



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



VERDURAS ASADAS CON HUEVO POCHE

Calabacín 100g

Calabaza 100g

Cebolla 50g

Espárragos verdes 100g

Huevos 2

Sal, pimienta, comino en polvo

Aceite de oliva virgen extra

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Pela y corta en trozos las verduras.
3. Coloca las verduras en un recipiente apto para el horno.
4. Salpimenta las verduras, añade un poco de comino en polvo y un poco de aceite por encima.
5. Hornea las verduras durante 15-20 minutos.
6. En una cacerola pon agua a hervir, casca un huevo en un vaso o cuenco y añade una pizca de sal y pimienta.
7. Cuando ya esté hirviendo el agua, con la cuchara de madera forma un remolino e introduce un huevo dentro en el hueco que se forma, deja que se cocine durante 3 minutos y después retíralo con cuidado. Repite la misma operación con otro huevo más.
8. En una fuente o plato llano incorpora las verduras asadas y añade encima los huevos. Sirve.

402 kcal, 20g prot, 10gch, 5g fibra, 30g g.

OPCIONES DE CENA



PURE DE CALABACÍN Y POLLO A LA PLANCHA

Calabacín 175g

Puerro 25g

Patata 70g

Caldo de verduras 125ml

Pavo o pollo 150g

Sal, pimienta, perejil fresco, pimentón dulce

Aceite de oliva virgen extra

1. Lava y pela el calabacín.
2. Corta el puerro (la parte blanca).
3. Pela y corta la patata.
4. En una cacerola con aceite sofríe el puerro.
5. Añade el calabacín y la patata. Salpimenta y cubre con el caldo.
6. Cocina durante 20 minutos y después tritura todo con la batidora hasta obtener un puré fino.
7. Cocina a la plancha el pollo con un poquito de aceite, añade sal, pimienta, pimentón dulce y perejil picado.
8. Sirve ambos platos.

390kcal, 25g prot, 13g ch, 5g fibra, 26g g.

OPCIONES DE CENA



VERDURAS AL HORNO CON PERLAS DE MOZZARELLA Y MEJILLONES

Pimiento rojo 100g

Brócoli 100g

Tomate 100g

Berenjena 100g

Mozzarella en perlas 70g

Mejillones al natural (70g) una lata pequeña

Sal, pimienta

Vinagre de manzana o de vino

Aceite de oliva virgen extra

1. Lava todas las verduras y córtalas en trozos.
2. Precalienta el horno a 180°C (puedes cocinarlas también en airfryer).
3. Coloca las verduras cortadas en una fuente o recipiente apto para el horno, añade un poco de sal, pimienta, comino en polvo, ajo en polvo y una cucharada de aceite.
4. Hornea las verduras durante 15 – 20 minutos.
5. Traslada las verduras a un plato, añade las perlas de mozzarella y los mejillones. Sirve.

397kcal, 27g prot, 13g ch, 6g fibra, 24g g.

OPCIONES DE CENA



ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON HUEVO POCHE Y SEMILLAS

Espárragos verdes 200g

Huevos 2u

Pipas de girasol al natural 3g (media cucharada de postre)

Semillas chía 3g (media cucharada de postre)

Sal, pimienta, pimentón dulce

Aceite de oliva virgen extra

1. Lava los espárragos y corta un poco los extremos.
2. En una sartén con un poco de aceite cocina los espárragos, añade sal y pimienta. Cocina los espárragos tapados durante 15 minutos o hasta que estén tiernos.
3. En una sartén sin aceite tuesta las semillas. Retira y reserva.
 4. Pon a calentar agua en una cacerola.
 5. Casca un huevo en un cuenco o vaso.
6. Cuando el agua esté hirviendo dibuja un remolino con la cuchara de madera y mete dentro el huevo, cocina durante 3 minutos y sácalo del agua. Haz el mismo proceso con otro huevo más.
7. Coloca los espárragos verdes sobre un plato llano, añade sobre ellos las semillas, las pipas de girasol y los huevos, esparce por encima un poco de pimentón dulce y sirve.

403 kcal, 20g prot, 4g ch, 3g fibra, 33g g.

OPCIONES DE CENA



CAZUELA DE CONEJO CON VERDURAS

Conejo o pollo troceado 250g

Judías verdes 40g

Calabacín 40g

Guisantes cocidos o congelados 40g

Ajo, cebolla

Caldo de pollo 125ml

Sal, pimienta, tomillo

Aceite de oliva virgen extra

1. Lava las verduras. Pela y pica la cebolla y el ajo.
2. Corta los extremos a las judías verdes y trocea el calabacín.
3. Rehoga en una cazuela con aceite el ajo y la cebolla.
4. Añade el conejo, salpimenta.
5. Cuando se haya dorado un poco, añade también las verduras. Mezcla los ingredientes.
6. Añade el caldo de pollo y el tomillo. Cocina tapado a fuego bajo durante 20 minutos y sirve.

397kcal, 38g prot, 8g ch, 3g fibra, 23g g.

