

PLAN NUTRICIONAL

RETO **7** DÍAS
PIERNAS Y GLÚTEOS

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

COMIDA 1



TOSTADAS IBÉRICAS
CON JAMÓN, TOMATE Y
AGUACATE



TOSTADAS CON
FIT-NUTELLA
PROTEICA Y FRUTA



TOSTADAS DE PAVO Y
HUMMUS



AVENA CON MANZANA
ASADA



TOSTADAS CON PAVO,
QUESO FRESCO,
AGUACATE Y TOMATE

COMIDA 2



MANZANA + 10 G DE
NUECES + INFUSIÓN DE
CANELA CEYLÁN



BOMBÓN DE
ARÁNDANOS



FRUTOS ROJOS CON 15
G DE ANACARDOS



PLÁTANO CON
FIT-NUTELLA +
INFUSIÓN AL GUSTO



KIWI CON 10G DE
FRUTOS SECOS

COMIDA 3



MARMITAKO DE
SALMÓN



PASTA A LA BOLOÑESA
CON SALSAS CASERA DE
VERDURAS



ENSALADA RAPIDITA
DE LENTEJAS



PATATAS DE BONIATO
CON JAMÓN, HUEVO Y
ENSALADA VERDE



DORADA A LA PLANCHA
CON PIMIENTOS
TRICOLOR

COMIDA 4



PAN WASA CON
HUMMUS



PLÁTANO (1 UNIDAD)
CON 10 G CREMA DE
ALMENDRAS



PANNA COTTA FRUTOS
ROJOS



PULGUITA DE ATÚN CON
TOMATE Y ORÉGANO



FIT HUESITO

COMIDA 5



SOPA JULIANA



TORTILLA DE
BERENJENA Y CEBOLLA
CAMELIZADA



ENSALADA VERDE CON
ANCHOAS Y FETA



GAMBAS AL AJILLO
CON ESPAGUETIS DE
CALABACÍN



PIZZA CON BASE DE
ZANAHORIA

INDICACIONES

RETO 7 DÍAS
PIERNAS Y GLÚTEOS

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...

RECETAS

RETO **7** DÍAS
PIERNAS Y GLÚTEOS

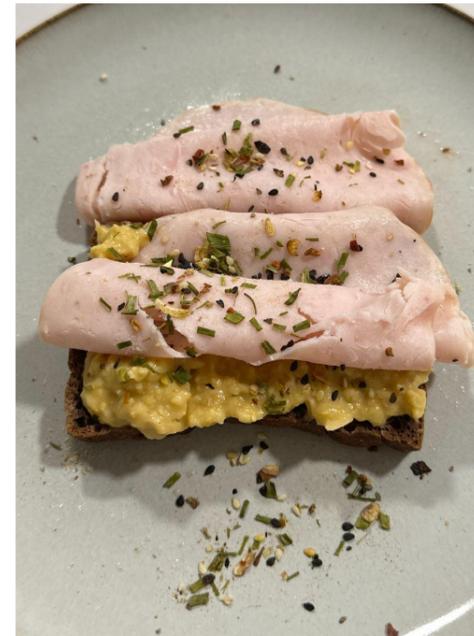


TOSTADAS IBÉRICAS CON JAMÓN, TOMATE Y AGUACATE

Ingredientes: 30 g de pan integral o de espelta o trigo sarraceno o 20g de copos de avena / 80 g de pavo >90% carne o 60 g de jamón serrano

5 mL de AOVE o 1/3 de aguacate

+ Bebida de desayuno



TOSTADA DE PAVO Y HUMMUS

Ingredientes: 30 g de pan integral o de espelta o trigo sarraceno o 20g de copos de avena

60 g de pavo o 50 g de salmón ahumado

5 mL de AOVE o 15 g de hummus

+ Bebida de desayuno



TOSTADA CON FIT NUTELLA PROTEICA Y FRUTA

Ingredientes: 30 g pan integral o de espelta o de trigo sarraceno. Para la fit-nutella proteica: 1 scoop de proteína de chocolate de baia food (<https://baiafood.com/products/plant-protein-cacao>) + 1 chorrito de leche o bebida vegetal (*puedes añadir 1 dátil si quieres darle algo de dulzor extra).

