,2 gr.) de jamón serrano



1,4 filetes (250 gr.) de lomo de ternera, fresco



1,8 lonchas (30 gr.) de jamón serrano, magro

Pescado



2 lonchas (34 gr.) de salmón ahumado



3 latas pequeñas de atún al natural (150 gr.)



2 filetes de atún (240 gr.)

Huevos



3 huevos (170 gr.)

Quesos



2 lonchas (42 gr.) de queso cheddar



2 rebanadas finas (28 gr.) de queso de untar



100 gr. de queso parmesano rallado

Leche



2 vasos grandes (488 gr.) de leche entera



1 vaso (250 gr.) de leche semidesnatada



8,1 cucharadas (121 gr.) de nata líquida ligera

Bebidas vegetales

2,5 vasos (600 gr.) de leche de soja sin edulcorar (enriquecida)

Yogures

 6 Yogures griegos naturales (720 gr.)

 2 yogures naturales (240 gr.)

Pan

 4 rebanadas (117 gr.) de pan  41 gr. de wraps (tortillas) de trigo

Pasta

 1,4 vasos de macarrones (140 gr.)

Legumbre

 1 vaso (164 gr.) de garbanzos cocidos

Cereales en grano

 2,7 vasos (221,5 gr.) de avena en copos

 0,3 vaso (50 gr.) de quinoa (cruda)

 0,3 vaso (50 gr.) de copos de maíz (tipo corn flakes)

 0,5 bote pequeño (70 gr.) de maíz cocido

 0,5 vaso (90 gr.) de arroz blanco, crudo

 0,3 vaso (60 gr.) de arroz integral, crudo

Frutos secos y semillas

 18 gr. de semillas de sésamo

 42 nueces (210 gr.)

 1 cucharada (14 gr.) de semillas de chía

 1 cucharada (30 gr.) de mantequilla de avellanas 1 cucharada (13 gr.) de semillas de calabaza

Especias y hierbas

 14,8 gr. de ajo

 0 cucharada colmada (17,4 gr.) de sal

 3,3 cucharaditas de pimienta negra molida (2,6 gr.)

 0 gr. de tomillo fresco

 14 gr. de nuez moscada molida

 5,3 gr. de albahaca fresca

 9,7 gr. de ajo en polvo

 26,5 pizcas (2,65 gr.) de cayena

 3 pizcas (0,9 gr.) de extracto de vainilla

 1 cucharada (0,3 gr.) de canela en polvo

 10 gr. de orégano fresco

Aceites

 19,2 cucharadas (249,75 gr.) de aceite de oliva

 3 cucharaditas (14,2 gr.) de mantequilla

Salsas, aliños y condimentos

 18 gr. de salsa de soja (tamari)

 1 cucharada (15 gr.) de vinagre de manzana

Cacao, café e infusiones

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

 2 cucharadas (10,8 gr.) de cacao en polvo puro

 1 onza (6 gr.) de chocolate negro 70-85

Otros

 249 gr. de caldo de pollo

Setas

 15 setas shiitakes (285 gr.)

 15,6 champiñones blancos (280 gr.)



Contenido

Natillas de chocolate con plátano	8
Atún a la plancha.....	9
Batido de frutos rojos y yogur	10
Fresas con zumo de naranja	11
Porrridge o gachas de avena.....	12
Verduras cocidas.....	13
Fajitas.....	14
Yogur griego con fruta y avena.....	15
Jamón serrano con pan con tomate.....	16
Garbanzos con pollo, pimiento y tomate triturado	17
Judías verdes estilo pizza (con atún y queso).....	18
Porrridge de avena con mango y semillas	19
Fideos con pollo y verduras.....	20
Pollo guisado con setas.....	21
Yogur griego con fruta y frutos secos	22
Tostada de salmón con guacamole	23
Tostada con aguacate y pavo.....	24
Tiras de pollo crujiente	25
Ensalada Mixta.....	26
Arroz con pollo	27
Gachas de avena con chocolate.....	28
Revuelto de arroz con quinoa, pollo y verduras	29
Pechuga de pavo rellena	30
Ensalada básica	31
Batido de plátano, kiwi, manzanas y espinacas.....	32
Tostada con queso y mango.....	33
Espaguetis con salsa de calabaza.....	34
Ensalada exprés de tomate y aguacate.....	35

Natillas de chocolate con plátano

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para 1:

-  1 plátano (118 gr.)
-  1 cucharada de cacao en polvo puro (5.4 gr.)
-  2 nueces (10 gr.)
-  1 cucharada de semillas de chía (14 gr.)
-  1 cucharada de mantequilla de avellanas (30 gr.)
-  1 pizca de extracto de vainilla (0.3 gr.)

