



10-DÍAS

# PLAN DE MENÚS

Para la pérdida de peso en  
la menopausia



Únete ahora!

[reverse.health/r/empezar](https://reverse.health/r/empezar)

BIENVENIDA A

# REVERSE HEALTH

EL PRIMER PROGRAMA DE  
PÉRDIDA DE PESO FOCALIZADO  
EN LA MENOPAUSIA

Hemos diseñado un plan de alimentación de 10 días para ayudarte a perder esos kilos persistentes de la menopausia.

## ¿Qué está pasando en tu cuerpo durante la menopausia?

1. Los cambios hormonales provocados por la disminución de estrógenos que ocurren durante la menopausia afectan la tasa metabólica, lo que aumenta la probabilidad de aumentar de peso y produce una redistribución de la grasa alrededor del abdomen.
2. La producción de colágeno disminuye rápidamente durante la menopausia, lo que afecta la elasticidad y la apariencia de tu piel.
3. La masa muscular y ósea también se pierden durante este período debido a la disminución de estrógeno. Esto puede producir una mayor fragilidad ósea, es decir, osteoporosis.
4. El microbioma intestinal cambia significativamente durante la menopausia, a medida que disminuyen las bacterias beneficiosas y aumentan las bacterias causantes de enfermedades, lo que puede provocar inflamación intestinal.
5. A medida que caen los niveles de estrógeno, el cuerpo se vuelve menos sensible a la hormona insulina, a esta condición se le conoce como resistencia a la insulina. Esta se asocia con niveles elevados de azúcar en la sangre, lo que aumenta la susceptibilidad a la diabetes. Se recomienda una dieta moderada en carbohidratos y que estos sean ricos en fibra como se muestra en nuestro plan de alimentación.

Estos cambios son todos normales y muy comunes, y se pueden mejorar con un estilo de vida y una dieta saludables. Nuestro equipo de expertos en nutrición, menopausia, fisioterapia y coaches de la salud tienen una amplia experiencia en el campo de la salud femenina y han diseñado nuestro programa basado en evidencia científica y en la práctica aplicada, brindándote un plan con resultados comprobados. La piedra angular de nuestro programa es el plan de comidas, del cual encontrarás una muestra en las siguientes páginas.



## ¿Por qué un **plan de comidas** te preguntarán?

Porque diferentes investigaciones confirman que una dieta saludable en lugar de suplementos es el tratamiento más efectivo para los síntomas de la menopausia (Nutrition Bulletin, 2023)\*.

Entonces, ¿cuál es la 'dieta para la menopausia' perfecta?

No es un secreto, ni una pastilla mágica para perder grasa. Es simplemente una dieta equilibrada que consiste en:

-  Proteína magra de alto valor biológico como el pescado
-  Lácteos
-  Frutas y verduras de diferentes colores
-  Legumbres, frutos secos y cereales integrales
-  Incluso el vino de forma esporádica
-  Con moderación: dulces, bebidas azucaradas y comida rápida

El plan de alimentación se basa en los siguientes principios:

- Enfoque basado en evidencia científica, diseñado para reducir los síntomas más comunes de la menopausia, como el aumento de peso, sofocos, fatiga, dolor en las articulaciones, etc.
- Nuestros planes de comidas nunca están por debajo de 1200 kcal/día para garantizar un metabolismo óptimo y un equilibrio hormonal.
- Proporción de macronutrientes de 40% proteína, 30% carbohidratos y 30% grasas saludables.

Además del plan de comidas en la aplicación, también te beneficiarás de una herramienta para registrar tu progreso, vídeos de rutinas de ejercicios, curso de coaching en formato vídeo que te darán todo el conocimiento que necesitas para conseguir tu objetivo y acceso a nuestra increíble comunidad de apoyo con otras usuarias que, como tú, buscan cumplir sus objetivos y mejorar su calidad de vida. Priorizar tu salud y recuperar la confianza en ti misma es el mejor regalo que te puedes hacer.



Esperamos que te gusten las recetas y verte pronto uniéndote al programa para maximizar tus posibilidades de éxito en la pérdida de peso y obtener una mejor salud, calidad de vida y bienestar.



Matt Jones,  
Director de Nutrición  
Reverse Health

*Nota: si eres vegetariana o vegana, tienes cualquier alergia o intolerancia, o sigues una dieta "low carb" podrás elegir tu plan de comidas según tus preferencias directamente en la aplicación.*



\* Para TRH (Terapia de Reemplazo Hormonal), consulta a tu médico. Reverse Health no brinda consulta médica ni hormonal.

## LO QUE DICEN NUESTRAS

# USUARIAS

Para ver más reseñas visita: [reverse.health/reviews](https://reverse.health/reviews)

Antes



Después



### María, perdió 12 kilos (26 libras)

Ya no me quedaba mi ropa, me faltaba energía, me dolían las rodillas cuando me agachaba o subía las escaleras, y mi autoestima estaba decayendo. Después de la menopausia y la pandemia, sentí que mi peso se disparó. Seis meses después he perdido 12 kilos (26 libras). Mi esposo también disfruta mucho la comida. Con Reverse Health realmente ha visto un cambio enorme y positivo en mi vida, tanto en el peso como en la forma de comer.

En general, estoy muy feliz de haber encontrado este programa. Ha aumentado mi autoestima y también mi confianza y mi conocimiento de nutrición, tanto a la hora de cocinar como a la hora de elegir buenas alternativas cuando como fuera de casa. ¡Lo mejor es que puedo volver a ponerme mi ropa favorita!

### Therese

He probado muchas dietas, pero este plan es realmente diferente. Estoy perdiendo la grasa en la barriga que me salió cuando entré la menopausia, Las recetas son muy simples y deliciosas. ¡Estoy encantada!



Antes

Después



### Claire, perdió 7 kilos (15 libras)

Me uní a Reverse Health el 1 de enero de 2023 cuando pesaba 65 kilos (143 libras) y no estaba en forma. Dos meses después, peso 58 kilos (127 libras) y me siento mucho más en forma y saludable. Tengo más energía, me falta menos aire, duermo mejor y disfruto más de la comida. Las recetas de Reverse Health me parecen deliciosas, equilibradas, rápidas y fáciles de preparar. ¡Mi esposo también sigue el plan y ha perdido 10 kilos (22 libras)!



### Germaine, perdió 9 kilos (19 libras)

¡Estoy disfrutando mucho del programa y nunca pensé que podría perder tanto peso comiendo alimentos que me encantan! ¡A los 66 años, perdí 9 kilos (19 libras)! ¡Perdí tanto peso que mi presión arterial pudo controlarse! Tengo registros médicos para probarlo. Mi cardiólogo está encantado con mi progreso.

