



**Incluye
plan para
alimentación
vegana**

GUÍA PARA EL DESAFÍO DEFINITIVO DE 5 DÍAS



Desafío 5 días

ÍNDICE:

1 INTRODUCCIÓN

Cambio de hábitos y el secreto del Desafío

2 EL PLAN

Contacto con tu asesor

3 ACTIVIDAD FÍSICA

Ejercicios y consejos

4 LISTA DE LA COMPRA Y RECETAS

Guía de alimentación

5 LISTA DE LA COMPRA Y RECETAS VEGANAS

Guía de alimentación vegana



Desafío 5 días

1. INTRODUCCIÓN:

Antes de comenzar a hablar del **DESAFÍO DEFINITIVO DE 5 DÍAS**, aclaremos los motivos de **FRACASO** al intentar mantener tu peso bajo control y conseguir la figura deseada.

Es cierto que hay metabolismos diferentes, sin embargo la razón principal del sobrepeso son nuestros malos hábitos.

Estas son algunas de las creencias erróneas que nos impiden alcanzar resultados:

“
Para perder peso hay que pasar hambre
”

¡ROTUNDAMENTE NO! Si pasas hambre lo único que conseguirás es que tu cuerpo se adapte a la baja ingesta de calorías y generar una ansiedad innecesaria por la comida. **Para perder peso, hay que aprender a comer bien, ¡no poco!**

¡INCORRECTO! Por supuesto que el deporte es imprescindible para estar en forma y quemar calorías, pero esto no significa que para conseguirlo debamos ir todos los días al gimnasio. Más bien se trata de dejar a un lado el sedentarismo y llevar una vida activa. **El 80% de nuestro peso se debe a lo que comemos.**

“
Para perder peso hay que matarse a hacer deporte
”

EL CAMBIO DE HÁBITOS

Esta es la parte más importante y con la que vas a conseguir tu peso ideal. Pero, ¡jojo! También es la que más cuesta, y es aquí donde nosotros te ayudamos.

Esto es un programa **PREMIUM** con el objetivo de perder peso y tonificar, elaborado por nutricionistas y que consta de **3 fases**:

- **FASE1. DESAFÍO DEFINITIVO DE 5 DÍAS:** Es la primera fase, la fase de choque. **Reducimos durante 5 días los hidratos de carbono y las harinas refinadas**, notarás que te desinflamas y comienzas a perder peso rápidamente.
- **FASE 2. CONTROL DE PESO:** En esta fase las **dietas** serán muy **variadas y completas** por lo que ya no echarás de menos ningún alimento. Además, **incluiremos complementos nutricionales** que serán tu mejor aliado para conseguir tu peso deseado.
- **FASE 3. MANTENIMIENTO:** La última pero más importante de las fases, en la que aprenderás a adoptar solo aquellas rutinas y hábitos saludables que te sientan bien, de forma natural, **sin presiones o exigencias**. Con dedicación conseguirás mantener tu peso en el tiempo y no recuperar nunca más el peso perdido.

EL SECRETO DEL DESAFÍO

No hay ningún macronutriente prohibido, solo **reduciremos los azúcares simples y las harinas refinadas**, que es lo mismo que decir, que tomaremos **hidratos de carbono de bajo índice glucémico**. Los hidratos de carbono son la primera fuente de energía, así que al reducirse y añadir actividad física, impulsaremos a nuestro cuerpo a **consumir la grasa almacenada** para conseguir energía.

Ten en cuenta que esta primera fase es de choque y **no debes extenderla más de una semana**. En la siguiente fase tu asesor/a te dará las pautas para incluir más nutrientes y alimentos en tu dieta.

Existen **3 macronutrientes esenciales** para nuestra salud: **LAS PROTEÍNAS, LOS HIDRATOS DE CARBONO Y LAS GRASAS SALUDABLES**. No hace falta eliminarlos, solo hay que aprender a consumirlos correctamente.



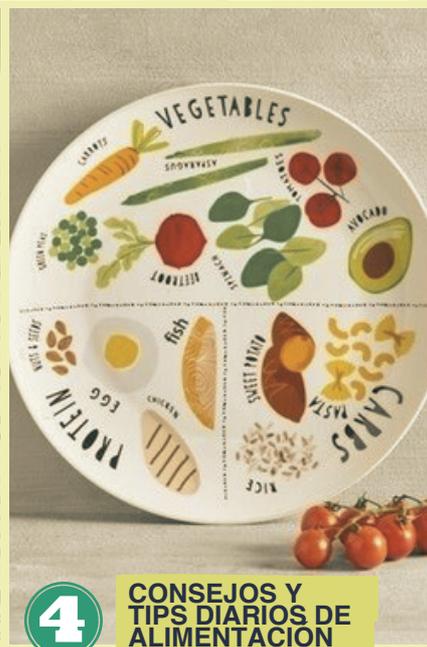
A lo largo de los años, por diferentes razones, como puede ser la educación, el entorno, el estrés, la falta de tiempo, y otras muchas razones, hemos creado unos **hábitos tanto de alimentación como de vida poco saludables**. Es por eso que si no cambiamos estos hábitos a mejor, los avances que consigamos solo serán pasajeros y actuarán a **modo de parche**.