Preparación: mezcla bien la proteína y un chorrito pequeño de bebida vegetal hasta que quede una textura espesa. Unta en la tostada y acompaña con 1 puñado de frutos rojos.

+ Bebida de desayuno



AVENA CON MANZANA ASADA.

Ingredientes: 1 manzana para asar, 20 g de copos de avena, 1 yogur proteico o vegetal, canela Ceylán, 8 g de semillas de chía o 1 onza de chocolate negro.

Preparación: cuece la manzana durante 25 minutos (hasta que esté blandita, esto convertirá la manzana en un carbohidrato accesible a nuestra microbiota (MAC) gracias a su contenido en pectinas lo que convertirá la manzana en un fabuloso prebiótico). Una vez lista, enfríala y consumela junto con la avena, el yogur proteico, 8 g de semillas de chía (previamente hidratadas en el yogur) y canela Ceylán.

RECETAS

RETO 7 DÍAS
PIERNAS Y GLÚTEOS



TOSTADAS DE PAN DE ESPELTA INTEGRAL CON PAVO, QUESO FRESCO, AGUACATE Y TOMATE

Ingredientes: 30 g de pan integral o de espelta o trigo sarraceno o 20 g de copos de avena / 60 g de pavo >90% carne o (40 g de pavo + 20 g de queso fresco) o 2 huevos

5 mL de AOVE o 1/3 de aguacate + tomates cherry

+ **Bebida de desayuno**



BOMBONES DE ARÁNDANOS

Ingredientes: 100 gramos de arándanos + 1 onza de chocolate 85%

Preparación: Derretir el chocolate y mezclar con los arándanos. Dejar en nevera hasta que se endurezca el chocolate.



MARMITAKO DE SALMÓN

Ingredientes: 150g de patata, 120g de salmón fresco, 1 pimiento verde italiano, 1 pimiento rojo, 1/3 de cebolla morada, 1-2 dientes de ajo, 1 cayena opcional, 1 cda de pimentón dulce, 1 chorrito de vino blanco opcional, agua o caldo de pescado y 10 mL de AOVE.

Preparación: pica la verdura en cuadraditos y rehoga con el AOVE primeramente el ajo y la cebolla. Cuando doren, añadimos los pimientos troceados y salteamos 5 minutos más. Añadimos 1 cda de pimentón y la cayena y removemos. Chascamos la patata y la añadimos junto con el salmón en dados. Cubrimos con caldo de pescado o agua y dejamos cocinar 20 minutos. ¡Emplatamos y a comer!



PASTA A LA BOLOÑESA CON SALSA CASERA DE VERDURAS

Ingredientes: 140 g de carne picada de pollo / pavo, 1/4 cebolla grande, 1 zanahorias, 1/2 lata de tomate triturado, 1 diente de ajo, 60 g de espaguetis de trigo sarraceno, AOVE, sal pimienta, albahaca.

Preparación: Por un lado, cocinar los espaguetis de trigo sarraceno. Por el otro, pelamos y cortamos el ajo, la cebolla y las zanahorias en cuadraditos. En una sartén grande, ponemos un poco de AOVE y añadimos la cebolla, zanahoria y ajo y cocinamos a fuego lento, removiendo de vez en cuando. Luego de unos 10 minutos, agregar la carne picada, salpimentar y rehogarla junto con todas las verduras. En el momento que la carne vaya cambiando de color, añadimos el tomate triturado. Dejamos que se cocine unos 10 minutos más. Por último, emplatamos la salsa boloñesa junto con los macarrones de trigo sarraceno.

