



OPCIONES DESAYUNOS Y CENAS

OPCIONES DE DESAYUNO

OPCIÓN 1:

Café solo, te o infusión sin azúcar.

Yogur 0'0 con una cucharada de copos de avena integral, nueces (15gr) y 1/2 cucharadita de semillas de chia.

OPCIÓN 2:

Café con leche desnatada o bebida vegetal, o te sin azúcar

Tostada de pan integral con aguacate (40gr) y un par de rodajas de tomate

OPCIÓN 3:

Café con leche desnatada o bebida vegetal, o te sin azúcar

Yogur natural sin azúcar con un puñado de frutos rojos y dos cucharadas de avena

OPCIÓN 4:

Café con leche desnatada o bebida vegetal, o te sin azúcar

Rebanada de pan integral con queso de burgos y 1/2 manzana.

OPCIÓN 5:

Café con leche desnatada o bebida vegetal, o te sin azúcar

Yogur natural sin azúcar o yogur 0'0 con un kiwi troceado u otra fruta y 10grv de almendras tostadas

OPCIONES DE CENA



ENSALADA DE SEPIA, HUEVO , BRÓCOLI Y TOMATES CHERRY

Sepia limpia y cortada en trozos 150g

Huevo 1u

Rúcula 25g

Brócoli u otra verdura 80g

Tomate cherry 80g

Sal, pimienta negra, ajo molido

Vinagre de vino o manzana

Aceite de oliva virgen extra

1. Lava bien todas las verduras.
2. Cuece al vapor el brócoli hasta que se quede al dente.
3. Cocina a la plancha la sepia con ajo, perejil y aceite.
4. Cuece el huevo durante 10 minutos. Deja que se enfríe y después retira la cáscara.
5. Corta por la mitad los tomates.
6. Corta en aros la cebolla.
7. En una ensaladera añade todos los ingredientes (rúcula, brócoli, tomates, cebolla, sepia y el huevo cortado en gajos) aliña y sirve.

407kcal, 30g prot, 9g ch, 3g fibra, 27g g.

OPCIONES DE CENA



LUBINA A LA NARANJA CON ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE

Filete de lubina u otro pescado blanco (200g)

Tomate tipo pera 150g

Pepino 200g

Naranja 4 rodajas finas

Sal, pimienta, albahaca, perejil

Vinagre de manzana o de vino

Aceite de oliva virgen extra

1. Lava los pepinos y los tomates. Corta en trozos pequeños. Reserva.
2. Corta 3 o 4 rodajas finas a una naranja (también puedes utilizar limón si lo prefieres).
3. Haz unos cortes sobre la superficie del pescado, salpiméntalo e introduce en ellas las rodajas de naranja, también puedes colocarlas sobre el pescado.
4. En una bandeja o recipiente apto para el horno coloca el pescado con las rodajas de naranja y añade un poquito de aceite por encima.
5. Hornea el pescado durante 15-20 minutos con cuidado de que no se quemé la naranja, para ello puedes asarlo tapado (al papillote). Si lo prefieres puedes cocinar el pescado a la plancha o en airfryer.
6. Prepara la ensalada añadiendo el tomate y el pepino cortados y aliña con un poquito de aceite, vinagre, albahaca y perejil.
7. Una vez cocinado el pescado incorpóralo al plato junto con la guarnición de tomate y pepino. Sirve.

403kcal, 29g prot, 10g ch, 3g fibra, 20g g.

OPCIONES DE CENA



POLLO AL CURRY CON COLIFLOR

Pechuga de pavo o pollo 150g

Coliflor 250g

Cebolla 25g

Ajo ½ diente

Caldo de pollo 125ml

Sal, pimienta, curry en polvo, cúrcuma y comino

Limón

Aceite de oliva virgen extra

1. Lava bien la coliflor y córtala en trozos medianos.
2. Pica el ajo y la cebolla.
3. Salpimenta la carne y córtala en trozos.
4. En una cazuela con un poco de aceite rehoga el ajo y la cebolla.
5. Añade los trozos de pollo a la cacerola.
6. Espolvorea con el curry, la cúrcuma y el comino (media cucharadita de cada una de las especias). Remueve y mezcla.
7. Añade el caldo.
8. Una vez que rompa a hervir añade la coliflor y cocina tapado a fuego lento durante 15-20 minutos.
9. Añade unas gotas de limón y sirve.

400kcal, 35g prot, 6g ch, 6g fibra, 24g g.