PARA ELLO, EL DESAFÍO **INCLUYE:**



| DESAYUNO | COMIDA | CEN |
|---|--|---|
| Naranja + leche con avena (porridge) | Ensalada multicolor de lentejas, zanahoria, pifia y nueces | Puré de ve con semil calamare plancl |
| Yogur natural con trocitos de manzana + galletas integrales caseras | Arroz integral con champiñones + huevo a la plancha | Berenjen microon rellena de picadi |
| Rebanada de pan con pavo y vaso de leche | Merluza al microondas en base de calabacín y cebolla | Sopa de la con verdui trocitos de |
| Macedonia de frutas y almendras con yogur natural | Tortilla de patata con zanahoria + ensalada de pepino | Hamburgues garbanzo rodajas de t con orég |

3 PLANING DIARIO DE COMIDA Y RECETAS



2. EL PLAN:

El primer paso será el **contacto con tu asesor vía Whatsapp**, a quien le podrás preguntar todo lo que necesites. La semana del desafío será muy importante para ti y queremos asegurarnos de que no te falta ningún detalle. Sabemos que el plan de comidas que vas a ver aquí es muy útil, sin embargo, de nada sirve sin un control y el constante contacto con tu asesor para que te pueda supervisar y guiar.

1

Después de presentarnos, tu asesor@ te enviará un **enlace** para que introduzcas **tus datos de peso, perímetro de cintura, etc.** Con estos datos elaboraremos un **informe** muy completo con todos **tus parámetros corporales y antropométricos** que recibirás y tu asesor@ te podrá explicar en detalle.



2

Te dará acceso al **grupo de Whatsapp** muy reducido, donde se enviará el **plan deportivo y consejo nutricional** cada día. Trabajar en equipo es muy gratificante y nos ayudará a retornos, por lo que es aconsejable **presentarse** en el grupo y **mandar una foto** nuestra para que nos conozcan y conocer a los demás.



3

Cada día **participarás** o bien **en el grupo, o bien en privado** con tu asesor@. **Compartirás todo lo que comas o bebas**, también tus **ejercicios**, y así tanto tu asesor como el grupo podrá ver tu progreso. Además, es una forma de comprometerse a **no comer en exceso**. Este detalle **hace que los resultados se maximicen en un 250%**.



El desafío definitivo de 5 días forma parte de un plan y esta es la primera fase, la **de choque**.

3. ACTIVIDAD FÍSICA:



Cada día recibirás un **tip o consejo** (deportivo, de bienestar, salud, etc) para **mantener tus resultados en el tiempo**, por ejemplo: "Cómo eliminar la retención de líquidos", "cómo acelerar el metabolismo", "cómo eliminar la ansiedad", entre otros...

También podrás proponernos **nuevos temas de actualidad e interés** para consejos futuros.

Cuando recibas el consejo de la actividad física en forma de **vídeo o foto**, confirma que has realizado la rutina enviando tu propia foto o vídeo recreando el ejercicio. Es divertido y conseguimos como equipo motivarnos y animarnos.



Podrás reaccionar y responder a los demás miembros del grupo y así crear **comunidad**. "Hoy por ti, mañana por mí".

¡Así nunca estarás sol@!

Al finalizar los 5 días del desafío, tu asesor te volverá a enviar un enlace para que introduzcas tu nuevo peso y perímetro de cintura. Te hará un **nuevo informe** donde se verá **el cambio de parámetros corporales**. En base a tus resultados, se realizarán **modificaciones y ajustes** en tu plan para que puedas continuar y **tu transformación sea definitiva**.

Si los resultados no son positivos porque no tuviste tiempo para completar el desafío, habla con tu asesor para comenzar de cero.

El **informe** es muy **completo**, podrás saber tu **edad metabólica, porcentaje de grasa, resistencia ósea, porcentaje de tono muscular, porcentaje de agua y nivel de grasa visceral**. Verás la evolución de todos los parámetros en estos 5 días y cómo la clave no es solo perder peso, sino **perder lo que a tu cuerpo le sobra de forma saludable**.

