

RECOMENDACIONES
NUTRICIONALES
PARA:

SEM
ANA
SAN
TA



Llega la mejor época del año para descansar, juntarse con la familia o con amigos, y disfrutar todo lo bueno que nos trae la Semana Santa.

En **FITMYLEGS** tenemos la receta para que esta semana recargues las pilas y aproveches al máximo estos días, pero sobre todo... ¡Para que disfrutes de las recetas! Queremos que tu Semana Santa sea única, ¡y eso también incluye comidas saludables y deliciosas!

Como ya sabrás, si has probado el Método Fitmylegs, nuestros planes nutricionales se alejan de dietas restrictivas, excluyentes e incluso, del concepto tradicional de “dieta”. Por lo que, continuar tu plan nutricional durante estas fechas, ¡va a ser mucho más sencillo de lo que te imaginas!

Además, sabemos que en estos días hay muchas celebraciones, fiestas y reuniones con amigos y familiares, e incluso viajes de ocio en los que debemos tener en cuenta la importancia de mantener el estilo de vida y una alimentación saludable aunque las torrijas nos intenten hacer caer en la tentación...

Y no solo las torrijas... también los pestiños, potajes típicos de la fecha, monas de Pascua, hornazos, leche frita...La lista de platos típicos de Semana Santa es interminable...al igual que los compromisos sociales. Ante esto, muchas veces resulta complejo mantener una alimentación saludable y equilibrada...Pero, ¿cómo podemos continuar fieles a nuestros hábitos saludables..?

¡Desde **FITMYLEGS** te lo contamos! Para que no dejes de cuidar de tu salud y continúes con el objetivo que tienes en mente, te traemos tips para cuando comas fuera de casa con los tuyos. Además, te proponemos unas recetas súper fáciles, con pocos ingredientes, rápidas de hacer ¡y súper sabrosas!

¿TE ANIMAS A PASAR UNA SEMANA SANTA DE LO MÁS FIT?

