

Desayuno



TORTILLA DE ESPINACAS Y QUESO FETA

- 2 HUEVOS
- 1 TAZA DE ESPINACAS
- ¼ DE AGUACATE
- 1 CUCHARADA DE AOVE (ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA)
- ESPECIAS AL GUSTO (CÚRCUMA, PIMIENTA, ORÉGANO)
- TÉ MATCHA: CON BEBIDA VEGETAL (ANTIOXIDANTE)

👉 Por qué funciona:

Aporta proteína para mantener la masa muscular, grasas saludables para la saciedad y antioxidantes que combaten la inflamación.

Almuerzo 🥗🐟



ENSALADA DE SALMÓN Y ARROZ INTEGRAL

- 100 G DE SALMÓN A LA PLANCHA
- ½ TAZA DE QUINOA COCIDA
- 1 TAZA DE RÚCULA Y CANÓNIGOS
- TOMATES CHERRY
- CEBOLLA MORADA
- ½ AGUACATE
- 1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE CHÍA O LINO MOLIDAS
- ADEREZO DE LIMÓN, CÚRCUMA, PIMIENTA NEGRA, JENGIBRE Y AOVE

👉 Por qué funciona:

Omega-3 del salmón para reducir inflamación, quinoa como carbohidrato de bajo impacto glucémico y fibra para mejorar la digestión además de un aderezo antiinflamatorio.

Merienda 🍓 🥜



SWEET BOWL PROTEICO

- 1 SCOOP DE PROTEÍNA VEGANA EN POLVO
- 1 TAZA DE FRUTOS ROJOS (ARÁNDANOS, FRESAS, FRAMBUESAS)
- 1 CUCHARADITA DE CREMA DE ALMENDRAS 100%
- 1 CHORRITO DE BEBIDA VEGETAL
- 1 CUCHARADITA DE CANELA CEYLÁN

👉 Por qué funciona:

Aporta proteína, antioxidantes y grasas saludables para mantener estable la glucosa y evitar antojos. Además, la canela ceylán también ha demostrado controlar los niveles de glucosa en sangre.

Cena 🍖🥦



FIT PIZZA CON BASE DE CALABAZA

- 200G CALABAZA ASADA O COCINADA AL MICROONDAS
- 1 HUEVO
- 20G DE MAICENA O HARINA INTEGRAL DE AVENA
- UNA PIZCA DE SAL.
- TOPPINGS: SALSA DE TOMATE CASERA O TOMATE FRITO LIGHT, 30G DE QUESO PROTEICO RALLADO, CEBOLLA EN LÁMINAS, PIMIENTOS Y CHAMPIÑONES

👉 Por qué funciona:

Proteína magra para la recuperación muscular, fibra para la saciedad.

◆ Tip extra:

Hidratarse con agua e infusiones drenantes (té verde, cola de caballo) para mejorar la retención de líquidos.