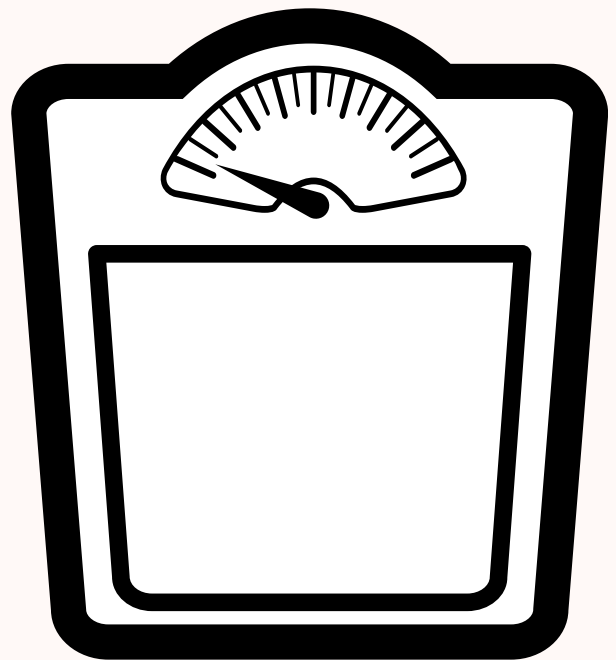
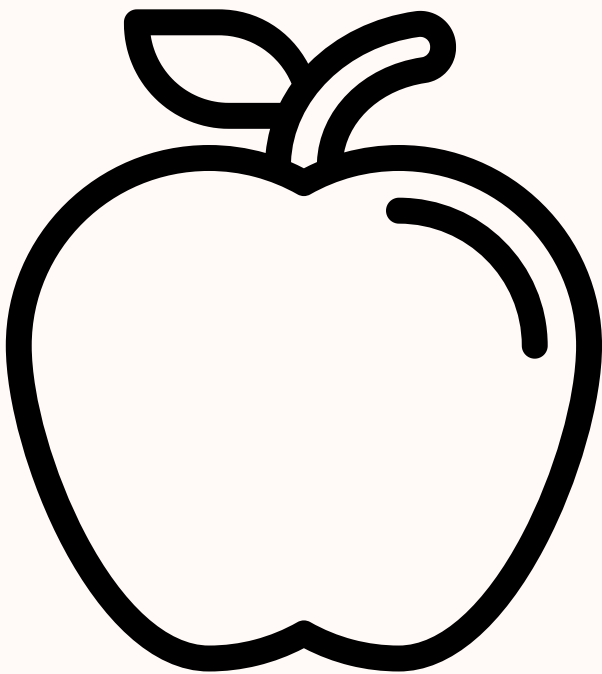
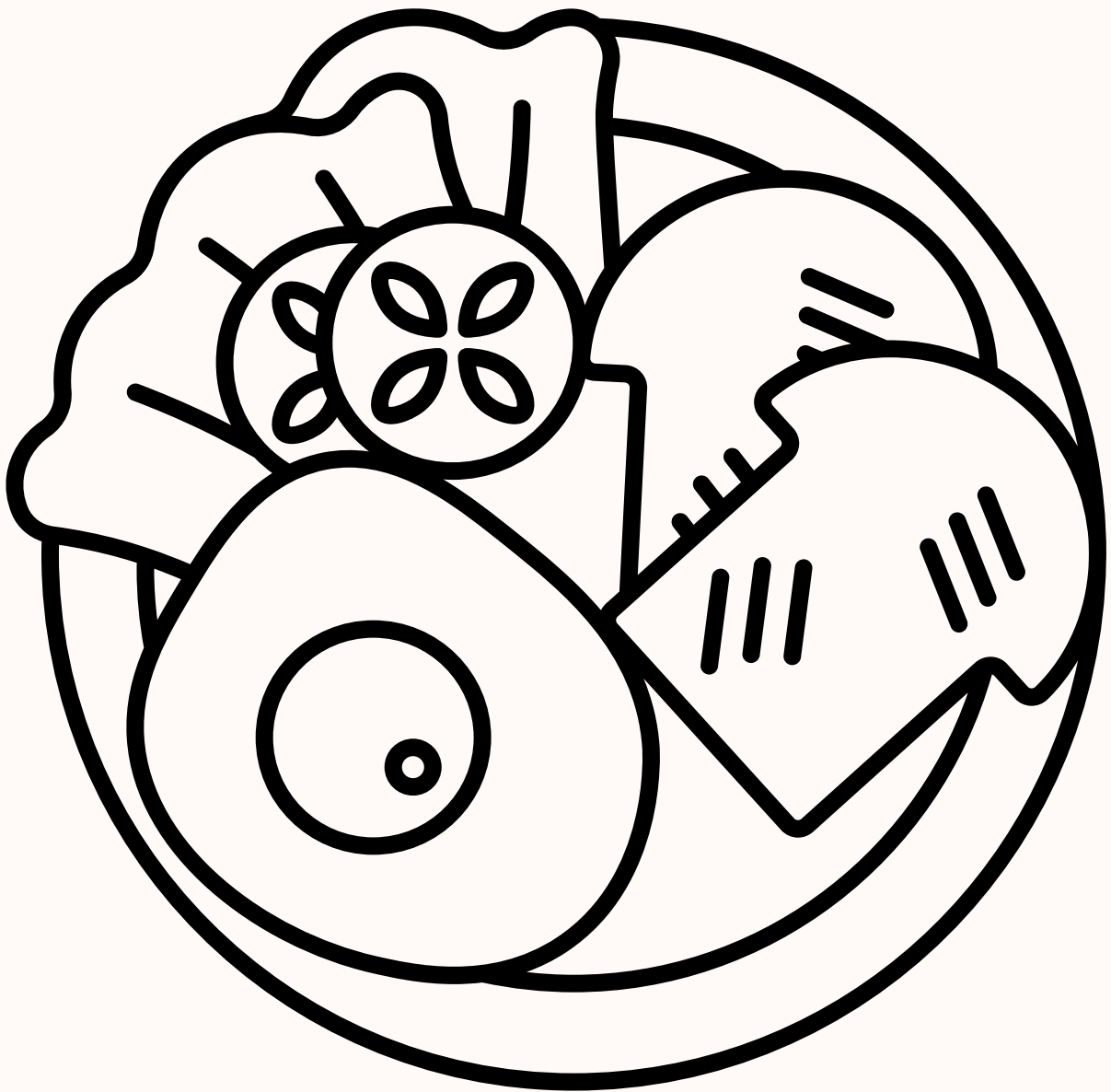