50-65

>65

Este sería un **ejemplo de la evolución** de una mujer durante su desafío, y estos serían algunos de los datos que refleja el estudio:

Cuadro de Evolución

| Fecha | Visita | Peso (Kg) | Edad Metab. | IMC | Masa Grasa (Kg) | Masa Muscular (Kg) | Nivel Grasa Visceral | Agua (Kg) | Cintura (cm) |
|----------|--------|-----------|-------------|-------|-----------------|--------------------|----------------------|-----------|--------------|
| 26/06/23 | 1 | 53 | 30 | 22,06 | 14,46 | 16,15 | 1 | 26,5 | 50 |
| 03/07/23 | 2 | 51 | 28 | 21,23 | 13,4 | 16,05 | 1 | 25,5 | 50 |



4. LISTA DE LA COMPRA:

Esta lista está basada en el menú sugerido. Puedes modificarla si decides variar algún plato. **¡Recuerda que en la segunda fase habrá más variedad y menos restricción!**

- **Frutas:** limón y aguacate (palta).
- **Verduras:** apio (celery), zanahorias, pimiento rojo, pimiento amarillo, pepino (caigua), apio, cebolla, calabacín (zucchini), tomate, espárragos verdes, coliflor, guisante (alverja) en conserva, berenjena (jiló), puerro (ajoporro) o ajetes, pepino, pimiento rojo para asar o calabacín (zucchini), escarola (cogollo), rúcula (rúgula, ruca), ajo, lechuga hoja de roble, judías verdes (vainitas), guisante cocido (alverja).
- **Frutos secos naturales (no fritos):** nueces, almendras tostadas, pistachos o avellanas.
- Crema de cacahuete o crema de almendra sin azúcares añadidos.
- Champiñones o setas (callampa).
- Tomate triturado.
- **Lácteos:** yogures 0.0 o yogures naturales desnatados, queso rallado, queso fresco 0%, leche semidesnatada.
- Bebida vegetal sin azúcares añadidos.
- Huevos.
- **Cereales:** copos de avena integrales, semillas de sésamo o ajonjolí, semillas chía.
- Hummus (crema o puré de garbanzos).
- Guacamole.
- **Pescado y marisco:** atún al natural, salmón o (trucha, sardinas o pinchagua), sepia (jibia) o calamar, pescado blanco (gallo o besugo (pancho), bacalao, lubina (róbalo), merluza (tuza)), salmón ahumado, gambas.
- **Carnes:** pechuga de pollo o pavo, carne de pavo o pollo sin hueso, carne magra de ternera picada, conejo o pollo con hueso para guisar.
- Café, té, infusiones sin azúcar.
- **Especias:** pimienta negra molida, orégano, pimentón dulce, comino en polvo, romero.
- **Condimentos:** aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino o manzana, salsa de soja, sal.

DÍA 1: LUNES

DESAYUNO:

Café solo, té o infusión sin azúcar. Yogur 0.0 con copos de avena integral (una cucharada sopera), nueces (15g) y semillas chía.

ALMUERZO:

Zanahorias y troncos de apio con hummus (2 cucharadas soperas)

COMIDA:

ENSALADA DE ATÚN CON AGUACATE

- Atún al natural 175g
- Aguacate (palta) 125g
- Pimiento rojo 50g
- Pepino 125g
- Apio 40g
- Rúcula o lechuga
- Sal, pimienta negra molida, limón
- Vinagre de vino o manzana o limón
- Aceite de oliva virgen extra

1. Lava bien las verduras bajo el grifo.
2. Pela y corta el aguacate en dados.
3. Pela y corta el pepino en rodajas.
4. Corta el pimiento y el apio. Saca el atún de la conserva.
5. En una ensaladera añade las hojas de rúcula y el resto de ingredientes.
6. Lava y raya la piel del limón. Añade a la ensalada junto con un poco de zumo del limón.
7. Aliña y sirve.



MERIENDA:

Yogur 0.0 y almendras tostadas (no fritas) (15g).

CENA:

PECHUGA DE POLLO CON VERDURAS ASADAS

- Pechuga de pollo o pavo (150g)
- Calabacín (zucchini) 100g
- Tomate 150g
- Espárragos verdes 50g
- Sal, pimienta negra molida, limón
- Aceite de oliva virgen extra

1. Lava bien todas las verduras y precalienta el horno a 180°C.
2. Corta en rodajas el calabacín.
3. En una fuente apta para el horno, añade las verduras junto con un chorrito de aceite de oliva, sal y especias al gusto. También puedes cocinarlas a la plancha si lo prefieres.
4. Salpimenta la carne. Puedes cocinar la pechuga de pollo o pavo al horno o en la plancha.
5. Añade un poco de zumo de limón y sirve.