Únete ahora: [reverse.health/r/empezar](https://reverse.health/r/empezar)

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Batido proteico de yogur y fresas



Porciones: 2



Prep: 5 min



Cocinar: 0 min

### Macros por porción

Calorías

310

Carbohidratos

39,4g

Proteína

26g

Grasas

5,4g

### Ingredientes

300g (2 tazas) de yogur griego sin azúcar

120g ( $\frac{3}{4}$  de taza) de fresas congeladas

2 cucharadas miel de maple

1 medida (25g) de proteína de suero de leche sabor vainilla

### Instrucciones

1. Agregar el yogur, la proteína de suero, las fresas congeladas y la miel de maple a una licuadora y mezclar bien hasta que quede suave y cremoso.
2. Servir en un tazón y disfrutar.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Ensalada de pollo, naranja y nueces



Porciones: 2    Prep: 10 min    Cocinar: 10 min

### Macros por porción

Calorías

345

Carbohidratos

22,1g

Proteína

18,6g

Grasas

20,2g

### Ingredientes

#### Para la ensalada:

200g de pechuga de pollo

4 puñados de rúcula/arúgula

¼ cabeza de lechuga iceberg

1 naranja

½ de granada, sólo las semillas

¼ de taza (30g) de nueces tostadas

### Instrucciones

1. Pelar la naranja, quitar la pulpa y reservar. Exprimir el jugo del resto de la naranja y reservarlo para la salsa.
2. Mezclar los ingredientes del aderezo en una taza, sazonar con sal y pimienta.
3. Cortar la pechuga de pollo en 4 trozos más pequeños, sazonar con sal, cubrir con aceite de oliva y colocar en una sartén caliente (asar durante 4 minutos por ambos lados).

Ver más en la página siguiente

DÍA 1

 Desayuno

 Almuerzo

 Cena

 Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10

## Ingredientes

### *Para el aderezo:*

3 cucharadas de miel

2 cucharadas de mostaza

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharada de jugo/zumo de limón

2 cucharadas de jugo/zumo de naranja

$\frac{1}{3}$  cucharadita de canela

## Instrucciones

4. Rociar los trozos de pollo con una cucharada de aderezo y continuar cocinando a la parrilla durante aproximadamente 1,5 minutos a fuego ligeramente más bajo. Voltar y luego rociar con otra cucharada de aderezo y asar a la parrilla por otro minuto.
5. Retirar de la sartén y reservar. Una vez enfriado cortar ligeramente en trozos.
6. Mezclar las hojas de ensalada y dividir las entre dos platos, luego cubrir con la naranja y el pollo. Espolvorear con las semillas de granada y las nueces tostadas. Rociar con el aderezo restante y servir.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Salmón, puré de batata y brócoli



Porciones: 1



Prep: 5 min



Cocinar: 10 min

### Macros por porción

Calorías

250

Carbohidratos

15,4g

Proteína

34,2g

Grasas

5,8g

### Ingredientes

100g de brócoli, al vapor

½ camote/batata/boniato

160g (en crudo) de filete de salmón

Sal

Pimienta negra

1 cucharada de aceite

### Instrucciones

1. Cocinar en el microondas  $\frac{1}{2}$  batata a temperatura alta, de 12 a 14 minutos, volteándola a la mitad; sacar la pulpa de la batata de la piel, en un plato; triturar con un tenedor y sazonar con sal/pimienta.
2. Mientras tanto, cortar el brócoli en trozos pequeños, calentar 1 cucharada. aceite en una sartén a fuego medio-alto, asar el salmón durante 2-3 min.
3. Agregar el salmón y el brócoli al plato y disfrutar.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Pote de yogur con kiwi y mango



Porciones: 1



Prep: 5 min



Cocinar: 0 min

### Macros por porción

Calorías

252

Carbohidratos

40,4g

Proteína

16,4g

Grasas

2,7g

### Ingredientes

150g de yogur Griego sin azúcar

½ taza de mango

1 kiwi entero

15g de granola

### Instrucciones

1. Lavar el mango y, a continuación, cortarlo con cuidado a ambos lados del hueso grande y plano y así obtener dos rodajas. Cortar cada rodaja por la mitad y, a continuación, pasar con cuidado el cuchillo (con la parte plana paralela a la tabla de cortar) por el mango para quitarle la piel. Cortar la rodaja carnosa de mango en dados.
2. Lavar el kiwi, cortarlo por la mitad y colocar cada mitad con la parte plana hacia abajo. Cortar el kiwi en dados pequeños y quitar la piel.
3. En un bol, añadir yogur griego, mango, kiwi y cubrir con granola. Ajusta la cobertura de granola a tu gusto.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Muffins de huevo, brócoli y jamón



Porciones: 6    Prep: 10 min    Cocinar: 10 min

### Macros por porción

**Calorías**

111

**Carbohidratos**

1,4g

**Proteína**

10,1g

**Grasas**

7,2g

### Ingredientes

½ brócoli

5 huevos

1 diente de ajo, picado

Una pizca de hojuelas de chile (opcional)

4 rebanadas de jamón picado

½ taza (30g) de queso rallado

#### **Opción vegetariana:**



Reemplazar el jamón con queso feta, queso de cabra o tus vegetales favoritos.

### Instrucciones

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Colocar el brócoli en una olla con agua hirviendo y cocinar por aprox. 3 minutos. Colar y cortar en trozos pequeños.
3. Batir los huevos en un tazón mediano, agregar el ajo picado y sazonar con sal, pimienta y hojuelas de chile si las usas.
4. Engrasar una bandeja para muffins de 6 moldes con aceite o mantequilla y llenar los moldes con brócoli, jamón y queso rallado divididos en partes iguales. Vertir los huevos batidos en los moldes y hornear en el horno durante 10-15 minutos, o hasta que estén esponjosos.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Ensalada de gambas con naranja



Porciones: 4    Prep: 10 min    Cocinar: 15 min

### Macros por porción

**Calorías**

282

**Carbohidratos**

14g

**Proteína**

26g

**Grasas**

15g

### Ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva

1 naranja (140g), en jugo

1 limón (100g), en jugo

450g de camarones/gambas crudas o cocidas, limpias

600g (8 tazas) de hojas de ensalada

1 aguacate, en cubos

1 cebolla roja pequeña, cortada en cubitos

¼ taza (30g) de almendras en hojuelas

½ (60g) naranja, en rodajas

Sal y pimienta

### Instrucciones

1. En un tazón pequeño, mezclar el aceite de oliva, el jugo de naranja, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio y agregar la salsa, llevar a fuego lento y cocinar hasta que se reduzca a la mitad, aproximadamente 5-8 minutos.
2. Agregar los camarones, sazonar con sal y pimienta, cubrir y cocinar durante unos 5 minutos hasta que los camarones se pongan rosados si se usan camarones crudos. Retirar del fuego y dejar enfriar un poco.
3. Mezclar los camarones con las verduras de ensalada en un tazón grande. Rociar con aceite de oliva, agregar el aguacate, la cebolla roja y las almendras en hojuelas. Para servir, sazonar al gusto con sal y pimienta y rociar con más jugo de naranja y limón si es necesario.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Pollo al horno con batata y verduras