RECETAS

RETO **7** DÍAS
PIERNAS Y GLÚTEOS



ENSALADA RAPIDITA DE LENTEJAS CON PIMIENTOS

Ingredientes: 240 g de lenteja roja o lenteja pardina cocida, 100 g de tofu o 80 g de tiras de pollo, 150-200 g de pepino, pimientos tricolor, cebolla dulce, alcaparras, 30 g de aguacate, 5 mL de AOVE, pimienta negra, cúrcuma, hinojo, zumo de limón y una pizca de sal.

Preparación: Enjuagar las lentejas y escurrir, cortar los vegetales en tiras finas y el tofu en cuadraditos. En un sartén caliente con un poquito de aceite, dora el tofu y retíralo. Mezcla todos los ingredientes y aliña con AOVE, zumo de limón y los condimentos.



PATATAS DE BONIATO.

Ingredientes: 120 g de boniato, hierbas provenzales, pimienta negra, perejil, ajo y cebolla en polvo, una pizca de sal y 5 mL de AOVE.

Preparación: corta el boniato en tiras como si fuesen patatas. Añade todas las especias y el AOVE. Hornea durante 20 minutos a 180°C o hasta que estén doraditos.



DORADA A LA PLANCHA CON PIMIENTOS TRICOLOR

Ingredientes: 140 g de pescado blanco (rape, merluza, bacalao, lubina, dorada, rosada, lenguado, etc) + 200-250 g de vegetales (pimientos + ensalada) + 10 ml de aceite + 20 g de pan integral o 1 pan thins o 2 pan wasa

Preparación: Colocar el pescado y los pimientos (cortados en tiras) al horno con 5 ml de aceite. Servir acompañado de ensalada y una rodaja de pan integral.



PAN WASA CON HUMMUS

Ingredientes: 2 pan wasa o 2 tortitas de arroz o crackers de sarraceno + 40 g de queso fresco de cabra o 30 g de hummus

RECETAS

RETO **7** DÍAS
PIERNAS Y GLÚTEOS



MOUSSE DE FRUTOS ROJOS

Ingredientes: 120 g yogur proteico o 100 g de yogur vegetal / kéfir + 10g de proteína en polvo, 1/2 limón, 1/2 vaso de bebida vegetal, 2 dátiles, un puñado de frutos rojos (40g).

Preparación: Vaciamos el yogur en un bol. Añadimos los dátiles previamente triturados con un poco de agua y la bebida vegetal. Añadimos el zumo de limón y un poco de su ralladura. Mezclamos todo, lo servimos en moldes individuales y guardamos en la nevera (o congelador) durante al menos 2 horas. Servimos con coulis de frutos rojos que prepararemos calentando frutos rojos con un poco de agua y batiéndolo o sencillamente agregar los frutos rojos de topping ligeramente descongelados.



PULGUITA DE ATÚN CON TOMATE

Ingredientes: 2 pan wasa o 2 tortitas de arroz o 30 g de pan integral + 50 g de atún al natural



FIT-HUESITO

Ingredientes: 2 tostadas fibra y sésamo (Hacendado), 1 cda de crema de almendras o cacahuete, 1 onzas de chocolate, unos 20g de bebida vegetal.

Preparación: Unta la crema de cacahuete en una tostada y ciérralo tipo sandwich. Mételo en la nevera 5 min. Mientras, derretir el chocolate con un poco de bebida vegetal. Saca de la nevera el bloque de panes. Baña 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. Puedes hacer la receta doble y conservar los huesitos en el congelador, así los tendrás listos para cuando sea la hora de comerlos. Antes de consumir, dejarlos 1min a temperatura ambiente.



SOPA JULIANA

Ingredientes: 350mL de caldo de huesos casero o caldo de verduras o de pollo, 130g de pechuga de pollo, 200g de verduras para sopa juliana de mercadona (también puedes picarlas tu: apio, cebolla, puerro, zanahoria y espinacas) y 10 mL de AOVE

Preparación: rehoga ligeramente la verdura y el pollo con el AOVE y puedes añadirle una pizca de pimentón. Cuando dore, incorpora el caldo y deja hervir 5-10 minutos. Acaba con un huevo escalfado o duro por encima y disfruta de esta sopita calentita.