NOTAS: No tomes pan ni frutas, no están incluidos en esta fase.
-Los yogures tienen que ser desnatados y sin azúcares añadidos.
-La bebida para acompañar las comidas debe ser agua.
-El postre puede ser té, café solo o infusión sin azúcar.

DÍA 2: MARTES

DESAYUNO:

Café solo, té o infusión sin azúcar. Tortilla francesa (2 huevos) con tomate natural y orégano.

ALMUERZO:

Yogur 0.0 y almendras tostadas (no fritas) (15g).

COMIDA:

COLIFLOR CON QUESO Y SALMÓN

- Coliflor (brócoli, kale, espinacas) 300g
- Queso rallado 25g
- Salmón (o trucha, sardinas o pinchagua) 150g
- Sal, pimienta negra, orégano, limón
- Aceite de oliva virgen extra



1. Lava la coliflor y separa en ramilletes pequeños.
2. Precalienta el horno a 180°C.
3. En un recipiente apto para el horno añade la coliflor.
4. Hornea durante 15 minutos, pasado ese tiempo añade el queso rallado por encima junto con un poco de orégano y pimienta negra molida.
5. Hornea durante 5 minutos más o hasta que se funda el queso.
6. Para cocinar el salmón puedes utilizar el horno o bien cocinarlo a la plancha.
7. Sirve el salmón junto con el zumo de limón.

MERIENDA:

Queso fresco 0% y aguacate 60g.

CENA:

SEPIA CON GUISANTES

- Sepia (jibia) o calamar 200g
- Tomate triturado ½ vaso
- Guisante (alverja) en conserva 150g
- Sal, cebolla, ajo, pimienta negra molida, limón
- Aceite de oliva virgen extra



1. Limpia y prepara la sepia o el calamar y lava los guisantes.
2. En una sartén con un poco de aceite dora el ajo junto con la cebolla.
3. Añade el tomate triturado y un poco de sal y pimienta.
4. Pasa toda la verdura a un triturador de alimentos o batidora. Reserva.
5. En la misma sartén dora la sepia por todos sus lados.
6. Incorpora de nuevo la salsa a la sartén y añade los guisantes.
7. Cocina todo hasta que se haga la sepia. Sirve junto con unas gotas de limón.



NOTAS: No te preocupes si echas de menos algún alimento. Son solamente 5 días, para que pierdas la hinchazón que pudieras tener lo más rápido posible En la fase 2 podrás comer de todo

DÍA 3: MIÉRCOLES

DESAYUNO:

Leche semidesnatada con café o té sin azúcar y copos de avena integral (40g).

ALMUERZO:

Huevo cocido (1u) sin yema y relleno con hummus y pimentón.

COMIDA:

ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE Y PESCADO AL HORNO

- Pepino (caigua) 150g
- Tomate 150g
- Aguacate (palta) 70g
- Pimiento amarillo o rojo (50g)
- Cebolla morada
- Gallo o besugo (pancho), bacalao, lubina (róbalo), merluza (tuza)
- Espárragos verdes 150g
- Sal, vinagre, limón, vino blanco, pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra



1. Lava bien todas las verduras y precalienta el horno a 180°C.
2. En un recipiente apto para el horno coloca el pescado. Salpimenta.
3. Añade un chorrito de vino blanco. Hornea durante 20 minutos.
4. Puedes cocinar los espárragos en el horno o a la plancha.
5. Corta el pepino, el tomate, el aguacate y el pimiento.
6. En una ensaladera añade todos los ingredientes y aliña.
7. Coloca en un plato el pescado junto con los espárragos y el zumo de limón.

MERIENDA:

yogur 0.0 y almendras tostadas (no fritas) (15g).

CENA:

BERENJENA AL HORNO Y BROCHETA DE PAVO

- Berenjena (jiló) u otra verdura 175g
- Carne de pavo o pollo sin hueso 150g
- Puerro (ajoporro) o ajetes 100g
- Semillas de sésamo o ajonjolí
- Salsa de soja, pimienta negra molida, comino en polvo, sal
- Aceite de oliva virgen extra



1. Pon a marinar la carne en la salsa de soja (no añadas sal). Métela en la nevera.
2. Lava la berenjena y ábrela, no retires la piel.
3. Precalienta el horno a 180°C y corta la berenjena en rodajas y realiza unos cortes. Añade un poco de aceite, pimienta negra molida y comino en polvo. Asa la berenjena.
4. Limpia y corta el puerro. Cuece durante 1 minuto en agua con sal. Escurre.
5. Ensarta alternativamente los trozos de pollo con los trozos de puerro para montar la brocheta.
6. Cocina durante un par de minutos por cada lado. Espolvorea con las semillas de sésamo.