Batir el plátano con la mantequilla de avellanas (o de otro fruto seco), el cacao y la vainilla.

Añadimos las semillas de chía y las dejamos hidratar unos 5 minutos.

Servir con rodajas de plátano y nueces picadas.

Comentarios:

Podemos añadir proteína en polvo al batir los ingredientes.

Podemos hacer la mantequilla de avellanas en casa: para ello hay que tostar ligeramente las avellanas en el horno y batir con una batidora potente en la que se puedan batir alimentos secos, o en un molinillo de café. Podemos añadir un poco de aceite de oliva para que sea más fácil triturarlas y conseguir cremosidad.

Podemos utilizar otra mantequilla de frutos secos u omitirla.

Atún a la plancha

 Total:
00:05h

 Elaboración:
00:05h



1 - Salpimentar el atún.

2 - Calentar la plancha y untar un poquito de aceite.

3 - Dorar el atún por ambas caras.

Ingredientes para una ración:

-  2 filetes de atún (240 gr.)
-  1 pizca de pimienta negra molida (0.1 gr.)
-  1 pizca de sal (0.4 gr.)
-  1/2 cucharadita de aceite de oliva (2.3 gr.)

Batido de frutos rojos y yogur

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Batimos todos los ingredientes.

Ingredientes para una ración:

-  10 fresas (120 gr.)
-  15 arándanos (19.5 gr.)
-  15 frambuesas (30 gr.)
-  15 moras (120 gr.)
-  1 Yogur natural (120 gr.)
-  1 vaso grande de leche entera (244 gr.)
-  1 pizca de extracto de vainilla (0.3 gr.)
-  5 nueces (25 gr.)

Fresas con zumo de naranja

 Total:
00:05h

 Elaboración:
00:05h



Ingredientes para 1:

-  5 fresas (60 gr.)
-  1 vaso de zumo de naranja (249 gr.)

Exprimir una naranja.

Cortar las fresas a láminas.

Servir las fresas con el zumo.

Comentarios:

Se puede servir con hojitas de menta.

Porridge o gachas de avena

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Mezclar en un cazo la avena con la leche o la bebida vegetal que prefiramos con la canela, llevar a ebullición y cocer durante 5-10 minutos removiendo para que no se pegue.

Mezclar con fruta y frutos secos.

Ingredientes para una ración:

-  1 vaso de avena en copos (81 gr.)
-  1.5 vasos de leche de soja sin edulcorar (enriquecida) (360 gr.)
-  1 pizca de canela en polvo (0.3 gr.)

Verduras cocidas



Total:
00:10h



Elaboración:
00:10h



Ingredientes para una ración:



5 flores de brócoli (155 gr.)



1 zanahoria (61 gr.)



150 gramos de judías verdes



2 cucharadas de aceite de oliva (26 gr.)

1. En una cazuela grande, ponemos abundante agua a calentar y cuando comience a hervir, añadimos media cucharadita de sal.
2. Mientras el agua toma temperatura, lavamos todas las verduras y a continuación, cortamos el brócoli en ramilletes, retiramos con un cuchillo afilado las puntas de las judías verdes y pelamos las zanahorias.
3. Reservamos todo por separado.
4. En el momento que el agua esté lista, añadimos las zanahorias y un hilito de aceite de oliva. Dejamos cocer.
5. A los 10 minutos, incorporamos a la cazuela las judías verdes y dejamos que siga cocinando a fuego medio mientras vamos espumando el caldo en caso que sea necesario.
6. Pasados 10 minutos más, añadimos el brócoli y mantenemos otros 10 minutos.
7. Con las verduras cocidas, retiramos la cazuela del fuego, sacamos las verduras con la ayuda de una espumadera y dejamos sobre papel absorbente para que eliminen el exceso de agua.
8. Cortamos las zanahorias en rojaditas (con cuidado de no quemarnos) y repartimos todo en dos platos.
9. Regamos con un hilito de aceite crudo.