Porciones: 4 Prep: 20 min Cocinar: 35 min

### Macros por porción

**Calorías**

370

**Carbohidratos**

42,8g

**Proteína**

32,3g

**Grasas**

7,8g

### Ingredientes

500g de batata/boniato/camote

2 cebollas rojas, cortadas en gajos

350g de floretes de brócoli

8 dientes de ajo, sin pelar

2 cucharaditas de tomillo seco

1 cucharadita de romero seco

1 ½ cucharada de aceite de oliva

### Instrucciones

1. Precalentar el horno a 180°C. Agregar las batatas, las cebollas, el brócoli y el ajo a una bandeja para asar grande y espolvorear el tomillo y el romero. Sazonar y rociar 1 cda del aceite, luego mezclar todo junto. Extender las verduras en una capa uniforme y asar durante 15 minutos.
2. Retirar la bandeja del horno y mezclar bien las verduras. Agregar los trozos de pollo y rociar con la ½ cucharada de aceite restante. Exprimir el jugo de limón y espolvorear con el pimentón. Regresar al horno por 15 min.

Ver más en la página siguiente

DÍA 1

 Desayuno

 Almuerzo

 **Cena**

 Snack

**DÍA 2**

### Ingredientes

6 muslos de pollo sin piel, cada uno cortado por la mitad

2 limones, 1 para jugo y 1 cortado en gajos para servir

1 cucharadita pimentón ahumado

150ml ( $\frac{1}{3}$  taza) de caldo de pollo

### Instrucciones

**3.** Verter el caldo de pollo, luego asar durante los últimos 15-20 minutos (rellenar con un poco más de caldo si comienza a verse demasiado seco) hasta que el pollo esté bien cocido y las verduras estén completamente tiernas. Exprimir los dientes de ajo de su piel y servir con rodajas de limón.

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Batido rico en proteína y una naranja



Porciones: 4 Prep: 5 min Cocinar: 0 min

### Macros por porción

Calorías

282

Carbohidratos

14g

Proteína

26g

Grasas

15g

### Ingredientes

1 naranja

200ml de leche de almendras (o alternativa), sin azúcar

1 medida (25g) de proteína de suero / vegana

### Instrucciones

1. Mezclar la proteína de suero/vegana con la leche en una licuadora.
2. Tomar tu batido con una naranja o tu fruta favorita.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Copos de avena y proteína



Porciones: 2    Prep: 5 min    Cocinar: 10 min

### Macros por porción

**Calorías**

375

**Carbohidratos**

44g

**Proteína**

19g

**Grasas**

15g

### Ingredientes

2 tazas de leche de almendras, sin azúcar

1 taza de avena

1 medida (25g) de proteína de suero de leche sabor vainilla

1 plátano, en rodajas

¼ de taza (30g) de nueces picadas

### Opciones de sustitución para esta receta:

Puedes sustituir la proteína de suero por 3 cucharadas de yogur griego bajo en grasa; y las nueces por un puñadito de almendras o anacardos.

### Instrucciones

1. En una olla pequeña, hervir la leche de almendras. Agregar la avena y cocinar a fuego lento durante 5-7 minutos, revolviendo constantemente para que no se pegue. Retirar la olla del fuego y agregar la proteína en polvo hasta que esté bien combinada.
2. Dividir la avena entre 2 tazones para servir y cubrir con el plátano en rodajas y las nueces. Servir inmediatamente.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Ensalada de pollo a la parrilla y piña



Porciones: 2    Prep: 10 min    Cocinar: 10 min

### Macros por porción

**Calorías**

356

**Carbohidratos**

34g

**Proteína**

27g

**Grasas**

16g

### Ingredientes

#### Para la ensalada:

200g de pechuga de pollo

4 rebanadas de piña, enlatadas

2 puñados de hojas de ensalada

1/3 taza (10g) de hojas de menta

1/2 cebolla pequeña, finamente picada

### Instrucciones

1. Mezclar los ingredientes del aderezo en una ensaladera, sazona con sal. Agrega las espinacas y las hojas de menta y deja reposar.
2. Mientras tanto, cortar las pechugas de pollo por la mitad, horizontalmente (obtendrás 4 filetes de pollo), colocarlas en una sartén caliente y cubrir cada pechuga de pollo con una rodaja de piña, sazonar con pimienta negra. Asar a la parrilla durante unos 6-8 minutos, luego girar y asar a la parrilla durante otros 5 minutos (en este punto, retirar la piña y dejarla asar al lado del pollo).

Ver más en la página siguiente

DÍA 1

 Desayuno

 Almuerzo

 Cena

 Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10

## Ingredientes

### *Para el aderezo:*

2 cucharadas. aceite de oliva

1 cucharadita el jengibre rallado

1 diente de ajo, picado

1 limón, en jugo

1 cucharadita miel

Tabasco (opcional)

### *Opción vegetariana:*



Puedes reemplazar el pollo a la parrilla con tofu frito o al horno o queso feta.

### *Opciones de sustitución para esta receta:*

Puedes reemplazar la piña con 1 manzana; y la menta con un puñado de espinacas.

## Instrucciones

3. Retirar del fuego y dejar reposar el pollo 3 minutos, luego cortarlo en tiras.
4. Agregar el pollo a la ensalada junto con la piña en rodajas y la cebolla finamente picada, mezclar antes de servir.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Burritos de camarones con mango y aguacate



Porciones: 1



Prep: 5 min



Cocinar: 5 min

### Macros por porción

Calorías

363

Carbohidratos

37,7g

Proteína

22,1g

Grasas

13,7g

### Ingredientes

2 tazas de hojas verdes mixtas

1 cucharada de salsa de chile dulce

½ aguacate/palta, cortado en rodajas

40g de mango

1 tortilla de trigo

120g de gambas/camarones cocidos

Sal y pimienta

### Instrucciones

1. Combinar todos los ingredientes en un tazón y mezclar hasta que se combinen. Añadir los camarones en trozos y revolver. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
2. Rellenar la tortilla con la mezcla de gambas y servir con la mezcla de hojas verdes como guarnición. Marinar con un poco de jugo de limón, sal y pimienta.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Yogur con frambuesas y barra proteica



Porciones: 1



Prep: 5 min



Cocinar: 0 min

### Macros por porción

Calorías

253

Carbohidratos

33,1g

Proteína

26,8g

Grasas

1,4g

### Ingredientes

150g de yogur sin azúcar

1 medida de proteína en polvo

15g de frambuesas

1 barra proteica de tu elección

#### **Nota:**

Puedes usar cualquier barra sin azúcar y de 90 kcal o granola.