PLAN NUTRICIONAL CHANTAL FEBRERO



DESAYUNOS





DESAYUNOS

Tortitas de plátano y avena



INGREDIENTES:



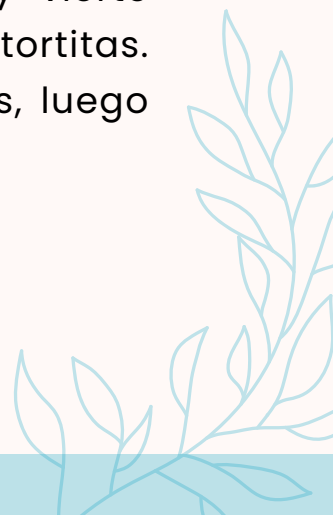
- 2 puñados de copos de avena
- 1 plátano maduro.
- 1 huevo + 1 clara
- 1 pizca de canela

- Aceite de oliva.

PROCEDIMIENTO:



Tritura el plátano con el huevo y la clara, los copos de avena y la canela hasta obtener una mezcla homogénea. Calienta una sartén antiadherente con un poco de aceite y vierte pequeñas porciones de la mezcla para formar las tortitas. Cocina a fuego medio hasta que aparezcan burbujas, luego dales la vuelta y cocina 1-2 minutos más.