OPCIONES DE CENA



BERENJENA RELLENA

Berenjena 1u grande

Soja texturizada 50g o carne picada de pollo/pavo 120g

Tomate triturado 2 cucharadas

Zanahoria 1u pequeña

Pimiento del piquillo 30g

Cebolla 25g

Sal, pimienta, comino molido

Aceite de oliva virgen extra

1. Lava las verduras. Corta la zanahoria y el pimiento en trocitos pequeños.
2. Pica la cebolla. Precalienta el horno a 180°C.
3. Abre las berenjenas y haz unos cortes sobre la superficie. Coloca las berenjenas abiertas sobre papel vegetal en la bandeja del horno, añade una pizca de sal.
4. Hornea las berenjenas durante 10-15 minutos o hasta que estén blandas.
5. Una vez horneadas, deja que se enfríen un poco, después vacíalas sin romper la piel para poder utilizarla después.
6. En una sartén con aceite sofríe la cebolla y el ajo.
7. Añade la soja o la carne picada y dórala. (Si vas a utilizar soja primero tienes que hidratarla poniéndola en remojo durante 10 minutos, escurre y ya puedes utilizarla como si fuera carne picada).
8. Incorpora las especias y mezcla bien.
9. Añade la zanahoria, el pimiento, la carne de la berenjena y el tomate triturado. Cocina tapado a fuego lento durante 10-15 minutos.
10. Rellena las berenjenas utilizando las pieles que reservaste y sirve.

407 kcal, 32g prot, 31g ch, 12g fibra, 16g g.

OPCIONES DE CENA



ENSALADA MEDITERRÁNEA

Lechuga 50g

Judías verdes 60g

Atún o bonito al natural 56g (una lata pequeña)

Tomate 60g

Aceitunas sin hueso 6u

Pepino 60g

Huevo 1u

Patata baby 100g

Sal, pimienta, limón o vinagre de manzana o de vino

Aceite de oliva virgen extra

1. Lava todas las verduras, corta los extremos de las judías verdes, corta por la mitad los tomates y corta en rodajas el pepino.
2. Pon a cocer por un lado el huevo en agua durante 10 minutos, las patatas durante 20 minutos y las judías verdes durante 8-10 minutos. Escurre y reserva.
3. En una ensaladera añade las hojas de lechuga lavadas, las rodajas de pepino, las aceitunas, el tomate, las judías verdes, el atún, el huevo y las patatas cortadas por la mitad.
4. Aliña y sirve.

412kcal, 25g prot, 18g ch, 5g fibra, 25g g

OPCIONES DE CENA



CREMA DE CHAMPIÑONES Y PESCADO A LA PLANCHA

Champiñones 125g

Puerro 30g

Ajo ½ diente

Caldo de pollo 125ml

Queso ricotta 20g o quesito 1u

Filete de pescado blanco (bacalao, gallo, merluza, lubina, corvina) 150g

Sal, pimienta

Aceite de oliva virgen extra

1. Pon a remojo los champiñones para que suelten toda la arena.
2. Lamina los champiñones y el puerro.
3. Pocha con un poquito de aceite el puerro (sólo la parte blanca). Cuando empiece a estar tierno, añade los champiñones, ajo picado y sal. Sofríe todo durante 10 minutos.
4. Añade caldo de pollo y cocina durante 10 minutos más.
5. Transcurrido ese tiempo, incorpora el queso y tritura todo con la batidora. Para hacer la crema más fina, puedes pasarla por un chino.
6. Decora con un poquito de perejil o unos champiñones.
7. Cocina a la plancha el pescado salpimentado. Sirve ambos platos.

407kcal, 28g prot, 3g ch, 2g fibra, 26 g.

OPCIONES DE CENA



COLIFLOR ASADA Y CALAMAR A LA PLANCHA

Coliflor 300g

Calamar limpio o sepia limpia cortada en trozos 250g

Ajo ½ diente

Limón

Sal, pimentón dulce, ajo molido, perejil fresco

Aceite de oliva virgen extra

1. Lava la coliflor y sepárala en ramilletes.
2. Colocala coliflor en una fuente apta para el horno.
3. Añade sobre la coliflor, sal, pimentón dulce, ajo molido y un poco de aceite.
4. Hornea durante 20 minutos o hasta que la coliflor esté blanda por dentro pero crujiente por fuera (a mitad del tiempo recuerda dar la vuelta a la coliflor).
5. Pide a tu pescadero que te limpie el calamar y te lo parta en trozos.
6. Mezcla en un bol medio ajo y machácalo con un mortero, añade perejil fresco picado, un chorrito de limón y un poco de aceite. Machaca todo para que se mezclen bien los sabores.
7. Pon a calentar una plancha o una sartén.
8. Incorpora el calamar y añade por encima el majado de aceite, ajo, limón y perejil. Cocina 3 minutos por cada lado.
9. Sirve ambos platos.