### Instrucciones

1. Agregar yogur a un tazón y 1 medida de proteína en polvo hasta que esté completamente mezclado.
2. Cubrir con frambuesas y la barra triturada.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Omelette clásica con ensalada



Porciones: 1



Prep: 5 min



Cocinar: 5 min

### Macros por porción

Calorías

375

Carbohidratos

44g

Proteína

19g

Grasas

15g

### Ingredientes

3 huevos

90g de tomate cherry

½ taza de rúcula/arúgula

1 cucharadita de mantequilla

½ cucharadita aceite de oliva

1 pizca de pimienta

1 pizca de sal

### Instrucciones

1. Llevar una sartén antiadherente a fuego medio. Agregar la mantequilla y derretir suavemente.
2. Mientras tanto, romper los huevos en un tazón. Usar un tenedor para batirlos y sazonar con sal marina y pimienta negra.
3. Verter los huevos en la sartén y distribuirlos uniformemente por la superficie con una espátula.
4. Continuar moviendo cuidadosamente la mezcla de huevo alrededor de la sartén hasta que comience a formar un omelette consistente. Usar la espátula para evitar que la mezcla de huevo se pegue a los lados de la sartén.
5. Una vez cocido, servir inmediatamente con una guarnición de hojas verdes mezcladas con mitades de tomate cherry y un pequeño chorrito de aceite de oliva virgen extra.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Burritos de pollo y espinacas



Porciones: 2    Prep: 5 min    Cocinar: 10 min

### Macros por porción

**Calorías**

432

**Carbohidratos**

33,8g

**Proteína**

31,9g

**Grasas**

18,9g

### Ingredientes

2 tomates para ensalada grandes y enteros

250g de pechuga de pollo

2 tortillas de trigo

1 limón

60g de yogur sin azúcar

60g de queso manchego

1 zanahoria pequeña

40g de espinacas

½ cucharadita de hierbas finas

½ cucharadita de sal + ½ cucharadita de pimienta

### Instrucciones

1. Cortar las pechugas de pollo en trozos del tamaño de un bocado. Luego agregar la sal, la pimienta, hierbas finas y el jugo de un limón. Mezclar bien y llevar el pollo a la parrilla o al horno (200°C. por 15-20 minutos).
2. Cuando esté cocido, emplatar. Dividir el pollo entre dos envolturas calientes y cubrir con yogur, espinacas, queso rallado, zanahoria rallada y tomates en rodajas. ¡Enrollar y disfrutar!

#### **Nota:**

Si quieres hacerlo más rápido puedes usar pollo pre cocido o comprar pollo cocinado.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Lubina (róbalo), quinoa y verduras salteadas



Porciones: 1



Prep: 5 min



Cocinar: 10 min

### Macros por porción

#### Calorías

368

#### Carbohidratos

19,5g

#### Proteína

33,3g

#### Grasas

17,5g

### Ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva

1 ½ taza de verduras salteadas

40g de quinoa

160g de pescado, lubina (róbalo)

Sal y pimienta

### Instrucciones

1. Llenar una olla con agua y con 2 pizcas de sal a fuego alto. Agregar la quinoa y hervir durante 13-14 minutos, hasta que esté cocida, luego escurrir. Regresar a la olla y reservar.
2. Calentar una sartén a fuego medio. Agregar ½ cucharada del aceite de oliva y las verduras salteadas y cocinar durante 2-3 minutos, revolviendo regularmente. Transferir a un tazón pequeño y reservar.
3. Sazonar el pescado con sal marina y pimienta negra. Volver a calentar la sartén con el aceite restante a fuego medio-alto. Agregar el pescado, con la piel hacia abajo, y cocinar por 4 minutos, hasta que esté dorado y crujiente. Voltar y cocinar durante 1-2 minutos, hasta que esté bien cocido. Servir la quinoa cocida, luego, encima, las verduras asadas y el róbalo.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Batido tropical de zanahoria



Porciones: 4 Prep: 5 min Cocinar: 0 min

### Macros por porción

Calorías

95

Carbohidratos

24g

Proteína

1g

Grasas

0g

### Ingredientes

1 taza (240ml) de jugo de zanahoria

1 mango, pelado, picado

1 taza (165g) de piña picada

1 cucharadita el jengibre rallado

¼ taza (60ml) de agua de coco

### Instrucciones

1. Colocar todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezclar hasta que quede suave. ¡Servir con hielo y disfrutar!

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Omelette con requesón y albahaca



Porciones: 4    Prep: 5 min    Cocinar: 5 min

### Macros por porción

**Calorías**

352

**Carbohidratos**

5,2g

**Proteína**

24,9g

**Grasas**

25,7g

### Ingredientes

8 huevos grandes

4 cucharadas agua

1 cucharada mantequilla

1 manojo de albahaca fresca

200g de requesón

125g de tomates cherry

### Instrucciones

1. Batir los huevos y sazonar con sal y pimienta.
2. Calentar  $\frac{1}{4}$  de aceite en una sartén y guisar 1 omelette. Repetir hasta obtener 4 omelettes. Mantenerlos calientes debajo de papel de aluminio.
3. Picar la albahaca finamente y mezclarla con el requesón. Sazonar con pimienta recién molida.
4. Cortar los tomates en cuartos. Dividir el requesón y el tomate sobre los omelettes y enrollarlos. Cortar en diagonal y servir inmediatamente.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Burritos de ensalada de atún



Porciones: 2    Prep: 10 min    Cocinar: 0 min

### Macros por porción

**Calorías**

510

**Carbohidratos**

49,6g

**Proteína**

47,4g

**Grasas**

13,6g

### Ingredientes

150g de atún de lata

½ cabeza de lechuga

70g de maíz

4 tomates

Limón

2 wraps de tortilla integral

1 cucharadita de aceite de oliva

Pimienta negra

### Instrucciones

1. Cortar en dados finos todos los elementos de la ensalada (lechuga y tomate) y colocarlos en un tazón para mezclar.
2. Escurrir y agregar el atún, luego exprimir el limón, agregar aceite de oliva y una pizca de pimienta negra. Mezclar bien con el resto de la ensalada.
3. Distribuir uniformemente entre las tortillas, luego enrollar en forma de burrito. Colocar un palillo de madera para mantenerlos juntos si es necesario. Cualquier sobrante de ensalada, servirla a un lado.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Lomo de bacalao, patatas y verduras mixtas