OPCIONES DE CENA



ENSALADA VEGANA CON TOFU

Lechuga 50g

Zanahoria 25g

Kiwi ½ u

Pipas de calabaza 5g (una cucharada de postre)

Tomate ½ u

Lentejas cocidas 50g

Quinoa cocida 30g

Tofu 125g (puedes cambiarlo por un huevo cocido)

Sal, ajo en polvo, orégano, pimentón

Aceite de oliva virgen extra

1. Para preparar el tofu: seca el tofu con papel de cocina. También puedes colocarlo entre dos tablas de cortar y poner peso encima durante 30 minutos. Después, corta el tofu en cubos. En un bol, mezcla un poco de aceite de oliva virgen, zumo de limón, ajo, orégano, sal y pimentón en polvo. Añade los cubos de tofu en esta mezcla y déjalos marinar durante al menos una hora en la nevera.
2. Lava el tomate y la zanahoria. Corta el tomate en gajos y ralla la zanahoria.
3. Corta en trocitos el kiwi.
4. Lava las lentejas, escurre y reserva.
5. En una ensaladera dispón la lechuga, la zanahoria, el kiwi, el tomate, las pipas de calabaza, las lentejas, la quinoa y el tofu.
6. Aliña con sal, zumo de limón, aceite y sirve.

402kcal, 20g prot, 27g ch, 6g fibra, 23g g.

OPCIONES DE CENA



FRITTATA CON TOMATES Y ESPINACAS

Tomate 100g

Espinacas 100g

Calabacín o champiñones 50g

Huevo 2u

Leche o bebida vegetal 50ml

Queso mozzarella rallado 25g

Sal, ajo en polvo, pimienta, albahaca fresca

Aceite de oliva virgen extra

1. Lava las verduras. Precalienta el horno a 180°C.
2. Corta en rodajas los tomates y el calabacín.
3. Calienta aceite en una sartén que puedas meter después en el horno.
4. Añade a la sartén los calabacines y las espinacas. Sazona con sal, pimienta y ajo en polvo. Cocina las verduras hasta que estén tiernas (7-10 minutos).
5. Mezcla en un bol los huevos batidos junto con la leche o la bebida vegetal, salpimenta.
6. Añade el contenido del bol sobre las verduras, coloca encima los tomates e incorpora el queso rallado por encima.
7. Lleva al horno durante 10-15 minutos aproximadamente y sirve.

403kcal, 26g prot, 9gch, 5g fibra, 28g g.

OPCIONES DE CENA



SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS

Pechuga de pavo o pollo 150g

Espárragos verdes 50g

Champiñones 125g

Espinacas 100g

Ajo ½ diente

Sal, pimienta, limón

Aceite de oliva virgen extra

1. Lava bien todas las verduras.
2. Corta los extremos a los espárragos verdes.
3. Lava y corta en láminas los champiñones.
4. En una sartén con aceite dora el ajo.
5. Añade a la sartén el pollo y dóralo por todos sus lados.
6. Incorpora después las verduras y los champiñones, sazona con sal y pimienta.
7. Tapa y cocina a fuego bajo durante 15-20 minutos o hasta que se haya hecho el pollo por dentro y las verduras estén al dente.
8. Añade unas gotas de limón y sirve.

407kcal, 37g prot, 2g ch, 4g fibra, 27g g.

OPCIONES DE CENA



MERLUZA CON CALABAZA Y BONIATO ASADOS

Merluza 200g u otro pescado blanco

Calabaza 100g

Cebolla 50g

Boniato 100g

Ajo 1 diente

Sal, pimienta

Aceite de oliva virgen extra

1. Pela con un pelador la calabaza y el boniato. Córtalos en trozos.
2. Corta en tiras la cebolla.
3. Salpimenta el pescado.
4. En un recipiente apto para el horno coloca el pescado junto con la calabaza, el boniato, la cebolla y el diente de ajo entero. Añade una cucharada sopera de aceite de oliva virgen.
5. Tapa con papel de aluminio o papel de horno y cocínalo durante 10 minutos.
6. Pasados los 10 minutos retira el papel y cocina durante 10 minutos más para que se tuesten un poco las verduras y el boniato. Sirve.

410 Kcal, 30g prot, 26g ch, 5g fibra, 19g g

OPCIONES DE CENA



CARPACCIO DE CALABACÍN CON SALMÓN AHUMADO

Calabacín 200g

Salmón ahumado 100g

Cebolla morada o cebolleta 30g

Tomates cherry 150g

Alcaparras 10g

Nueces 10g

Sal, pimienta, limón o lima

Hojas de menta o albahaca

Aceite de oliva virgen extra

1. Lava el calabacín y córtalo en rodajas lo más finas posibles. A continuación, extiéndelas en la bandeja en la que vas a servir el carpaccio.
2. Lava y corta los tomates por la mitad.
3. Tritura un poco las nueces con un mortero.
4. Pica la cebolla muy fina y reserva.
5. Exprime un poco de limón y mezcla en un cuenco el zumo del limón con una cucharada de aceite, las alcaparras, las nueces, la cebolla, sal y pimienta. Deja reposar unos diez minutos.
6. Corta el salmón ahumado y extiéndelo sobre las rodajas de calabacín.
7. Añade los tomates e incorpora el aliño extendiéndolo por encima del carpaccio.
8. Por último, añade las hojas de albahaca por encima y sirve.

406kcal, 31g prot, 13g ch, 6g fibra, 24g g.



Maratón
de transformación