

FITMYPLAN

¡Plan Nutricional!

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

COMIDA 1

- Tostada ibérica: 60g de pan integral con 60g de jamón curado, tomate y espinacas
- Bebida de desayuno*

- Fit Bowl Antioxidante: 120 g kéfir, 40 g copos de avena, 150 g arándanos y frutos rojos frescos o congelados.

- Tostada de 60g de pan integral con 80 g de pechuga de pavo 95% carne, aguacate 30g y brotes verdes (opcional)
- Bebida de desayuno*

- Fit-tortita de avena*
- Bebida de desayuno*

- Mugcake de plátano*
- Bebida de desayuno*

COMIDA 2

- Una pieza de fruta con frutos secos 10g (Ej. Manzana (1 pieza mediana o 150g) con nueces y canela)

- Brochetas de fruta (150g) con 1 onza de chocolate negro min 85% derretida

- Crudités/palitos de zanahoria, pepino y/o pimiento y/o apio con 40g de hummus

- 2- 3 ciruelas con 10g de frutos secos

- 150g de frutos rojos con 10g de frutos secos

COMIDA 3

- Quinoa 70g salteada con verduras
- Salmón 120g a la plancha
- Una ración de grasas

- Potaje de garbanzos, bacalao y espinacas*

- Arroz o pasta integral 70g con boloñesa de soja texturizada 40g* (o pollo 140g)

- Barquitas de endivias rellena de ensalada de lentejas, hummus y atún*
- Video receta: <https://www.instagram.com/p/Cvjt3JeNPGU/?hl=es>

- Pescado blanco 150g (merluza, lenguado, lubina, gallo, dorada) al horno con verduras variadas (pimientos de colores, cebolla, calabacín y champiñón) y 230g de boniato (o 300g de patata).
- Una ración de grasas

COMIDA 4

- Fit pudding de frutilla*
- Video receta: <https://www.instagram.com/p/CuZ1hYhgBwZ/?hl=es>

- 2 tostadas tipo wasa integral o fibra y sésamo (Hacendado) + 70-80g de queso fresco desnatado o 40g de pechuga de pavo + rodajas de tomate o láminas de pepino (opcional)

- Fit-tropical smoothie*

- Fithuesito*

- 2 tostadas tipo wasa integral o fibra y sésamo (Hacendado) + 30g de lomo embuchado o jamón curado + hojas verdes o tomate (opcional)

COMIDA 5

- Ensalada con base de hoja verde (canónigos, rúcula, espinaca baby, lechuga...), pimiento rojo troceado, tomate cherry, zanahoria, pepino y pollo 120g. Aliña con 1 cda de AOVE y vinagre de manzana.
- *Para darle más sabor, cocina el pollo a la plancha con especias (romero, orégano, albahaca, ajo y cebolla en polvo, etc.)

- Crema de calabacín*
- Tortilla de puerro*

- Alcachofas a la plancha con limón (puedes añadirle ajo también) o Ensalada de espinacas, tomate y zanahoria.
- Sepia 130g a la plancha con picada de ajo y perejil.
- Una ración de grasas

- Fit pollo al limón* con espárragos trigueros a la plancha

- Fit-pizza de coliflor*
- Video receta: https://www.instagram.com/p/Cs_ylmXuvkK/?hl=es

FITMYPLAN

¡Plan Nutricional!

INDICACIONES

- En bebida de desayuno podemos utilizar:
 1. 100ml Bebida vegetal al gusto (preferentemente) o leche desnatada + café o Infusiones libres
 2. Podemos añadir cacao puro, canela, curcuma chai a la bebida
- En desayuno como grasas usaremos 1 de estas opciones: 5ml de AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra), 7g de frutos secos, 8g de semillas, 8g de crema de cacahuete o de fruto seco, 30g de guacamole, 1/3 de Aguacate (30g). (45kcal)
- En comidas y cenas usaremos 1 de estas opciones: 10ml de AOVE, 15g de frutos secos, 15g de semillas, 15g de crema de cacahuete o de fruto seco, 60g de Guacamole, 18 aceitunas, 2/3 de Aguacate (60g), 60g de leche evaporada o leche de coco. (90kcal)
- Las cantidades indicadas son en crudo antes de cocinar o cocer.
- Las verduras te aportan fibra y vitaminas y son en cantidad libre.
- Opcional: Justo después de levantarte (En ayunas) puedes beber la pócima mágica de María antiinflamatoria: Un vaso de agua con 1/2 limón exprimido, 1 pizca de cúrcuma molida, 1 pizca de jengibre molido, 1 pizca de pimienta molida

LISTA DE LA COMPRA

FRUTA

- Arándanos/frutos rojos, fresas, uvas, plátano, naranja, piña, limón.