Porciones: 2



Prep: 5 min



Cocinar: 15 min

### Macros por porción

Calorías

308

Carbohidratos

35,4g

Proteína

23,7g

Grasas

7,9g

### Ingredientes

250g de patatas nuevas

200g de lomo de bacalao

200g de verduras mixtas congeladas

1 cucharada de aceite de oliva

### Instrucciones

1. Precalentar el horno y cocinar el bacalao con un chorrito de aceite de oliva y hierbas/especias en una hoja de papel de aluminio, lo suficientemente grande como para envolverlo.
2. Cortar las papas a la mitad y luego hervirlas durante 15 a 20 minutos.
3. Cocinar al vapor las verduras durante el tiempo que las papas estén hirviendo.
4. Escurrir las papas, triturarlas suavemente con un machacador de papas y luego esparciles el romero seco.
5. Servir el pescado con las patatas y las verduras guisadas.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Yogur con frutos rojos, arándanos y chocolate negro



Porciones: 1    Prep: 5 min    Cocinar: 0 min

### Macros por porción

Calorías

432

Carbohidratos

33,8g

Proteína

31,9g

Grasas

18,9g

### Ingredientes

150g de yogur sin azúcar

60g de arándanos o frutos rojos

15g de chocolate negro 85%

#### Nota:

Puedes sustituir el chocolate negro por 10 almendras o 7 nueces.

### Instrucciones

1. Opción 1: colocar el chocolate en un bol y calentarlo en el microondas durante 5-10 segundos. Retirar y cubrir con yogur griego y los arándanos.
2. Opción 2: colocar el yogur y los arándanos en un tazón y cubrir con el chocolate picado en trocitos.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



### Ingredientes

480ml (2 tazas) de leche de almendras

80g (1 taza) de avena

1 medida (25g) de proteína de suero de leche sabor vainilla

60g de arándanos congelados

### Avena con arándanos



Porciones: 2



Prep: 5 min



Cocinar: 0 min

### Macros por porción

**Calorías**

285

**Carbohidratos**

36,9g

**Proteína**

18,8g

**Grasas**

6,9g

### Instrucciones

1. En una olla pequeña hervir la leche. Agregar la avena y cocinar a fuego lento durante 5-7 minutos, revolviendo constantemente para evitar que se pegue. Retirar la olla del fuego y agregar la proteína en polvo hasta que esté bien combinada y cubrir con arándanos.
2. Alternativamente, agregar leche y avena a un tazón y cocinar en el microondas a máxima potencia durante 3 minutos, revolviendo bien a la mitad de la cocción. Retirar del microondas y agregar la proteína en polvo hasta que esté bien combinado y cubrir con arándanos.
3. Dividir la avena entre 2 tazones para servir.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Ensalada de pepino, aguacate y pollo



Porciones: 4   Prep: 10 min   Cocinar: 15 min

### Macros por porción

Calorías

304

Carbohidratos

12g

Proteína

21g

Grasas

20g

### Ingredientes

#### Para la ensalada:

½ cabeza de lechuga iceberg, rallada

Un puñado de hojas de albahaca, rotas

1 aguacate/palta

2 cucharaditas de jugo de limón

½ pepino, pelado

¼ de taza (25g) de nueces

### Instrucciones

1. Colocar la lechuga iceberg en un tazón grande. Agregar hojas de albahaca rotas y mezclar. Dividir entre 2 tazones para servir.
2. Sazonar los filetes de pollo con sal y untar con aceite de oliva. Calentar una sartén y asar el pollo durante 5 minutos por cada lado.
3. Mientras tanto, mezclar la mostaza y la miel. Engrasar la parte superior de los filetes con la mitad de la salsa, luego voltear y cocinar por otros 1,5 minutos. Repetir en el otro lado. Una vez cocidos, enfriar un poco y trocear.

Ver más en la página siguiente

DÍA 1

 Desayuno

 Almuerzo

 Cena

 Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10

## Ingredientes

### *Para el pollo:*

300g de filetes de pechuga de pollo  
(2 filetes)

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharada de mostaza

1 cucharada de miel

---

### *Para la salsa:*

3 cucharadas de yogur

1 cucharada de mayonesa

1 diente de ajo picado

## Instrucciones

4. Cortar la pulpa del aguacate en cubos y rociar con jugo de limón. Pelar y cortar el pepino.
5. Preparar la salsa de ajo mezclando todos los ingredientes de la salsa; sazonar con sal y pimienta.
6. Cubrir la ensalada con el pollo picado, el aguacate, el pepino y las nueces. Verter la salsa de ajo y servir.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Brochetas de cerdo sobre ensalada verde



Porciones: 2   Prep: 40 min   Cocinar: 25 min

### Macros por porción

**Calorías**

279

**Carbohidratos**

13g

**Proteína**

30g

**Grasas**

13g

### Ingredientes

2 tomates grandes

200g de carne magra de cerdo, cortada en cubitos

1/3 de pepino

1 pimiento verde mediano

1 cebolla roja mediana

40g de chorizo

1/2 limón

1 taza de rúcula/arúgula

1/2 cucharadita de aceite de oliva virgen extra

1 cucharadita de pimentón + 1 cucharada de orégano molido

### Instrucciones

1. Poner la carne de cerdo troceada en un bol con pimentón y orégano. Exprimir el limón y luego mezclar bien con una cuchara. Dejarlo en el refrigerador durante 30-45 minutos para marinar.
2. Mientras tanto, trocear el pimiento verde, cortar el chorizo en rodajas (no demasiado finas para que no se quemen) y cortar en cuartos la cebolla roja.
3. Preparar la ensalada. Simplemente cortar el pepino en dados, luego cortar los tomates y mezclar en un tazón con rúcula y un chorrito de aceite de oliva y jugo de limón.
4. Cuando esté listo, colocar la carne de cerdo, los trozos de pimiento verde, la cebolla roja y el chorizo en las brochetas, luego cocinar a fuego medio durante unos 15 minutos, recordando darles la vuelta.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Yogur con frutos rojos