Fajitas

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para una ración:

-  1 pechuga de pollo (250 gr.)
-  1/2 pimiento rojo (59.5 gr.)
-  1/2 cucharada de pimiento verde (4.7 gr.)
-  1/2 cebolla (55 gr.)
-  1 tortilla de trigo (41 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)

Cortamos el pollo, la cebolla y el pimiento en tiras. Ponemos las tiritas de pollo, pimiento y cebolla en la sartén y lo dejamos unos 8 minutos, moviéndolo de vez en cuando para que no se nos quemen, si quieres que queden blanditos concínalos a fuego lento con tapa.

Una vez estén cocinados los ingredientes envolver con la masa.

Yogur griego con fruta y avena

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para 1:

-  1 Yogur griego natural (120 gr.)
-  1 manzana (180 gr.)
-  20 gramos de avena en copos

Cortar la fruta y mezclarla con el yogur y la avena.

Jamón serrano con pan con tomate

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para 1:

-  1 rebanada grande de pan (30 gr.)
-  1 diente de ajo (3 gr.)
-  1 cucharadita de aceite de oliva (4.5 gr.)
-  1 tomate pequeño (91 gr.)
-  30 gramos de jamón serrano, magro

Corta una buena rebanada de pan blanco y tuéstala. El pan que se usa tradicionalmente en Cataluña se llama pan de coca.

Pela el ajo y refriégalo sobre la rebanada de pan.

Extiende sobre el pan una cucharadita de aceite de oliva, si puede ser, virgen extra.

Parte un tomate maduro a la mitad y refriégalo sobre la rebanada de pan. La variedad de tomate más utilizado en Cataluña es el tomate de colgar, es muy sabrosos y jugoso.

Por último, pon las lonchas de jamón serrano sobre la rebanada de pan.

Garbanzos con pollo, pimiento y tomate triturado

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Cocer previamente los garbanzos.

Cortamos la cebolla y el pimiento y lo sofreímos con una cucharada de aceite de oliva a fuego medio. podemos poner una tapa para que se queden más blandos.

Añadimos el pollo y cocinamos.

Añadimos finalmente el tomate triturado y los garbanzos previamente cocinados.

Servimos.

Ingredientes para una ración:

-  1 vaso de garbanzos cocidos (164 gr.)
-  3 porciones de pechuga de pollo (294 gr.)
-  1 pimiento rojo (119 gr.)
-  1/2 cebolla (55 gr.)
-  2 cucharadas de aceite de oliva (26 gr.)
-  1 vaso de tomate triturado envasado (121 gr.)
-  1 pizca de sal (0.4 gr.)

Judías verdes estilo pizza (con atún y queso)

 Total:
00:40h

 Elaboración:
00:30h



1. Trocear las judías. Hervir agua con sal y 10 gramos de mantequilla. Cuando empiece a hervir añadir las judías y cocerlas con tapa durante 10 minutos.
2. Calentar el horno a 220 °C.
3. Escurrir las judías y mezclarlas en una bandeja para horno con el atún desmenuzado, la mantequilla, el tomate concentrado, el queso y el orégano. Extender la mezcla en la bandeja y hornear 10 minutos.

Ingredientes para una ración:

-  250 gramos de judías verdes
-  2 latas pequeñas de atún al natural (100 gr.)
-  1 vaso de tomate triturado envasado (121 gr.)
-  1 vaso de queso parmesano rallado (100 gr.)
-  10 gramos de orégano fresco
-  1 cucharada de mantequilla (14.2 gr.)
-  1 cucharadita de sal (6 gr.)
-  2 cucharadas de aceite de oliva (26 gr.)

Porridge de avena con mango y semillas

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Dejar hidratar la avena con la leche, o calentarla en un cazo durante 5-10 minutos removiendo. También la podemos dejar en remojo la noche anterior en un recipiente en la nevera.

Tostar las semillas de calabaza en un sartén sin aceite, removiendo rápidamente y vigilando que no se quemen, hasta que queden abombadas. Colocar extendidas en un plato. Repetir el proceso con las semillas de sésamo.

Cortar el mango a cubos y servir la avena con el mango, las semillas de granada, con las pipas de calabaza y las semillas de sésamo tostadas.

Ingredientes para 1:

-  1/2 vaso de avena en copos (40.5 gr.)
-  1 vaso de leche de soja sin edulcorar (enriquecida) (240 gr.)
-  1 mango (336 gr.)
-  1/2 vaso de semillas de granada (43.5 gr.)
-  1 cucharada de semillas de calabaza (13 gr.)
-  1 cucharada de semillas de sésamo (9 gr.)