VERDURA Y HORTALIZAS

- Hojas verdes (rúcula, espinacas, canónigos, lechuga...), tomate, calabacín, berenjena, champiñones, cebolla, ajo, coliflor, pimiento rojo y verde, pepino, zanahoria, apio, puerro, endivias, espárragos trigueros y blancos, alcachofas.

PROTEÍNAS

- Aves: pollo, pavo.
- Pescados: pescado azul (salmón, atún) o pescados blancos (bacalao, merluza, gallo, dorada...).
- Marisco: sepia, langostinos.
- Huevo: entero, claras de huevo.
- Lácteos: queso fresco desnatado, queso proteico, kéfir de cabra/oveja, yogur proteico.
- Embutidos/fiambres: pechuga de pavo o pollo (>95%), jamón ibérico o serrano, lomo embuchado.
- Proteína vegetal: soja texturizada, tiras de heura.

GRASAS

- Aceite de oliva virgen extra (AOVE), aguacate, frutos secos (nueces), crema de cacahuete, hummus.

CARBOHIDRATOS

- Legumbres (garbanzos, lentejas), pan integral (centena, espelta, trigo), pan wasa, copos de avena, quinoa, arroz, pasta integral o de trigo sarraceno, patata, boniato.

ESPECIAS

- Canela, cúrcuma, pimienta negra, jengibre, ajo en polvo, cebolla en polvo, perejil, orégano, romero, albahaca...

Un sueño sin un plan solo será un sueño

RECETAS FITMYLEGS

FITMYLEGS

- **FITPOLLO AL LIMÓN:** dorar el ajo picado o machacado (2 dientes) en la sartén o en la olla, a continuación, pochar la cebolla cortada en tiras finas. Cuando esté cocinada, añadir el pollo troceado 120g, chorrito de zumo de limón y especias: hierbas provenzales y pimienta negra o al gusto. Cocinar hasta que el pollo esté listo. (Puedes hacerlo también en olla express o en horno).
- **BARQUITAS DE ENDIVIAS RELLENAS:** hacemos un picadillo de verduras: tomate, cebolla, pimienta roja y verde, espárrago blanco, pepino. Lo mezclamos con 180g de lentejas cocidas + 80g de atún al natural escurrido y aliñamos todo con una cda de AOVE, vinagre y especias al gusto. Reservamos. Separamos una a una las hojas de la endivia y lavamos bajo el chorro de agua fría (sin frotar las hojas para evitar que amarguen). Rellenamos las endivias con la ensalada y acompañamos con 40g de hummus.
- **PUDDING DE FRUTILLA:** Ingredientes: 120g de yogur proteico, frutos rojos (150g), 2 cdtas de semillas de chía. Preparación: Bate el yogur con la mitad de los frutos rojos. Añade la mezcla en una taza y combina con 2 cdta de semillas de chía. Refrigera al menos 30min. Al momento de consumir, agrela el resto de frutos rojos como topping.
- **FIT - PIZZA DE COLIFLOR:** Ingredientes: 200g de coliflor, 1 huevo, 40g de queso proteico rallado, sal, pimienta, verduras al gusto (champiñones, cebolla), tomate triturado o tamizado, 40g de pechuga de pavo 95% carne. Preparación: El primer paso será lavar y triturar o rallar la coliflor en crudo. (La puedes meter al microondas durante 2 minutos). Seguidamente, introducimos el resto de ingredientes en la batidora (huevo, la mitad del queso, sal y pimienta) y trituramos todo bien hasta que quede una masa compacta. También podemos mezclarlo todo chafando con un tenedor. Preparamos una bandeja de horno con papel vegetal y extendemos la masa sobre el papel. Con el horno precalentado a 200° C con calor arriba y abajo, introducimos la bandeja con la base. Horneamos durante 20 minutos. Finalmente, sacamos del horno, añadimos los ingredientes de nuestra pizza como son el tomate, los champiñones, la cebolla y la pechuga de pavo y volvemos a hornear durante 10 minutos más.
- **BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA:** soja texturizada 40g, agua tibia, tomate triturado al natural o tamizado sin azúcares ni grasas, verduras que tengas en casa (cebolla, pimiento, berenjena, zanahoria), AOVE, sal y pimentón
 - Hidratar la soja en agua tibia 15 minutos (o puedes hidratarla directamente en el tomate triturado añadiendo un extra de agua - mismo volumen de agua que de soja-)
 - Sofreír las verduras cortadas en cubitos pequeños y una vez pochadas añadir la soja y el tomate (puedes utilizar verduras asadas que preparas en alguna cena)
 - Dejar cocinar hasta que se reduzca el tomate y añadir las especias al gusto (Ej. pimentón, curry, ajo, cebolla en polvo y orégano). (Para corregir la acidez podemos utilizar una pizca de bicarbonato)
- **FITORTITA DE AVENA** (para una ración): 35 g de harina de avena o copos + 1 huevo + edulcorante al gusto + pizca de sal, toque de vainilla opcional. Bate el huevo junto con el edulcorante, mezcla con la harina con movimientos cuidadosos, añadir pizca de sal opcional. Hacer en una sartén antiadherente. Cuando aún no este del todo hecha y empiecen a salir las pompitas añadir unos trocitos de chocolate 85%. Retirar del fuego y añadir unas almendras troceadas (3-4).