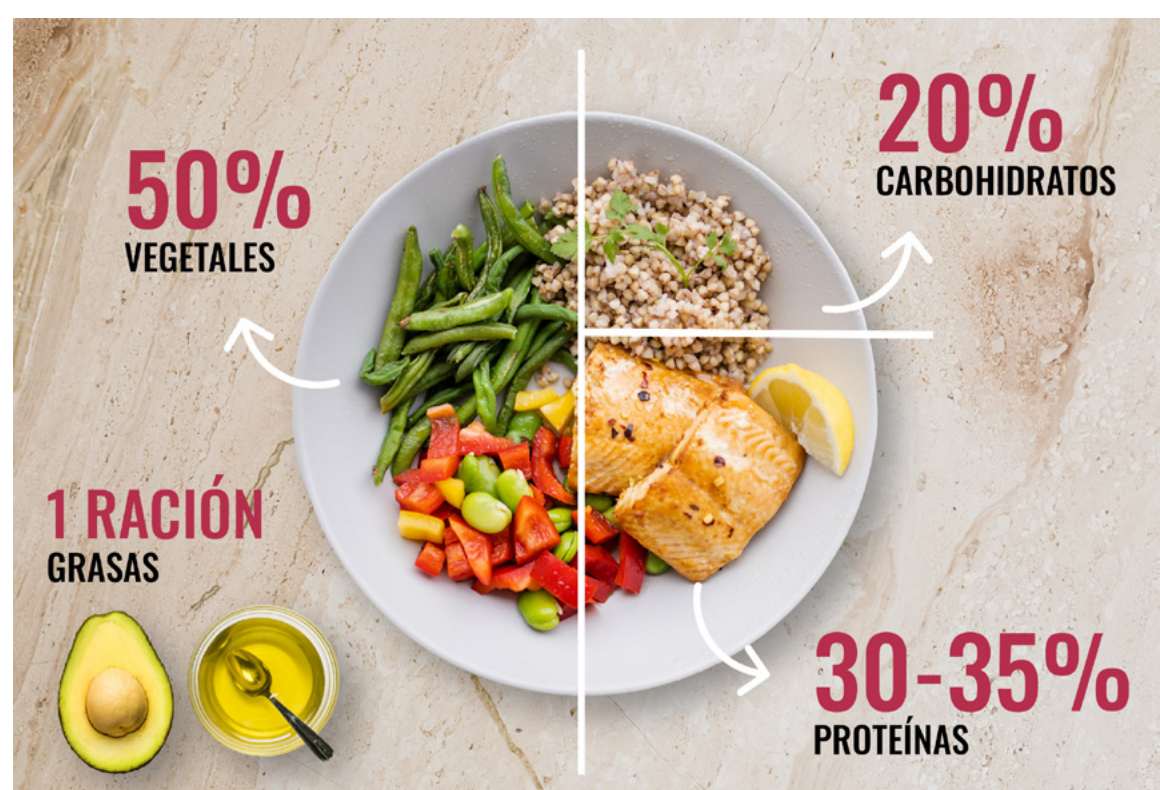


1. SIGUE LA ESTRUCTURA DE TU PLAN NUTRICIONAL

★ Trata de seguir la estructura de comidas del plan en la medida de lo posible, si tienes la opción de preparar tu comida y seguir el plan con normalidad estupendo, si por el contrario tienes que comer fuera de casa aquí te dejo una serie de consejos que pueden ayudarte a adaptar esas comidas.

2. EMPLEA TÉCNICAS SENCILLAS PARA MEDIR TUS CANTIDADES FUERA DE CASA

★ Puedes ayudarte de la herramienta del PLATO SALUDABLE que te dejo a continuación. Cuando elijas la comida 3 fuera de casa intenta que TU PLATO sea lo más parecido a este:



- 50% del plato vegetales de muchos colores, cuanto más variado y colorido mejor (ensalada, verdura al vapor, cremas, salteados, asadas).
- 30-35% del plato proteínas de calidad (huevo, carne magra, pescado azul y blanco, marisco, tofu, soja texturizada).
- 20% lo ocuparán los carbohidratos: las legumbres, pasta, arroz, pan, quinoa, patata. Procura incluir legumbre 2 días a la semana. *No son obligatorios, pero puedes incorporarlos si te apetece.
- Acompañaremos con 1 ración de grasa (pide las salsas y aliños aparte).

★ **Para las cenas:** seguir la misma estructura pero omitiendo los carbohidratos. Si algún día por la noche quieres incluir carbohidratos, reduce u omite los carbohidratos de la comida 3 para incluirlos en la cena.

★ **Otros tips** a tener en cuenta a la hora de comer fuera de casa:

- . **GUARNICIÓN.** Cambia las patatas fritas por asadas, a la brasa, panadera, al horno, etc. Evita las opciones fritas o con mucha grasa ya que suelen cocinarse con aceites de muy baja calidad... También puedes sustituirlas por ensalada si ya incorporas carbohidratos en tu comida principal.
- . **VERDURAS.** Pide una porción extra de verduras o elige una ensalada como entrante con un plato principal a la plancha o al horno, evitando frituras y aperitivos innecesarios. Si te aseguras de consumir la verdura como primera opción, evitarás desregular tu glucosa, te saciarás más y evitarás picotear durante el resto del día.
- . **ADEREZOS.** Pide las salsas, cremas o quesos aparte y no encima de tus alimentos, así podrás controlar la cantidad y calidad del aliño.
- . **BEBIDA PRINCIPAL.** Que el agua sea tu bebida estrella. Priorizar por encima del resto de bebidas. Evita por tanto las opciones de bebidas azucaradas, zumos industriales, alcohol, etc. Eso sí, recuerda, que si un día puntual te apetece beber algo diferente como por ejemplo una copa de vino... ¡date el capricho! Eso sí, debes de saber que, siempre va a ser mejor que elijas una bebida fermentada (vino, sidra, cerveza, etc), frente a una bebida destilada.



Adicionalmente, dentro de las bebidas fermentadas, el vino tinto podría ser la opción de elección.

- **PAN.** Omite el pan si en tu plato ya tienes suficientes carbohidratos (arroz, pasta, patata, etc) ya que todos los panes que suele haber en los restaurantes son de muy baja calidad (harinas refinadas).
- **POSTRE.** Puedes elegir café o infusión. En caso de querer incluir algo de postre valora si realmente te apetece o si por el contrario estás saciada y no lo necesitas, en caso de incluirlo priorizar fruta, y si algún día te apetece pedir un postre dulce, mejor para compartir, así te aseguras no comer una cantidad excesiva, y eso sí, siempre al final de una comida rica en proteína, grasas y verduras.

3. RECUERDA QUE SIN FLEXIBILIDAD NO HAY ADHERENCIA

★ La clave está en ser capaces de ser flexibles y permitirnos disfrutar de esos momentos, eventos y alimentos especiales también, pero con coherencia. Tratando de evitar grandes excesos y comidas excesivamente copiosas y tratando de hacer buenas elecciones y combinaciones inteligentes la mayoría del tiempo (recuerda asegurar los vegetales y fuentes de proteína en todas tus comidas y cenas).