Fideos con pollo y verduras



Total:
00:10h



Elaboración:
00:10h



Vamos a marcar el pollo. En esta ocasión vamos a usar pechuga de pollo fileteada, Calentamos a tope la sartén. Salpimentamos la pechuga y, con un chorrito de aceite, doramos la pechuga brevemente por los dos lados. Por eso el fuego tiene que estar muy fuerte, para que el pollo se marque bien sin que se nos haga demasiado.

Hervimos abundante agua, la cual salaremos generosamente. Cuando rompa a hervir añadimos la pasta y cocemos a fuego medio.

Pelamos y cortamos las cebolletas en juliana. Hacemos lo mismo con los pimientos y las zanahorias y rehogamos en una sartén o cazuela ancha. Después de unos minutos, cuando la verdura se empiece a reblandecer y a traslucir, añadimos el calabacín, también en juliana con o sin piel. Pochamos 10-15 min más hasta que la verdura esté bien cocinada, pero siga ligeramente al dente

Añadimos la verdura sofrita y rehogamos un par de minutos, añadimos una pizca de pimentón picante, el sofrito de tomate rápidamente, y dejamos unos minutos reducir.

Cortamos la pechuga de pollo en daditos y lo agregamos a la base junto con los jugos que pueda haber soltado. Mezclamos, sacamos del fuego y reservamos.

Cocemos el huevo o lo hacemos escaldados.

Por último agregamos salsa de soja,

Ingredientes para una ración:



70 gramos de pasta



50 gramos de tomate triturado envasado



1/2 pimiento rojo (59.5 gr.)



1/2 zanahoria (30.5 gr.)



1/2 calabacín (98 gr.)



2 porciones de pechuga de pollo (196 gr.)



1 huevo (60 gr.)



1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)



1 cucharada de salsa de soja (tamari) (18 gr.)

Pollo guisado con setas

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



1 Poner una cazuela al fuego con aceite de oliva. Añadir los trozos de pollo. Una vez dorados, retirar y reservar. En el mismo aceite, pochar la cebolla picada con una pizca de sal. Cuando empiece a transparentar, añadir la zanahoria en rodajas.

2 Limpiar y cortar las setas en trozos. Agregar las setas a la sartén, con la cebolla y la zanahoria; remover. Una vez la cebolla esté dorada, incorporar el pollo y un vasito de vino. Dejar que el alcohol se evapore.

3 Añadir la pimienta, el tomillo y la nuez moscada. Remover y agregar el caldo. Dejar a fuego fuerte hasta que hierva. Después, bajar a fuego medio. Cocinar 20 ó 30 minutos. En el momento de servir, espolvorear con sésamo.

Ingredientes para una ración:

-  3 porciones de pechuga de pollo (294 gr.)
-  1/2 cebolla (55 gr.)
-  1 cucharadita de ajo (2.8 gr.)
-  15 setas shiitakes (285 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)
-  1 pizca de sal (0.4 gr.)
-  1 cucharadita de pimienta negra molida (0.8 gr.)
-  1/2 cucharadita de tomillo fresco (0 gr.)
-  1 cucharada de semillas de sésamo (9 gr.)
-  1 vaso de caldo de pollo (249 gr.)
-  1/2 zanahoria (30.5 gr.)
-  1 cucharada de nuez moscada molida (7 gr.)
-  2 cucharadas de aceite de oliva (26 gr.)

Yogur griego con fruta y frutos secos

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para 1:

-  1 Yogur griego natural (120 gr.)
-  10 frambuesas (20 gr.)
-  5 nueces (25 gr.)

Mezclar la fruta y frutos secos con el yogur.

Tostada de salmón con guacamole

 Total:
00:15h

 Elaboración:
00:15h



Paso 1. Lavar y cortar el tomate en forma de dados. Reservar.

Paso 2. Pelar y picar la cebolleta. Trocear parte de una guindilla y cortar también en rodajas.

Paso 3. Retirar el hueso del aguacate, extraer la pulpa y exprimir el zumo de una lima. Machacar el aguacate y aliñar bien con aceite y sal. Incorporar el tomate, la cebolleta, la guindilla y la albahaca.

Paso 4. Pelar la cebolla morada y cortar en juliana. Aliñar la cebolla con aceite de oliva y sal, y reservar.

Paso 5. Tostar las rebanadas de pan en el horno.

Paso 6. Untar las tostadas con bastante guacamole, agregar las lonchas de salmón y espolvorear con pimienta.