NOTAS: *¿Te has dado cuenta que ya estás en la mitad del desafío? FELICIDADES por haber llegado hasta aquí, antes de que te des cuenta habrás finalizado la fase 1 de choque. Te prometemos que la segunda fase es mucho más fácil de llevar

DÍA 4: JUEVES

DESAYUNO:

Café solo, té o infusión sin azúcar. Salmón ahumado (100g) y nueces (15g).

ALMUERZO:

Crudité de pepino (pelitos finos) y troncos de apio con hummus (3 cucharadas soperas)

COMIDA:

PIMIENTO O CALABACÍN RELLENO DE CARNE

- Pimiento rojo para asar o calabacín (zucchini)
- Carne magra de ternera picada 150g
- Zanahoria 30g
- Cebolla
- Tomate triturado ½ vaso
- Ajo, sal, pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra

1. Lava las verduras y corta en trozos pequeños la zanahoria. Corta el pimiento rojo por la mitad. Precalienta el horno a 180°C.
2. Corta y pica la cebolla y el ajo. En una sartén con aceite sofríelos.
3. En ese mismo aceite agrega la zanahoria y la carne picada, salpimenta. Cocina unos minutos.
4. Cuando la carne ya esté dorada añade el tomate triturado. Cocina unos minutos más.
5. Rellena el pimiento con la mezcla de la carne y la verdura.
6. Hornea durante 20-25 minutos, ten cuidado de que no se quemen los pimientos, para ello puedes hornearlos tapados.
7. Añade unos hilitos de aceite por encima y sirve.



MERIENDA:

Yogur 0.0 y pistachos o avellanas (15g).

CENA:

TORTILLA ABIERTA CON VERDURAS

- Huevo 2u
- Champiñón (callampa) 175g
- Tomate 1u
- Escarola (cogollo) 40g
- Rúcula (rúgula, ruca) 40g
- Cebolla, ajo, romero, sal
- Aceite de oliva virgen extra

1. Lava y corta las verduras y los champiñones.
2. Cocina en una sartén con un poco de aceite, el ajo y los champiñones. Reserva.
3. Casca y bate los huevos junto con una pizca de sal.
4. Pasa los huevos a una sartén, cuando esté casi cuajada la tortilla añade la cebolla, los champiñones y el tomate cherry.
5. Incorpora por encima un poco de romero, la escarola y la rúcula. Sirve.



NOTAS: En la segunda fase es mucho más flexible y se incluyen suplementos nutricionales que ayudan a controlar el apetito, acelerar tu metabolismo y aportar todos los nutrientes, esto te facilitará tu control de peso de una forma sencilla y saludable.

DÍA 5: VIERNES

DESAYUNO:

Café solo, té o infusión sin azúcar. Yogur 0.0 con nueces (15g) y una cucharada de crema de cacahuete o almendras (sin azúcar añadido).

ALMUERZO:

Crudité de apio (palitos finos) y zanahoria con guacamole (2 cucharas soperas).

COMIDA:

ENSALADA DE LA HUERTA Y POLLO O CONEJO AL AJILLO

- Lechuga de hoja de roble 80g
- Pimiento rojo 50g
- Huevo ½ u
- Conejo o pollo con hueso 250g
- Vino blanco 1/2 vaso, sal, ajo, pimienta, romero, aceite de oliva virgen extra



1. Lava todas las verduras y córtalas a tu gusto.
2. Cuece el huevo. En una ensaladera coloca todos los ingredientes y aliña.
3. Salpimenta la carne de conejo y pela el ajo y córtalo en láminas.
4. En una cazuela con aceite, dora el ajo y la carne por todos sus lados.
5. Añade el vino, remueve y espera 5 minutos que se evapore el alcohol.
6. Agrega las ramitas de romero y cocina tapado durante 20-30 minutos o hasta que quede la carne tierna (añade agua o caldo de verduras si lo necesitas). Sirve

MERIENDA:

Queso fresco 0% y almendras tostadas (no fritas) (15g).

CENA:

JUDÍAS VERDES CON CALAMARES Y GAMBAS

- Judías verdes (vainitas) (o brócoli, berenjena, espinacas, alcachofas) 250g
- Guisante cocido (alverja) 80g
- Calamar en anillas (jibia) 100g
- Gambas sin cáscara o pescado blanco 100g
- Cebolla, ajo, sal, limón
- Aceite de oliva virgen extra



1. Lava y prepara las judías verdes, también puedes utilizar judías verdes congeladas o ya cocidas.
2. Lava y prepara los guisantes, también puedes utilizar guisantes congelados o ya cocidos en conserva.
3. En una sartén con aceite sofríe el ajo y la cebolla.
4. Añade el calamar cortado en anillas y las gambas peladas. Sazona.
5. El molusco y las gambas soltarán agua pero si no es suficiente puedes añadir caldo de pescado.
6. Añade las judías verdes y los guisantes. Cocina durante unos minutos.
7. Sirve en un plato, incorpora por encima el jugo de la sartén, el zumo de limón y sirve.