DESAYUNOS

Yogur con cereales



INGREDIENTES:



- 1 yogur natural.
- 1 cucharada de miel o azúcar.
- 2 puñados de Corn Flakes u otros cereales.

PROCEDIMIENTO:



Endulzar el yogur con la miel o azúcar y añadir los Corn Flakes u otros cereales.





DESAYUNOS



Tostadas jamón serrano

INGREDIENTES:

- 1 rebanadas pan de molde.
- 1/2 cucharada de postre de aceite de oliva.
- Tomate en rodajas(opcional).
- 2 lonchas jamón serrano.

PROCEDIMIENTO:

Tostar las rebanadas de pan y colocar el resto de ingredientes.





DESAYUNOS

SMOOTHIE BOWL DE FRUTOS ROJOS



INGREDIENTES:

- 1 Plátano maduro congelado.
- 1 taza de frutos rojos congelados(fresas, arandanos, frambuesas, moras,...)
- 1 yogur natural.
- 1 chucharada de coco rallado.
- ½ puñado de frutos secos.

PROCEDIMIENTO:

Tritura el plátano, los frutos rojos y el yogur hasta obtener una mezcla cremosa y espesa. Vierte en un bol. Añade por encima el coco rallado y los frutos secos como toppings.





DESAYUNOS

Tostadas queso miel y nueces



INGREDIENTES:

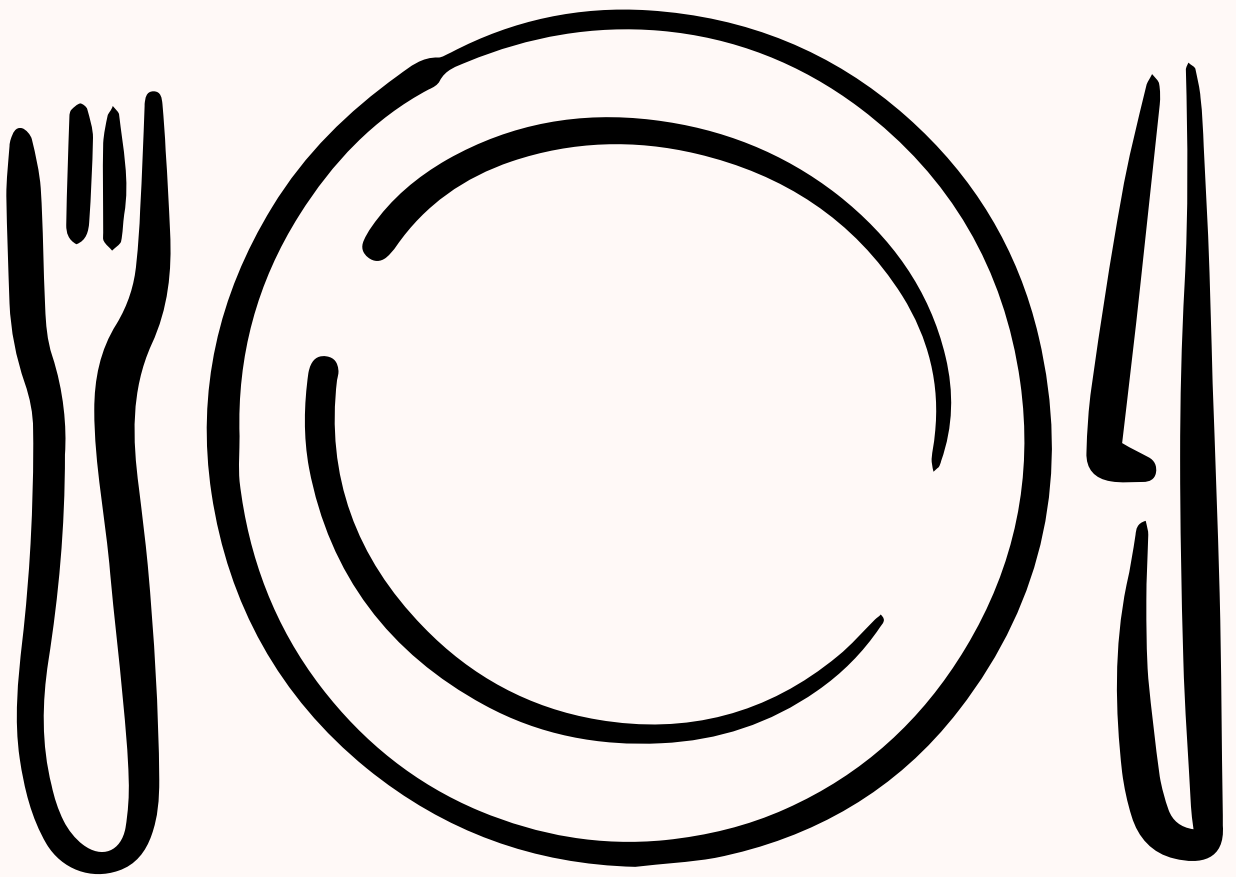
- 1 rebanadas pan de molde.
- 2 cucharadas queso cottage.
- 1/2 cucharada de miel.
- 1/2 puñado de nueces a trozos.
- 1 pizca de canela(opcional).