Paso 7. Terminar de decorar la tostada con la cebolla morada aliñada y un poco de aceite de oliva.

Ingredientes para una ración:

-  1 rebanada de pan (29 gr.)
-  2 lonchas de salmón ahumado (34 gr.)
-  0.1 cebolla (11 gr.)
-  1/2 vaso de rúcula (5 gr.)
-  1/2 aguacate (pelado y sin hueso) (68 gr.)
-  1/2 tomate (61.5 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)
-  1/2 lima (33.5 gr.)
-  1 cucharada de hojas picadas de albahaca fresca (5.3 gr.)
-  1 pizca de sal (0.4 gr.)
-  1 cucharadita de pimienta negra molida (0.8 gr.)

Tostada con aguacate y pavo

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para 1:

-  1 rebanada de pan (29 gr.)
-  1/3 aguacate (pelado y sin hueso) (40.8 gr.)
-  2 lonchas de pechuga de pavo, embutido (50 gr.)

Tostar el pan.

Untar el aguacate en el pan y añadir el pavo.

Tiras de pollo crujiente

 Total:
00:30h

 Elaboración:
00:20h



1. Precalentar el horno.
2. Cortamos la pechuga de pollo en tiras, y sazonamos según al gusto.
3. Trituramos los copos de maíz hasta que queden como un pan rallado estilo panko, un poco más grueso.
4. Batimos el huevo, y vamos pasando cada tira por el huevo y luego por los copos de maíz triturados.
5. Colocamos las tiras en una bandeja de horno con papel vegetal.
6. Horneamos durante 10-15 min a 180 °C, dependiendo del grosor de las tiras.

Comentarios:

Podemos añadir alguna especia como ajo en polvo, cebolla en polvo o curry, esto ya por gustos.

Ingredientes para 1:

-  200 gramos de pechuga de pollo cruda sin piel
-  50 gramos de copos de maíz (tipo corn flakes)
-  1 huevo pequeño (50 gr.)
-  1/2 cucharada rasa de sal (9 gr.)
-  1 cucharada de ajo en polvo (9.7 gr.)
-  1/2 cucharada de cayena (2.7 gr.)
-  La cantidad de aceite necesaria para realizar la fritura. Preferiblemente de oliva.

Ensalada Mixta

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para 1:

-  10 hojas externas de lechuga (hoja verde) (240 gr.)
-  1/2 tomate (61.5 gr.)
-  1 lata pequeña de atún al natural (50 gr.)
-  1 huevo (60 gr.)
-  1/2 bote de espárragos blancos medianos (55 gr.)
-  10 aceitunas (39 gr.)

Arroz con pollo

 Total:
00:20h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para una ración:

-  3 porciones de pechuga de pollo (294 gr.)
-  90 gramos de arroz blanco, crudo
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)
-  1 cucharadita de pimienta negra molida (0.8 gr.)
-  1 pizca de sal (0.4 gr.)

Cocer el arroz según las instrucciones del fabricante

Dorar la pechuga de pollo en una sartén con una cucharada de aceite.

Especiar con pimienta y sal.

Gachas de avena con chocolate

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



- 1) Poner en un cazo leche con una cucharadita de cacao en polvo y esperar hasta que hierva.
- 2) Añadir los copos de avena.
- 3) Remover sin parar hasta alcanzar la consistencia deseada.
- 4) Servir en un bol y añadir una onza de chocolate 85% y esperar a que se derrita.

Ingredientes para una ración:



40 gramos de avena en copos



250 gramos de leche semidesnatada 2%



1 cucharada de cacao en polvo puro (5.4 gr.)



1 onza de chocolate negro 70-85% (6 gr.)

Revuelto de arroz con quinoa, pollo y verduras

 Total:
00:20h

 Elaboración:
00:20h



Por un lado, cocemos el arroz y la quinoa el tiempo especificado por el fabricante (usa solo una olla, primero echa el arroz, que requiere más tiempo de cocción, y luego la quinoa).

Cortamos los pimientos, champiñones, cebolla y ajo en pequeños dados.

Y, por otro lado, en una sartén:

1. Echamos aceite de oliva virgen extra y salteamos pimientos, champiñones, cebolla y ajo hasta consistencia deseada (no pasar mucho). Utilizaremos una tapadera con salida de aire para que se hagan más rápidamente.
2. Una vez acabado bajamos el fuego y añadimos especias (pimienta molida, comino y/o sésamo tostado. El pimentón dulce de la Vera mejor añadirlo cuando apaguemos el fuego al final, para que no pierda sabor).
3. Escurremos el arroz y la quinoa, que ya estarán listos, y los mezclamos en la sartén (con el fuego ya apagado) con los demás ingredientes para que absorban todo el sabor. Mezclamos bien.
4. Servir y... Que aproveche!