★ La idea es tratar de **hacer las mejores elecciones y combinaciones** en las



comidas a lo largo del día dentro de tus posibilidades pero disfrutando también, al final son unos días puntuales y no pasa nada por no seguir el plan al 100% esos días. Date algún capricho y disfrútalo.

4. NO ABANDONES TU RUTINA DE ENTRENAMIENTO

★ Mantenernos activas y realizar el entrenamiento durante estos días es algo

estupendo. Además, cuando salimos fuera o estamos de vacaciones es una gran idea salir a caminar y conocer nuevos lugares. Si haces una comida fuera de casa, sigue este tip: caminar 10 minutos después de una comida fuera de casa te ayudará a controlar tus niveles de glucosa y a mantenerte activa.



5. ESCOGE BIEN EL RESTAURANTE CUANDO VAYAS A COMER FUERA

★ Es más probable encontrar opciones saludables en:

- **RESTAURANTES TRADICIONALES CON OPCIONES SALUDABLES.** La comida casera de toda la vida es la que más se puede asemejar al patrón de dieta mediterránea. Como estamos en semana santa, seguro que en algún mesón puedes encontrar un potaje de vigilia rico en verduras, legumbres y proteína vegetal y pescado.
- **RESTAURANTES JAPONESES,** por ejemplo. Puedes elegir platos con vegetales, limitar el arroz, y pedir las salsas aparte. Por ejemplo, el sushi o el sashimi podrían ser buenas opciones.
- **CHIRINGUITOS DE PLAYA.** Puedes escoger un pescado o carne a la brasa, espeto, plancha, con una buena ensalada. Disfrutarás de algo rico y saludable.
- **RESTAURANTES CON OPCIONES VEGETARIANAS.** En este tipo de establecimientos puedes asegurarte consumir una buena cantidad de verdura de calidad y acompañarla de proteína vegetal.



A woman with long dark hair, wearing a brown ribbed tank top, is smiling and holding a large chocolate chip cookie in her right hand. The word "RECETAS" is written in large, white, bold letters with a red outline across the center of the image.

RECETAS

POTAJE DE VIGILIA (3-4 RACIONES)

INGREDIENTES:

400g de garbanzos cocidos, 2 dientes de ajo, 150-200 g de espinacas frescas, 650 mL de caldo de verduras casero o bajo en sal o de agua, 2 huevos, 1-2 cucharaditas de pimentón dulce, 1/2 cebolla (o cebolleta), 1-2 cucharaditas de comino 4 lomos de bacalao, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 3 cucharadas de tomate triturado y una pizca de sal.

PREPARACIÓN:

Pica media cebolla y dos ajos finitos.

Calienta en una olla el aceite de oliva a fuego medio y, cuando esté el aceite caliente, echa la cebolla y el ajo y póchalos bien.

Añade el pimentón dulce y un poco de comino (a tu gusto) y maréalo unos segundos.

Ahora añade el tomate triturado. Deja que evapore el agua y así se concentre el sabor.

Corta los lomos de bacalao en trozos irregulares y márcalos un poco en una sartén.

Añádelos a la olla. Incorpora 2 tazas de 330 mL de caldo de verduras y media de agua. (si no tienes, usa agua).

Espera a que hierva y añade los garbanzos cocidos.

Deja que cueza alrededor de 1h. Mientras tanto cuece los huevos en un cazo con agua unos 10 minutos.

Antes de apagar el fuego añade unas hojas de espinaca frescas (o descongeladas) sin el tallo.

Pela y corta los huevos por la mitad, mételos en la olla. Déjalo reposar unos minutos y disfruta.



SOPA DE AJO (1 RACIÓN)

INGREDIENTES:

0,5 L de agua, 30 g de jamón en tacos, 1 cucharada de pimentón de la vera, 1 cucharada de AOVE, 2 dientes de ajo, 1 huevo, 30 g de pan integral o de trigo sarraceno.

PREPARACIÓN:

Primero pelamos y cortamos los ajos en láminas, calentamos el aceite a fuego alto y echamos el ajo. Después, incorporamos los 30 g de pan integral, los taquitos de jamón y el pimentón dulce. Cubrimos con agua y dejamos cocer a fuego lento unos 15 minutos. Una vez listo, apagamos el fuego y añadimos el huevo y dejamos que se cocine con el calor residual.



FIT-TORRIJAS (1 RACIÓN)

INGREDIENTES:

30 g o 1 reb de pan integral, 120 mL de leche o bebida vegetal, 10 g de proteína en polvo, 1 rama de canela, piel de ½ limón o naranja, edulcorante, 1 huevo, 10 g almendra laminada o 1 cdta de crema de frutos secos, ½ tz de frutos rojos, canela molida.