Aspirante a FITMYLEGS CHEF:

¡Comparte tu plato con la Comunidad FML, en Facebook, etiquétanos en tus Stories de Instagram @fitmylegs y si subes un Post añade el hashtag #fitmyplan para crear nuestra deliciosa galería de recetas!

RECETAS FITMYLEGS

FITMYLEGS

- **FIT HUESITO:** 3 tostadas tipo wasa integral, 8g de crema de cacahuete sin azúcar, 2 onzas de chocolate (>80% cacao) 15g y 20g de bebida vegetal. Unta la crema en 2 rebanadas, tipo sandwich triple. Mételo en la nevera 5 min. Mientras, derretir el chocolate con un poco de bebida vegetal y edulcorante al gusto opcional (a baja potencia para que se derrita la mezcla sin quemarse). Saca de la nevera el bloque de panes y pártelo por la mitad. Baña cada trozo con el chocolate. Colócalos en papel de horno (para poder despegarlos cuando se enfríen) y déjalos en la nevera 2h min o si tienes poco tiempo 15 min en el congelador.
- **CREMA DE CALABACÍN:** ½ cebolla, un calabacín, sal, pimienta, aceite de oliva virgen extra (AOVE). En una olla añadimos una cda de aceite, la cebolla picada en cubitos y dejamos que se haga poco a poco. Una vez salteada, añadimos el calabacín cortado en cubos y añadimos agua que cubra la verdura (puedes poner caldo de verduras). Añade especias y sal. Deja cocer hasta que quede tierno el calabacín, tritura ¡y listo!
- **TORTILLA DE PUERRO.** Ingredientes: 1 puerro, 1 huevo, 90ml de claras, 1 cda AOVE. Preparación: lava muy bien el puerro y usa solo la parte blanca, pícalo muy fino y pochalo en sartén hasta que esté blandito. Una vez listo, mezcla con el huevo y las claras batidas y cuajar en una buena sartén antiadherente.
- **POTAJE DE GARBANZOS, BACALAO Y ESPINACAS:** 240g de garbanzos cocidos (80g en seco), 100g de bacalao fresco, ½ cebolla dulce pequeña, 1 diente de ajo, 2 cucharadas de tomate triturado natural, 100g de espinacas, 200 mL de caldo de pescado, 200 mL de agua, pimentón dulce, perejil fresco, laurel, comino, pimienta negra y una pizca de sal. Pica el ajo y la cebolla y rehoga hasta que esté la cebolla doradita. Incorpora las 2 cucharadas de tomate triturado natural o ½ tomate rallado, el perejil fresco y 1 cucharadita de pimentón dulce. Rehoga un par de minutos y añade las espinacas, cuando estén listas, añade los garbanzos y saltea un par de minutos más. A continuación, agrega el bacalao troceado y el resto de especias junto con el caldo de pescado y el agua. Deja que reduzca y listo.
- **MUGCAKE DE PLÁTANO:** 1 plátano mediano, 1 huevo, 60ml de claras, 3 cucharadas de harina de avena (30g) y canela Ceylán. Se pela y corta el plátano en trocitos, y lo trituramos con la harina de avena, el huevo, claras y la canela ceylán. Añadimos la mezcla en una taza o bol y cocinamos en microondas a máxima potencia durante 2 minutos. Coge una cuchara y disfruta!
- **FIT-TROPICAL SMOOTHIE:** 100ml de agua de coco o bebida de almendras sin azúcar + 150g de piña + 120g de yogur proteico + una cucharadita de canela ceylán. Triturar todo junto, servir y añadir una cda (10g) de avena o cereales (sin azúcar).

Aspirante a FITMYLEGS CHEF:

¡Comparte tu plato con la Comunidad FML, en Facebook, etiquétanos en tus Stories de Instagram @fitmylegs y si subes un Post añade el hashtag #fitmyplan para crear nuestra deliciosa galería de recetas!