Ingredientes para una ración:

-  60 gramos de arroz integral, crudo
-  50 gramos de quinoa (cruda)
-  3 porciones de pechuga de pollo (294 gr.)
-  1 pimiento rojo (119 gr.)
-  4 vasos de champiñones blancos laminados (280 gr.)
-  3 dientes de ajo (9 gr.)
-  0.1 cebolla (11 gr.)
-  2 cucharaditas de aceite de oliva (9 gr.)

Pechuga de pavo rellena

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



- Salpimentamos los filetes de pavo. Hacemos un librito colocando el queso y el jamón en el medio.
- En una sartén echamos una cda aove y hacemos las pechugas a fuego medio para que se nos hagan por dentro.
- En el último momento podemos añadir un chorrillo de vinagre y dejamos que se evapore, le dará un toque de dulzor.

Ingredientes para una ración:

-  200 gramos de pechuga de pavo, fresca
-  2 lonchas de queso cheddar (42 gr.)
-  2 lonchas de jamón serrano (33.2 gr.)
-  1 pizca de pimienta negra molida (0.1 gr.)
-  1 cucharada de vinagre de manzana (15 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)

Ensalada básica

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Mezcla todos los ingredientes y aliña.

Ingredientes para una ración:

-  100 gramos de canónigos
-  1 tomate (123 gr.)
-  1 zanahoria (61 gr.)
-  2 cucharadas de aceite de oliva (26 gr.)
-  0.1 cebolla (11 gr.)
-  15 aceitunas (40.5 gr.)
-  1/2 bote pequeño de maíz cocido (70 gr.)
-  5 nueces (25 gr.)

Batido de plátano, kiwi, manzanas y espinacas

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para 1:

-  1 plátano (118 gr.)
-  30 gramos de espinacas para ensalada (primeros brotes)
-  1 kiwi (70 gr.)
-  1 manzana (161 gr.)
-  1 naranja (130 gr.)

Exprimir la naranja.

Colocar en la batidora las frutas más acuosas en la base, en este caso el kiwi y la manzana.
Después el plátano y las espinacas. Batir.

Tostada con queso y mango

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para 1:

-  1 rebanada de pan (29 gr.)
-  2 rebanadas finas de queso de untar (28 gr.)
-  1/2 vaso de mango cortado a cubos (82.5 gr.)

Tostamos el pan. Untamos el queso fresco y añadimos el mango previamente cortado en cuadros.

Espaguetis con salsa de calabaza

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Cocer la pasta siguiendo las instrucciones del paquete.

Cortar finamente la cebolla y en una sartén, pochar con unas cucharadas de aceite hasta dorar. Mientras, tomar la calabaza, quitar la piel y cortar en cubos pequeños para luego cocer en una olla con agua, sal y una hoja de laurel.

Una vez que ambas verduras estén tiernas, llevar al vaso de la batidora y triturar los trozos de la calabaza cocida y la cebolla junto a la mitad de la leche hasta tener una salsa homogénea y anaranjada. Condimentar con la levadura nutricional, la nuez moscada y la sal.

En la misma sartén donde se pocho la cebolla, volcar la mezcla y agregar el resto de la leche para aligerar la salsa. Por último, verter en la sartén la pasta ya cocida y revolver para integrar. Servir en caliente.

Ingredientes para una ración:

-  70 gramos de pasta
-  1 vaso de calabaza cortada a cubos (116 gr.)
-  0.2 cebolla (22 gr.)
-  1/2 vaso de nata líquida ligera (121 gr.)
-  1 cucharada de nuez moscada molida (7 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)

Ensalada exprés de tomate y aguacate

 Total:
00:05h

 Elaboración:
00:05h



Ingredientes para 1:

-  1 aguacate (pelado y sin hueso) (136 gr.)
-  1 tomate (123 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)
-  1/2 cebolla (165.5 gr.)
-  1 pizca de sal (0.4 gr.)

1. Cortamos el aguacate y el tomate en dados.
2. Cortamos cebolla en tiras.
3. Añadimos aceite de oliva, sal y removemos.