PREPARACIÓN:

Pon un cazo al fuego con la bebida vegetal y añade las ramas de canela rotas, la piel de limón y la cdta de edulcorante. En cuanto rompa a hervir retira del fuego y deja infusionar tapado unos 20 minutos y posteriormente añade la proteína en polvo. Pon la rebanada de pan en una fuente o táper. Añade la leche infusionada por encima, usa un colador al echarla para retirar las pieles y la canela. Deja que el pan se empape. Bate el huevo en un plato hondo. Reboza cada torrija en el huevo y cocínala en una sartén. Sirve la torrija con almendra laminada, ½ tz de frutos rojos y canela por encima.

PORRUSALDA (2 RACIONES)

INGREDIENTES:

300 g de puerro limpio, 150 g de zanahoria, 300 g de patata, 750 mL de caldo de verduras casero o bajo en sal o de agua, una pizca de sal al gusto y 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra.

PREPARACIÓN:

Primero vamos a lavar muy bien los puerros y a cortarlos en rodajas.

Pelamos las zanahorias y también las cortamos en rodajitas, un poco más finas que las del puerro.

Por último, pelamos y cortamos las patatas en trozos de bocado.

Ponemos una olla a fuego medio con el aceite de oliva virgen extra y cuando esté caliente, añadimos la zanahoria y la patata.

Añadimos un poco de sal y mezclamos.

A continuación, añadimos el puerro, mezclamos y añadimos otro poco de sal.

Tapamos la tartera y vamos a dejar cocinar unos 10 minutos con el fuego medio-bajo para que la verdura sude.

A continuación, vamos a añadir el caldo de verdura, tapamos la olla y subimos el fuego.

Cuando rompa a hervir, bajamos el fuego a fuego medio-bajo y dejamos cocinar con la olla tapada durante 20 minutos.

Pasados los 20 minutos, comprobamos que la patata y la zanahoria estén blanditas y rectificamos el punto de sal si fuese necesario.

¡A servir y disfrutar!



MONAS DE PASCUA

(12 RACIONES)

INGREDIENTES:

500 g de harina de trigo integral, 10 g de levadura seca, 150 mL de leche o bebida vegetal, 1 huevo, 2 claras de huevo, 5 dátiles, agua cantidad necesaria, 5 g de stevia, 50 mL de aceite de oliva virgen extra, ralladura de naranja de una unidad, ralladura de limón de una unidad y 12 huevos cocidos.

PREPARACIÓN:

Comenzaremos colocando los dátiles en agua hasta que queden sumergidos en la misma y dejaremos hidratar por alrededor de 1 hora.

Cuando la piel de los dátiles comience a salirse colocaremos en una batidora toda la mezcla (con todo el agua) hasta formar una especie de “jarabe” natural de dátiles que posteriormente usaremos para endulzar.

En un bol colocamos la harina integral de trigo (puedes utilizar harina de legumbre u otra de tu preferencia) y agregaremos la sal, la stevia en polvo, la levadura seca, las ralladuras de limón y naranja y mezclamos.

Añadimos los ingredientes húmedos, es decir, el “jarabe” de dátiles, las claras de huevo, el aceite de oliva virgen y poco a poco la leche. Quedará una masa blanda pero que podemos tomar con la mano sin que se escurra.

Amasamos por unos 10 a 15 minutos y formamos un bollo homogéneo que dejaremos descansar en un recipiente tapado con plástico film hasta que duplique su volumen (aproximadamente 2 horas).

Retiramos del recipiente la masa ya elevada y deshinchamos sin romper la masa, con suavidad.

Cortamos pequeños trozos y damos forma a las monas de pascua.

Pincelamos cada una de ellas con una mezcla de huevo batido y leche a la cual podemos añadir una cucharada de “jarabe” de dátiles que dará sabor dulce al exterior.

En el medio de cada mona colocamos un huevo cocido y dejamos levar nuevamente por un breve tiempo (30 minutos) antes de llevar a horno precalentado, a temperatura moderada (180°) por aproximadamente 20 minutos.



A woman with blonde hair tied back, wearing a green mesh tank top, is smiling and holding a large sandwich filled with lettuce, tomato, and meat. She is sitting at a table outdoors, with a white plate and a glass of orange juice visible. The background shows a white metal fence and some greenery. The entire image is overlaid with a semi-transparent red filter. The FITMYLEGS logo, consisting of a stylized 'V' inside a circle, is positioned to the left of the brand name.

 **FITMYLEGS**