RECETAS

RETO **7** DÍAS
PIERNAS Y GLÚTEOS



TORTILLA DE BERENJENA Y CEBOLLA CARAMELIZADA

Ingredientes: 2 huevos, ½ cebolla dulce, ½ berenjena, 5 mL de AOVE.

Preparación: primero cortamos la cebolla en juliana y comenzamos a caramelizarla con el AOVE. Puedes hacerla a fuego fuerte e ir incorporando agua cuando se seque para que se caramelice más rápido. Si lo prefieres, puedes hacerla a fuego lento. Por otro lado, puedes saltear la berenjena o asarla al horno o al microondas, cortada en dados simulando una patata. Una vez lista la cebolla y la berenjena, mezcla ambas con el huevo y una pizca de sal y pimienta negra y haz tu tortilla vuelta y vuelta en una sartén antiadherente.

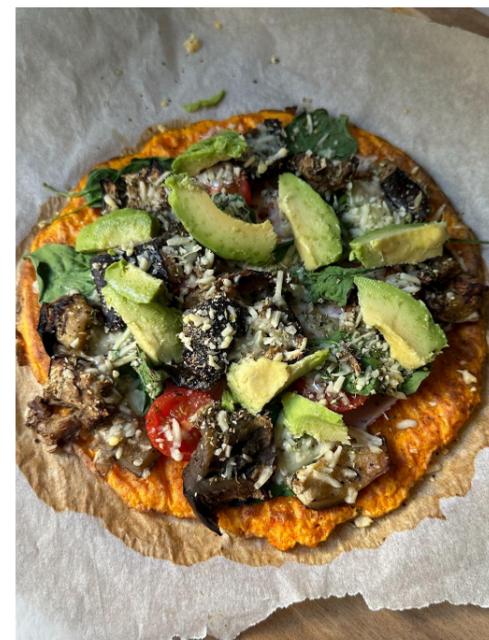


ENSALADA VERDE DE ANCHOAS Y FETA

Ingredientes: 100 g de espinacas o canónigos o cualquier brote verde de tu preferencia, tomates cherry, rabanitos, pepino, apio, cebollino, 1 cucharada de alcaparras, cebolla morada y 10 mL de AOVE. Añadir 100 g de pescado azul pequeño (sardinillas, caballa, anchoas, boquerones) u 80 g de pescado azul + 20 g de queso feta

Añadir 10 mL de AOVE o 60 g de aguacate o 5 mL de AOVE y 30 g de aguacate

*Puedes añadir especias, limón y/o vinagre de manzana sin filtrar al gusto (o la vinagreta de fresas).



PIZZA CON BASE DE ZANAHORIA

Ingredientes: 2 zanahorias, 1 huevo, 40 g de queso mozzarella o proteico, 30 g de jamón cocido, 10 mL de AOVE, orégano, pimienta negra, tomates cherry y rúcula o albahaca.

Preparación: rallar las zanahorias y mezcla con el huevo. Extiende la masa sobre un papel de horno y dale forma de pizza redonda. A continuación, lleva al horno durante 20 minutos y deja que se dore. Una vez pasados los 20 minutos, saca la masa y añade el queso y el resto de toppings. Hornea durante 10-15 minutos más y disfruta.



GAMBAS AL AJILLO CON ESPAGUETIS DE CALABACÍN

Ingredientes: 130 g de gambas peladas, 1 calabacín pequeño, 1 diente de ajo, pimentón dulce, 1 guindilla de cayena (al gusto, es opcional), tomates cherry y 10 mL de AOVE.

Preparación: corta los espaguetis con un sacapuntas para verduras (en Amazon los venden) o con un pelador y reserva. Dora los ajos laminados con el pimentón dulce, el AOVE y la cayena. Añade las gambas y cuando estén listas, incorpora los espaguetis de calabacín. Cocina durante 5 minutos y añade los tomates cherry para que se cocinen durante un par de minutos más. Emplata y disfruta.