387 kcal, 34g prot, 7g ch, 7g fibra, 23g g.

OPCIONES DE CENA



ESPIRALES DE CALABACÍN CON LANGOSTINOS

Calabacín 300g

Puerro 40g

Ajo ½ diente

Langostinos crudos 400g

Leche evaporada o bebida vegetal 2 cucharadas soperas

Sal, pimienta negra, nuez moscada

Aceite de oliva virgen extra

1. Lava el calabacín y con un pelador o mandolina pela el calabacín para darle forma de espirales.
2. Pica el puerro y el ajo. Pela los langostinos.
3. Añade un poco de sal al calabacín y colócalo sobre un colador. Mientras el calabacín suelta agua, calienta aceite en una sartén.
4. Sofríe el ajo y el puerro picados.
5. Añade los langostinos y remueve durante unos minutos.
6. Incorpora el calabacín y cocina durante unos minutos más.
7. Agrega la leche evaporada, pimienta y nuez moscada, remueve a fuego fuerte.
8. Tapa y cocina durante 2-3 minutos, para que quede todo al dente y sirve.
- 9.

395kcal, 48g prot, 12g ch, 5g fibra, 16g g.

OPCIONES DE CENA



LUBINA CON VERDURAS EN VINAGRETA

Lubina u otro pescado blanco (merluza, gallo, bacalao, palometa) 250g

Cebolleta $\frac{1}{4}$ u

Pimiento verde 40g

Pimiento rojo 40g

Pepino 40g

Alcaparras 10g

Ajo $\frac{1}{2}$ diente

Lima o limón

Sal, pimienta negra molida, perejil fresco picado

Vinagre de manzana o de vino

Aceite de oliva virgen extra

1. Lava bien las verduras. Pica el ajo y la cebolleta.
2. Corta el pimiento rojo y el pimiento verde en trozos pequeños. Corta también el pepino.
Pica el perejil.
3. En un bol añade el ajo, la cebolleta, los pimientos, las alcaparras, el pepino y el perejil.
Añade sal, pimienta, una cucharada de aceite y un buen chorro de vinagre. Deja las verduras en la vinagreta durante 1 hora en la nevera.
4. Precalienta el horno a 180°C. Salpimenta el pescado.
5. Coloca la lubina en un recipiente apto para el horno y añade unos hilos de aceite.
6. Hornea durante 15 minutos. Pasado ese tiempo coloca las verduras sobre el pescado y vuelve a hornear durante 5 minutos más.
7. Sirve la lubina junto con las verduras y unas gotas de lima.

415kcal, 35g prot, 4gch, 2g fibra, 21g g.

OPCIONES DE CENA



CALABACINES RELLENOS CON TOMATE Y MOZZARELLA

Calabacín 1u

Carne picada pavo/pollo (100g) o soja texturizada (40g)

Tomate triturado 2 cucharadas soperas

Tomate 1u

Mozzarella rallada 25g

Cebolla 30g

Ajo

Pimienta, sal, orégano, comino, romero.

Aceite de oliva virgen extra

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Corta los calabacines a lo largo y retira las semillas. Pica la cebolla y el ajo.
3. Coloca los calabacines sobre una bandeja de horno con el lado cortado hacia arriba, añade sal y pimienta al gusto.
4. Hornea durante unos minutos hasta que el calabacín se ablande.
5. Una vez atemperados los calabacines, vacíalos con cuidado. Reserva la piel.
6. En una sartén con un poco de aceite sofríe el ajo y la cebolla, junto con la carne picada. Si quieres utilizar soja primero tienes que hidratarla durante 10 minutos, escurrir y después ya puedes utilizarla como si fuera carne.
7. Cuando la carne ya esté dorada añade el tomate triturado y especias al gusto. Cocina hasta que se haga por dentro la carne. Añade el calabacín a la carne picada y mezcla. Cocina todo durante unos minutos.
8. Rellena la piel de los calabacines con la mezcla de la carne de pollo, tomate y calabacín.
9. Añade encima unas rodajas finas de tomate junto con un poco de mozzarella.
10. Hornea durante unos minutos y sirve.

389 Kcal, 32g prot, 13g ch, 7g fibra, 21g g



Maratón
de transformación