NOTAS: ¡ES HOY, ES HOY! ¿A que se ha pasado rápido? Ahora toca mediciones y si has seguido el plan no hay duda, habrás conseguido muy buenos resultados. Contacta con tu asesor para que te explique la segunda fase, y puedas seguir teniendo resultados definitivos de forma saludable y duradera.

5. LISTA DE LA COMPRA:

VERSIÓN VEGANA

Esta lista está basada en el menú sugerido apto para veganos.

- **Frutas:** pera, naranja, manzana, aguacate (palta), piña, granada, kiwi o papaya.
- Té e infusiones.
- Bebida vegetal sin azúcares añadidos.
- **Lácteos:** Yogur vegetal sin azúcares añadidos, queso en polvo vegano.
- **Verduras:** cebolla, calabacín, pimiento, lechuga, zanahoria, tomate, pimiento amarillo, brócoli, champiñones-setas, tomate seco, guisantes, judías verdes (vainitas), apio (celery), coliflor, pepino, berenjena, ajo.
- **Cereales:** avena en copos, arroz integral, pan integral (centeno, avena, etc), seitán, quinoa,
- **Legumbres** (granos): lentejas, guisantes, soja/soya texturizada fina, tofu, tempeh, garbanzos, alubias (frijoles), maíz cocido, espinacas frescas para ensalada.
- **Frutos secos naturales** (no fritos): nueces, anacardos, almendras en láminas, pistachos.
- **Semillas:** semillas de chía o sésamo (ajonjolí).
- **Especias:** canela, pimienta, cayena, cúrcuma, guindilla y especias para cocinar.
- **Condimentos:** salsa de soja/soya, guacamole, hummus (paté de garbanzos)., sal y AOVE (aceite de oliva virgen extra).

DÍA 1: LUNES

DESAYUNO:

Bol de bebida vegetal sin azúcares añadidos, con avena (50 g) y trocitos de pera u otra fruta.

ALMUERZO:

Manzana o piña con canela y nueces (15 g).

COMIDA:

ENSALADA TEMPLADA DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS

- Lentejas: 40 g
- Guisantes: 20 g
- Arroz integral: 30 g
- Cebolla: 20 g
- Calabacín: 100 g
- Zanahoria: 100 g
- Lechuga: 50 g
- AOVE : 10 ml
- Sal y pimienta negra
- Orégano



1. Cuece las lentejas con agua, sal y laurel, también puedes comprarlas ya cocidas en conserva.
2. Lava las verduras y corta en trocitos.
3. Cuece el arroz integral y los guisantes.
4. En una sartén con aceite saltea todas las verduras con un poco de sal.
5. Añade el arroz previamente escurrido, así como los guisantes y las lentejas.
6. Prueba de sal y saltea todo durante unos minutos.
7. Añade al plato unas hojas de lechuga.
8. Aliña con AOVE, orégano y pimienta.

MERIENDA:

Pan de centeno (40 g) con aguacate (palta) (40 g) y tomate

CENA:

TACOS DE LECHUGA CON SOJA TEXTURIZADA (SOYA) Y VERDURAS

- Lechuga (2 hojas grandes), también puedes utilizar hojas de coles
- Soja/soya texturizada fina 40 g
- Tomate 100 g
- Pimiento amarillo 50 g
- Cayena o guindilla, cebolla en polvo, comino en polvo, ajo en polvo, pimentón dulce.
- Guacamole 20 g



1. Lava las verduras. Corta el tomate en cuadraditos y el pimiento en tiras.
2. En una cacerola pon a hervir agua, incorpora la soja y cocina 5 minutos al fuego o sigue las instrucciones de la etiqueta nutricional.
3. Mientras, selecciona unas hojas grandes de lechuga para que puedan ser el soporte de los tacos.
4. Pon a escurrir la soja.
5. En una sartén con aceite saltea la soja con las hierbas, puedes añadir también el pimiento.
6. Añade en la hoja de la lechuga la salsa guacamole.
7. Incorpora encima la soja (soya) con las verduras, añade el tomate y sirve.

DÍA 2: MARTES

DESAYUNO:

Té con bebida vegetal sin azúcares añadidos y tostada de pan integral o pan de espelta (40 g) con tomate y aguacate (palta) (50 g).

ALMUERZO:

Yogur vegetal natural sin azúcares añadidos con pera u otra fruta cortada en trocitos.