Porciones: 1



Prep: 5 min



Cocinar: 0 min

### Macros por porción

Calorías

432

Carbohidratos

33,8g

Proteína

31,9g

Grasas

18,9g

### Ingredientes

200g (¾ de taza) de yogur sin azúcar

30g de muesli/granola bajo en azúcar

60g de frutos rojos congelados o frescos

### Instrucciones

1. Agregar los frutos rojos a un recipiente apto para microondas y cocinar en el microondas a máxima potencia durante 30 segundos.
2. Retirar del microondas y cubrir con yogur y muesli.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Muffins de huevo para el desayuno



Porciones: 12 Prep: 10 min Cocinar: 15 min

### Macros por porción

**Calorías**

115

**Carbohidratos**

1,6g

**Proteína**

7,8g

**Grasas**

8,6g

### Ingredientes

10 huevos grandes de gallina campera

50g de queso rallado

8 rebanadas de tocino

1 taza de espinacas

100ml de leche

1 cucharada de cebollín fresco picado

1 cucharadita pimienta negra

### Instrucciones

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Batir los huevos y la leche, luego echar el queso rallado. Continuar mezclando bien.
3. Freír el tocino en una sartén antiadherente a fuego medio hasta que estén crujientes. Transferir a una hoja de papel de cocina y secar para eliminar el exceso de aceite. Picar en trozos pequeños, luego agregar a la mezcla de huevo, junto con el cebollín fresco y las espinacas picadas en trozos grandes.
4. Terminar con pimienta negra y una pizca de sal. Engrasar una bandeja para muffins de 12 tazas y luego dividir la mezcla de manera uniforme.
5. Hornear en el horno durante 20-25 minutos hasta que estén dorados en la parte superior. Dejar enfriar antes de retirar con cuidado de la bandeja.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Ensalada de bonito y quinoa



Porciones: 2



Prep: 5 min



Cocinar: 10 min

### Macros por porción

Calorías

299

Carbohidratos

41g

Proteína

37g

Grasas

11g

### Ingredientes

#### Para la ensalada:

1 taza (185g) de quinoa cocida

¼ de taza (50g) de garbanzos enlatados, enjuagados y escurridos

½ pepino, picado

1 cucharada. queso feta desmenuzado

10 tomates cherry, cortados a la mitad

2 latas/1 bote de bonito

### Instrucciones

1. Cocinar la quinoa de acuerdo con las instrucciones del empaque.
2. Combinar los ingredientes del aderezo en un tazón pequeño. Luego combinar la quinoa y los ingredientes restantes en un tazón diferente.
3. Rociar con el aderezo y revolver suavemente para cubrir.

Ver más en la página siguiente

DÍA 1

 Desayuno

 Almuerzo

 Cena

 Snack

DÍA 2

## Ingredientes

### *Para el aderezo:*

1 cucharada de aceite de oliva

2 cucharaditas de vinagre de vino tinto

1 cucharadita de jugo de limón fresco

1 cucharadita de mostaza Dijon

Sal y pimienta

### *Opciones de sustitución para esta receta:*

Puedes reemplazar el bonito con 100g de pechuga de pollo, en dados; y el queso feta con 2 cucharadas de aguacate.

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Pollo harissa y cuscús al limón



Porciones: 2    Prep: 15 min    Cocinar: 25 min

### Macros por porción

**Calorías**

368

**Carbohidratos**

33g

**Proteína**

37g

**Grasas**

9,7g

### Ingredientes

340g de pechuga de pollo

220g de verduras a tu gusto

110g de cuscús listo para comer

1 taza de perejil fresco picado

30g de pasta de harissa

### Instrucciones

1. Precalentar el horno a 180°C. Colocar las dos pechugas de pollo en una bandeja para horno y cubrir cada una con 2 cucharaditas de pasta de harissa. Llevar al horno por 10 minutos.
2. Luego sacar el pollo del horno (mantener el horno encendido) y agregar las verduras a la bandeja. Sazonar con sal y pimienta y cubrir con un poco de aceite de oliva. Volver a introducir en el horno durante 25 minutos.
3. 5 minutos antes de que el pollo y las verduras estén listas, poner el cuscús en un bol con 170ml de agua hirviendo y tapar.
4. Una vez cocido, agregar las verduras y el perejil picado al cuscús. ¡Cubrir con el pollo y disfrutar!

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Batido antioxidante con arándanos



Porciones: 1



Prep: 5 min



Cocinar: 0 min

### Macros por porción

Calorías

197

Carbohidratos

14g

Proteína

26g

Grasas

4g

### Instrucciones

1. Mezclar todos los ingredientes en una licuadora hasta que quede todo bien batido. Servir inmediatamente.

### Ingredientes

½ taza (125 ml) de agua de coco

½ taza (125ml) de leche de almendras, sin azúcar

1 medida de proteína de suero de leche sabor vainilla

½ taza (50g) de arándanos congelados

1 cucharadita de canela molida

1 cucharadita de semillas de chia

#### Opción vegana:



Reemplazar la proteína de suero con proteína vegana en polvo.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Tostada crujiente de aguacate y huevo



Porciones: 1



Prep: 5 min



Cocinar: 10 min

### Macros por porción

Calorías

364

Carbohidratos

29,3g

Proteína

19g

Grasas

19,1g

### Ingredientes

2 rebanadas de pan integral

50g de aguacate/palta

70g de tomate cherry

2 huevos

Hojuelas de chile (opcional)

### Instrucciones

1. Tostar el pan en una tostadora hasta que esté dorado y crujiente.
2. Para los huevos cocidos: Colocar los huevos en una cacerola. Verter el agua fría sobre los huevos hasta que estén completamente sumergidos. Llevar el agua a ebullición, luego reducir el fuego a bajo y cocinar durante 4-6 minutos para que hierva a fuego medio. Dejar que los huevos se enfríen por completo antes de pelarlos.
3. Colocar el aguacate sobre las tostadas, cortarlo y tritararlo encima de las tostadas.
4. Cubrir con los huevos y los tomates cherry, y sazonar con sal, pimienta y hojuelas de chile al gusto.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Bocadillo de manzana y jamón ahumado con mayonesa y mostaza Dijon



Porciones: 1    Prep: 5 min    Cocinar: 5 min

### Macros por porción

**Calorías**

368

**Carbohidratos**

22g

**Proteína**

25,8g

**Grasas**

19,6g

### Ingredientes

Baguette de 25g (20 cm; 8 pulgadas aprox.)