PROCEDIMIENTO:

Tuesta el pan y unta el queso por encima. Añade las nueces, la miel y espolvorea con canela si lo deseas.



COMIDAS





COMIDA



COMIDAS FUERA DE CASA

PRIMEROS

~~~~~

Intentar elegir opciones de primera plato como ensaladas, verduras, verduras con patatas, ...

## SEGUNDOS

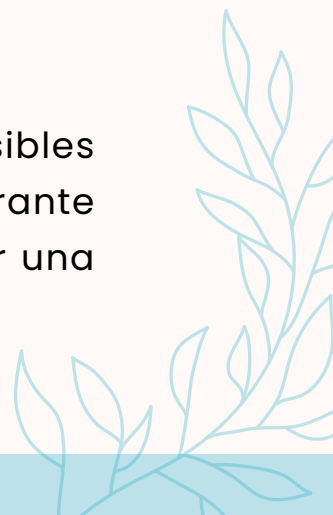
~~~~~

Intentar elegir opciones de segundo plato que contengan proteína magra como pescados al horno/plancha/ con salsa de tomate,.. o carnes como pollo/lomo/ternera asada, a la plancha, cocida. También se puede escoger mariscos a la plancha como calamares, sepia,..

POSTRES

~~~~~

Intentar elegir opciones de postre lo más saludable posibles como fruta, yogures, alguna infusión, café... Si el restaurante que vas a ir no dispone de estos siempre se puede llevar una pieza de fruta en la mochila y consumirla de postre.





## COMIDA



# Judías verdes con patata

## INGREDIENTES:

~~~~~

- 2 patatas medianas.
- 2 puñados de judías verdes.(pueden ser de bote)
- 1 zanahoria (opcional).