COMIDA:

ENSALADA DE TOMATE. ALBÓNDIGAS VEGANAS DE SOJA (SOYA) Y GARBANZOS

- Tomate 1 u. grande o 2 tomates medianos
- Soja/soya texturizada 40 g (o 90 g hidratada)
- Harina de garbanzos 15 g
- Ajo y cebolla en polvo
- Pimienta negra molida
- Sal, perejil, orégano
- Aceite de Oliva (AOVE) 10 ml



1. Hidrata la soja (soya) texturizada siguiendo las instrucciones del paquete.
Si utilizas soja texturizada fina valdrá con añadir agua caliente y dejar reposar 20 minutos.
2. Escurre la soja ya hidratada con un colador y cocina la soja con un poco de aceite y especias.
3. En el vaso de la batidora añade la soja, la harina de garbanzos, el ajo, la cebolla, la pimienta,
4. una pizca de sal y el perejil.
5. Tritura todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
6. Ahora toca dar forma de albóndigas a la masa.
7. Pasa las albóndigas por harina de garbanzos por todos sus lados.
8. Hornea hasta que se doren.
9. Prepara para acompañar tus albóndigas una ensalada de tomate con cebolla y orégano.

MERIENDA:

Piña o manzana y almendras (20 g).

CENA:

ENSALADA DE TOFU Y CHAMPIÑONES RELLENOS

Para la ensalada:

- Lechuga 50 g
- Tomate 80 g
- Brócoli 30 g
- Tofu 50 g

Para los champiñones:

- Champiñones 150 g o 5 u.
- Tomate seco 2 u.
- Pimiento 25 g
- Cebolla 25 g
- Queso en polvo vegano 15 g
- Aceite de Oliva (AOVE) 15 ml
- Ajo, sal y perejil



1. Limpia bien los champiñones, quita los troncos y pícalos.
2. Pica la cebolla, el ajo, el perejil, el pimiento y los tomates secos.
3. En una sartén con aceite saltea todas las verduras junto con los troncos de los champiñones.
Salpimentar.
4. Rellena los champiñones con el salteado de verduras.
5. Añade por encima el queso vegano en polvo y gratina durante unos minutos.

DÍA 3: MIÉRCOLES

DESAYUNO:

Bebida vegetal sin azúcares añadidos y ensalada de frutas con frutos secos (20 g).

ALMUERZO:

Tostada de pan integral (40 g) con tofu (50 g) y tomate.

COMIDA:

TOMATES RELLENOS DE SETAS Y GUISANTES. SEITÁN A LA PLANCHA

- Tomate 1 u. grande
- Champiñones 60 g
- Guisantes cocidos 15 g
- Queso vegano en polvo 15 g
- Seitán 150 g
- Aceite de Oliva (AOVE) 10 ml

1. Lava y seca los tomates y corta por la mitad o por la parte de arriba para rellenarlos mejor.
2. Saca toda la pulpa del tomate.
3. Lava bien las setas.
4. Precalienta el horno a 180°C.
5. Mientras, en una sartén con AOVE, saltea las setas con los guisantes.
6. Añade la pulpa del tomate, salpimienta y cocina durante unos minutos.
7. Deja reposar y ya tenemos listo nuestro relleno.
8. Coloca el tomate en una bandeja de horno y rellénalo.
9. Incorpora por encima el queso vegano en polvo.
10. Gratina durante unos minutos y sirve.
11. En la misma sartén con un poquito de AOVE haz a la plancha el seitán.



MERIENDA:

Palitos de apio (celery) y zanahorias (200 g) con hummus (paté de garbanzos) 50 g.

CENA:

JUDÍAS VERDES CON CALABACÍN Y GRANADA. TEMPEH

- Judías verdes 150 g (Vainitas)
- Calabacín 150 g
- Granada 40 g
- Tempeh 125 g
- Salsa de soja (soya) 1 cucharada
- Aceite de Oliva (AOVE) 10 ml

1. Lava todas las verduras.
2. Corta en rodajas el calabacín y cuece las judías verdes.
3. Corta el tempeh y déjalo sumergido en la salsa de soja (soya)
4. En una sartén o plancha cocina las verduras
5. En la misma sartén cocina a la plancha el tempeh hasta que esté bien doradito.



DÍA 4: JUEVES

DESAYUNO:

Bebida vegetal sin azúcares añadidos. Pan integral (50 g) con hummus (paté de garbanzos) (30 g) y tomate.

ALMUERZO:

Ensalada de kiwi, manzana, pera (o papaya, naranja y piña) y semillas de chía o sésamo.