½ cucharada de mayonesa

½ cucharadita de mostaza de grano entero

½ manzana pequeña

3 rebanadas de jamón de pavo ahumado

30g de queso manchego, en rodajas

2 cucharadas de pepinillo o chiles

Puñado de rúcula/arúgula

### Instrucciones

1. Cortar la baguette por la mitad a lo largo. Mezclar la mayonesa con la mostaza y cortar la manzana en rodajas finas.
2. Extender la mezcla de mayonesa sobre la base de la baguette, luego colocar el jamón, el queso, la manzana y los pepinillos o los chiles.
3. Terminar con la rúcula y la parte superior de la baguette, luego cortarla por la mitad.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Lubina (róbalo), quinoa y vegetales salteados



Porciones: 1



Prep: 5 min



Cocinar: 10 min

### Macros por porción

#### Calorías

368

#### Carbohidratos

19,5g

#### Proteína

33,3g

#### Grasas

17,5g

### Ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva

1 ½ taza de verduras salteadas

40g de quinoa

160g de pescado, lubina (róbalo)

Sal y pimienta

### Instrucciones

1. Llenar una olla con agua y con 2 pizcas de sal a fuego alto. Agregar la quinoa y hervir durante 13-14 minutos, hasta que esté cocida, luego escurrir. Regresar a la olla y reservar.
2. Calentar una sartén a fuego medio. Agregar ½ cucharada del aceite de oliva y las verduras salteadas y cocinar durante 2-3 minutos, revolviendo regularmente. Transferir a un tazón pequeño y reservar.
3. Sazonar el pescado con sal marina y pimienta negra. Volver a calentar la sartén con el aceite restante a fuego medio-alto. Agregar el pescado, con la piel hacia abajo, y cocinar por 4 minutos, hasta que esté dorado y crujiente. Voltar y cocinar durante 1-2 minutos, hasta que esté bien cocido. Servir la quinoa cocida, luego, encima, las verduras asadas y el róbalo.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Tostaditas de arroz con mantequilla de cacahuete y plátano



Porciones: 1    Prep: 5 min    Cocinar: 0 min

### Macros por porción

Calorías

263

Carbohidratos

36g

Proteína

3g

Grasas

11,9g

### Ingredientes

50g de tostaditas de arroz

2 cucharaditas de mantequilla de maní (o cualquier mantequilla de tu fruto seco favorito)

½ plátano mediano (o cualquier fruta de tu elección; kiwis, fresas, etc. también funcionan bien)

½ cucharadita de semillas de chía

### Instrucciones

1. Extender la mantequilla de cacahuete de manera uniforme sobre cada tostadita de arroz.
2. Rebanar el plátano (o la fruta elegida) encima de la tostadita con mantequilla.
3. Espolvorear con semillas de chía.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Copos de avena y proteína



Porciones: 2    Prep: 5 min    Cocinar: 10 min

### Macros por porción

**Calorías**

375

**Carbohidratos**

44g

**Proteína**

19g

**Grasas**

15g

### Ingredientes

2 tazas de leche de almendras, sin azúcar

1 taza de avena

1 medida (25g) de proteína de suero de vainilla

1 plátano, en rodajas

¼ de taza (30g) de nueces picadas

### Opciones de sustitución para esta receta:

Puedes sustituir la proteína de suero por 3 cucharadas de yogur griego bajo en grasa; y las nueces por un puñadito de almendras o anacardos.

### Instrucciones

1. En una olla pequeña, hervir la leche de almendras. Agregar la avena y cocinar a fuego lento durante 5-7 minutos, revolviendo constantemente para que no se pegue. Retirar la olla del fuego y agregar la proteína en polvo hasta que esté bien combinada.
2. Dividir la avena entre 2 tazones para servir y cubrir con el plátano en rodajas y las nueces. Servir inmediatamente.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Bagel de jamón y pepino



Porciones: 1



Prep: 5 min



Cocinar: 0 min

### Macros por poración

Calorías

542

Carbohidratos

62,7g

Proteína

27,7g

Grasas

20,1g

### Ingredientes

1 bagel entero, integral

3 rebanadas de jamón de pavo

1 pepino pequeño

20g de queso fresco, bajo en grasa

### Instrucciones

1. En la parte inferior del bagel colocar el pepino en rebanadas.
2. Colocar en capas el jamón, el queso y cubrir con la parte superior del bagel.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Burritos de pollo y espinacas



Porciones: 2    Prep: 5 min    Cocinar: 10 min

### Macros por porción

**Calorías**

432

**Carbohidratos**

33,8g

**Proteína**

31,9g

**Grasas**

18,9g

### Instrucciones

1. Cortar las pechugas de pollo en trozos del tamaño de un bocado. Luego agregar la sal, la pimienta, hierbas finas y el jugo de un limón. Mezclar bien y llevar el pollo a la parrilla o al horno (200°C/390°F unos 15-20 minutos).
2. Cuando esté cocido, emplatar. Dividir el pollo entre dos envolturas calientes y cubrir con yogur, espinacas, queso rallado, zanahoria rallada y tomates en rodajas. ¡Enrollar y disfrutar!

### Ingredientes

2 tomates para ensalada grandes y enteros

250g de pechuga de pollo

2 tortillas de trigo

1 limón

60g de yogur sin azúcar

60g de queso manchego

1 zanahoria pequeña

40g de espinacas

½ cucharadita de hierbas finas

Sal y pimienta

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Batido rico en proteína y una naranja



Porciones: 4 Prep: 5 min Cocinar: 0 min

### Macros por porción

Calorías

282

Carbohidratos

14g

Proteína

26g

Grasas

15g

### Ingredientes

1 naranja

200ml de leche de almendras  
(o alternativa), sin azúcar

1 medida (25g) de proteína de suero /  
vegana

### Instrucciones

1. Mezclar la proteína de suero/vegana con la leche en una licuadora.
2. Tomar tu batido con una naranja o tu fruta favorita.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Batido proteico de yogur y fresas



Porciones: 2



Prep: 5 min



Cocinar: 10 min

### Macros por poración

Calorías

310

Carbohidratos

39,4g

Proteína

26g

Grasas

5,4g

### Ingredientes

300g (2 tazas) de yogur sin azúcar

120g ( $\frac{3}{4}$  de taza) de fresas congeladas

2 cucharadas. miel de maple

1 medida (25g) de proteína de suero de leche sabor vainilla

### Instrucciones

1. Agregar el yogur, la proteína de suero, las fresas congeladas y la miel de maple a una licuadora y mezclar bien hasta que quede suave y cremoso.
2. Servir en un tazón y disfrutar.