COMIDA:

WOK DE BRÓCOLI CON GARBANZOS Y ANACARDOS

- Brócoli 100 g
- Anacardos 10 g
- Calabacín 100 g
- Zanahoria 100 g
- Garbanzos 50 g
- Cebolla 20 g
- Aceite de Oliva (AOVE) 10 ml
- Sal o salsa de soja/soya



1. Deja en remojo la noche anterior los garbanzos.
2. Cuece los garbanzos en agua con sal y laurel o bien utiliza garbanzos ya cocidos.
3. Lava todas las verduras, pela y corta.
4. En una sartén tipo wok pon a calentar el aceite.
5. Saltea la cebolla y echa las verduras con el aceite bien caliente.
6. Añade la salsa de soja al gusto.
7. Incorpora los garbanzos y anacardos y mézclalo 1 o 2 minutos.
8. Sirve bien caliente.

MERIENDA:

Yogur vegetal sin azúcares añadidos con nueces (15 g) y unos trocitos de pera o piña.

CENA:

COLIFLOR ASADA CON GUISANTES Y ALMENDRAS

- Coliflor 200 g
- Guisantes 100 g
- Almendras tostadas en láminas 15 g
- Aceite de Oliva (AOVE) 10 ml
- Pimentón dulce, cayena, cúrcuma, ajo en polvo ½ cucharadita
- Sal



1. Lava las verduras, separa en arbolitos la coliflor.
2. Precalienta el horno a 180°C.
3. Cuece los guisantes.
4. Pela y pica el ajo.
5. En un bol mezcla todos los ingredientes: el aceite, el pimentón, la cayena, el ajo y la cúrcuma.
6. Impregnamos la coliflor de la emulsión.
7. Coloca en una bandeja de horno y hornea durante 10 minutos (tapada en papel de aluminio).
8. A los 10 minutos retira el papel de aluminio y hornea otros 10 minutos más hasta que se dore la coliflor.
9. Añade los guisantes cocidos y las almendras en láminas.

DÍA 5: VIERNES

DESAYUNO:

Yogur vegetal sin azúcares añadidos (125 g) con avena (50 g) y kiwi (o 250 g de papaya).

ALMUERZO:

Yogur vegetal sin azúcares añadidos (125 g) con avena (50 g) y kiwi (o 250 g de papaya).

COMIDA:

ENSALADA DE QUINOA CON ALUBIAS Y ESPINACAS

- Quinoa 50 g
- Alubias 30 g (Frijoles)
- Calabacín 80 g
- Maíz cocido 15 g
- Tomate 100 g
- Espinacas frescas para ensalada 100 g
- Aceite de Oliva (AOVE) 10 ml
- Sal y pimienta



1. Mantén la noche anterior las alubias en agua.
2. Cuece las alubias (frijoles) con sal y laurel o bien utiliza alubias ya cocidas en conserva.
3. Lava la quinoa bajo el grifo y escúrrela.
4. Lava bien todas las verduras y corta en cubitos.
5. En una sartén con AOVE añade todos los ingredientes y saltea durante unos minutos.
6. En un plato añade las hojas de espinacas para ensaladas.
7. En el centro añade la ensalada con todos los ingredientes ya mezclados.
8. Aliña con AOVE, sal y pimienta.

MERIENDA:

Rebanada de pan integral con pepino y aguacate (palta) (40 g)

CENA:

BERENJENA RELLENA CON SOJA (SOYA) TEXTURIZADA Y PISTACHOS

- Berenjena 1u
- Cebolla 20 g
- Pimiento 20 g
- Soja texturizada fina sin hidratar 40 g
- Tomate triturado 100 ml
- Pistachos 10 g
- AOVE 10 ml



1. Lava y corta la berenjena por la mitad y realiza unos cortes en la pulpa.
2. Precalienta el horno a 180°C.
3. Añade sobre las berenjenas un poco de aceite y hornea hasta que estén tiernas.
4. Mientras tanto rehidrata la soja según indique la etiqueta nutricional.
5. En una sartén con aceite dora la cebolla y el pimiento.
6. Cuando ya esté hidratada y escurrida la soja/soya añade a la sartén.
7. Una vez ya estén horneadas las berenjenas, deja enfriar y vacíalas.
8. Incorpora el tomate triturado y la carne de la berenjena, salpimienta a tu gusto.
9. Rellena las berenjenas con la mezcla y añade por encima los pistachos.

A woman in athletic wear, including a black sleeveless top and sunglasses, has her arms raised in a gesture of triumph. She is holding a large, flowing orange ribbon. The background is a bright, clear sky. The text is overlaid on a semi-transparent yellow rectangular area in the lower-left portion of the image.

**ESTÁS
MÁS
CERCA
QUE
NUNCA DE
LOGRARLO
¡TÚ
PUEDES!**