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Taquitos de lechuga con pollo al curry



Porciones: 2   Prep: 5 min   Cocinar: 5 min

### Macros por porción

**Calorías**

403

**Carbohidratos**

35,1g

**Proteína**

23,1g

**Grasas**

18,9g

### Ingredientes

1 cucharada de mayonesa

¼ taza de yogur sin azúcar

1 cucharada de pure de tomate

2 cebollas verdes, en rodajas

1 cucharada de polvo de curry

½ limón, en jugo

250g de pechuga de pollo, cocida y picada

½ aguacate/palta, sin hueso, en rodajas

½ mango, sin hueso, en tiras

### Instrucciones

1. Colocar la mayonesa, el yogur, el puré de tomate, las cebollas verdes, el curry en polvo y el jugo de limón en un tazón. Sazonar con sal y pimienta y mezclar bien. Agregar el pollo y mezclar nuevamente hasta que el pollo esté bien cubierto.
2. Colocar las hojas de lechuga en 2 platos para servir y dividir la mezcla de pollo sobre cada hoja. Cubrir cada uno con unas rodajas de aguacate, mango, cilantro y almendras picadas. Servir inmediatamente.

2 cucharadas. cilantro picado

2 cucharadas de almendras picadas

Sal y pimienta

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Solomillo a la plancha con chimichurri de mango



Porciones: 4 Prep: 15 min Cocinar: 25 min

### Macros por poración

Calorías

444

Carbohidratos

24g

Proteína

38g

Grasas

23g

### Ingredientes

#### Para la carne:

680g de bistec de falda

½ cucharadita de sal + ½ cucharadita de pimienta

1 cebolla, en rodajas

1 cucharada de comino

1 cucharada de chile en polvo

2 limones, en jugo

1 cucharada de miel

### Instrucciones

1. Sazonar el bistec con sal y pimienta. Luego mezclar todos los ingredientes restantes para el bistec en un tazón grande y revolver para mezclar bien. Agregar el bistec, revolver hasta que esté bien cubierto. Tapar y colocar en el refrigerador para marinar durante 3 horas o toda la noche.
2. Cuando esté listo para cocinar, retirar el bistec del refrigerador y dejarlo a un lado durante 15 minutos para que alcance la temperatura ambiente.

Ver más en la página siguiente

DÍA 1

 Desayuno

 Almuerzo

 **Cena**

 Snack

DÍA 2

## Ingredientes

### *Para el bistec:*

1 cucharada de vinagre de vino tinto

2 cucharadas de aceite de oliva

2 dientes de ajo

4 cucharadas de cilantro picado

½ cucharadita de hojuelas de chile rojo (opcional)

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

### *Para el chimichurri de mango:*

2 cucharaditas vinagre de vino tinto

4 cucharadas aceite de oliva

¼ de cucharadita hojuelas de chile rojo

1 diente de ajo, picado

½ cucharadita orégano seco

4 cucharadas cilantro picado

1 mango, pelado y en cubos

Sal y pimienta

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

**DÍA 10**

## Instrucciones

3. Llevar una sartén a fuego alto, colocar el bistec en la sartén caliente y dorar durante 2-3 minutos. Voltar el bistec y cocinar por el otro lado durante 2-3 minutos, luego retirar el bistec de la sartén caliente y colocarlo en una tabla para permitir que el bistec repose durante 5-10 minutos antes de servir.
4. Para hacer el chimichurri de mango, mezclar 2 cdtas de vinagre, 4 cucharadas de aceite de oliva, ¼ de cucharadita de hojuelas de chile rojo, ½ cda de orégano, 4 cucharadas de cilantro y 1 ajo juntos en un tazón. Sazonar con sal y pimienta, agregar el mango y revolver para combinar.
5. Rebanar el bistec y servir inmediatamente con el chimichurri de mango. ¡Disfrutar!

DÍA 1

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snack

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10



## Yogur con frutos rojos



Porciones: 1



Prep: 5 min



Cocinar: 0 min

### Macros por poración

Calorías

432

Carbohidratos

33,8g

Proteína

31,9g

Grasas

18,9g

### Ingredientes

200g (¾ de taza) de yogur sin azúcar

30g de muesli (granola) bajo en azúcar

60g de frutos rojos congelados o frescos

### Instrucciones

1. Agregar los frutos rojos a un recipiente apto para microondas y cocinar en el microondas a máxima potencia durante 30 segundos.
2. Retirar del microondas y cubrir con yogur y muesli.

NOS VEMOS

# EN LA APLICACIÓN

¿A qué estás esperando?  
¡Ahora es el momento!

Únete ahora: [reverse.health/r/empezar](https://reverse.health/r/empezar)

Hay muchos más recursos en **nuestra aplicación** para optimizar tu éxito en la pérdida de peso:



Accede a nuestra biblioteca de recetas



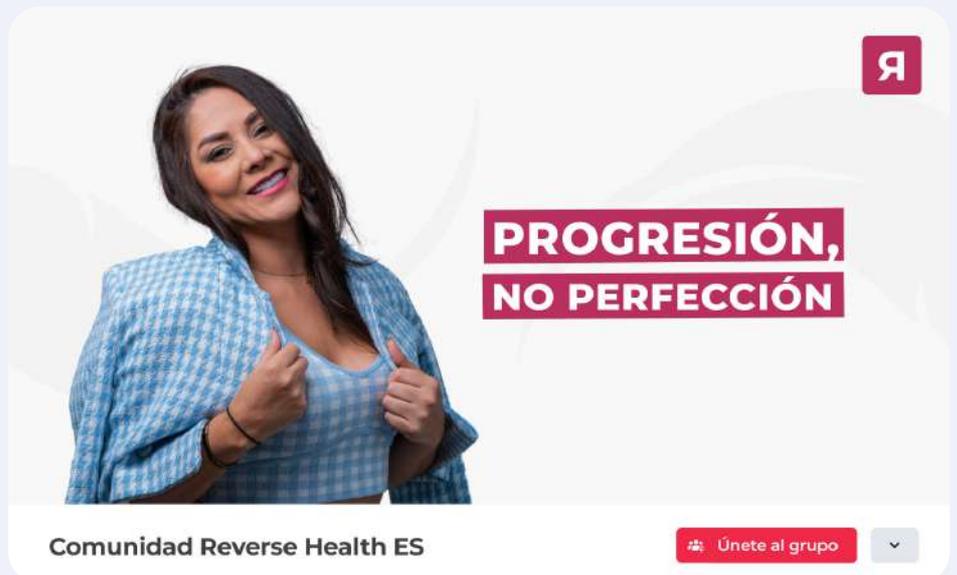
Vídeos de ejercicios para todos los niveles



Registro de comidas, peso, agua y más



Curso de coaching que incluye herramientas para que logres tus objetivos



¡Accede a nuestro increíble grupo de apoyo con miles de mujeres que también están siguiendo el programa y que serán de gran ayuda en tu progreso!

 @reversehealth.es

 ReverseHealthES