PROCEDIMIENTO:

~~~~~

Cocer las patatas junto a las judías y la zanahoria durante 15-20 min. Aliñar con aceite de oliva y sal una vez cocinado. Se puede echar ajo picado por encima una vez cocinadas.





## COMIDA



# Borrajas con patata

## INGREDIENTES:

---

- 2 patatas medianas.
- 2 puñados de borraja.
- 1 zanahoria (opcional).
- 1/2 cebolla (opcional).

## PROCEDIMIENTO:

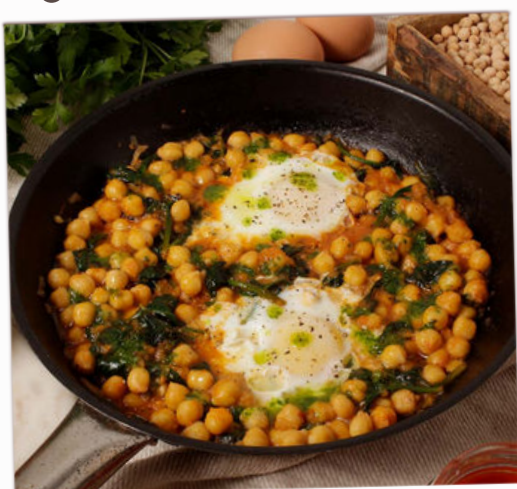
---

Cocer las patatas junto a las borraja, la zanahoria y la cebolla durante 15-20 min. Aliñar con aceite de oliva y sal una vez cocinado. Se puede echar ajo picado por encima una vez cocinadas.





## COMIDA



# Garbanzos con espinacas y huevo poché

## INGREDIENTES:



- 1/2 bote de garbanzos ya cocidos.
- 2 puñados de espinacas frescas o congeladas.
- 1/4 de cebolla picada.
- 1 huevo.
- Especias( cúrcuma y comino).
- Aceite de oliva.
- Sal.

## PROCEDIMIENTO:



En una sartén sofríe la cebolla con las espinacas, añade los garbanzos y las especias. El huevo se puede añadir al plato una vez cocinado en forma de huevo duro, a la plancha o huevo poché.





## COMIDA



# Ensalada de pollo y aguacate

## INGREDIENTES:

- Ensalada 4 estaciones o la que se prefiera.
- 2 Pechugas de pollo a trozos
- 1/2 aguacate a trozos
- 1 puñado de nueces.
- 1 tomate.

## PROCEDIMIENTO:

Colocar en un bol la ensalada, las pechugas de pollo en tiras cocinadas y dejadas enfriar en la nevera , el tomate a trozos, las nueces y el queso. Aliñar al gusto con aceite de oliva, vinagre y sal.





## COMIDA



# Arroz a la cubana

## INGREDIENTES:

- Arroz blanco redondo o alargado. ½ vaso.
- Tomate frito. ½ brick (mejor si es frito en aceite de oliva)
- 2 Huevos.

## PROCEDIMIENTO:

En una cazuela, cocer el arroz. En una sartén hacer los huevos a la plancha con poco aceite. Añadir al arroz cocido el tomate frito y los 2 huevos a la plancha





## COMIDA



# Ensalada de tomate y atún

## INGREDIENTES:



- 2 tomates grandes.
- ½ cebolla (opcional).
- 1 lata de atún al natural o en escabeche blanco
- Orégano seco o albahaca.
- 1 puñado de olivas.
- Aceite de oliva, vinagre y sal.

## PROCEDIMIENTO:



Cortar el tomate y la cebolla. Añadir el atún, las especias y las olivas. Aliñar al gusto.





## COMIDA



# Pasta a la boloñesa

## INGREDIENTES:

- Pasta (macarrones o espaguetis)
- Carne picada.
- Cebolla picada.
- Tomate frito

## PROCEDIMIENTO:

Cocer la pasta. Por otro lado, pochar la cebolla con un poco de aceite y añadir la carne picada, cuando esté cocinada añadir el tomate frito. Juntar la pasta cocinada con la boloñesa. Consumir un plato de pasta acompañado de la boloñesa.





## COMIDA



# Pasta de legumbres con verduras y queso

## INGREDIENTES:



- 2 puñados de pasta de lenteja roja o de garbanzos.
- 1/2 cebolla picada.
- 1/2 calabacín a trozos.
- 1/2 pimiento a trozos.
- Un puñado de dados de queso feta.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Pimienta negra.
- Sal.

## PROCEDIMIENTO:



Cocer la pasta. Por otro lado, cocinar en una sartén con un poco de aceite las verduras. Cuando estén listas juntar la pasta con las verduras e incorporal los dados de queso y la pimienta.





## COMIDA



# Asado de pollo con patatas

## INGREDIENTES:

- 1 muslo de pollo.
- 2-3 Patatas medianas.
- Verduras al gusto.

## PROCEDIMIENTO:

Asar el muslo de pollo junto con las patatas cortadas a trozos y las verduras que gusten. Las verduras se pueden sustituir por una ensalada.





## COMIDA



# Pescado al horno con patatas y verduras

## INGREDIENTES:

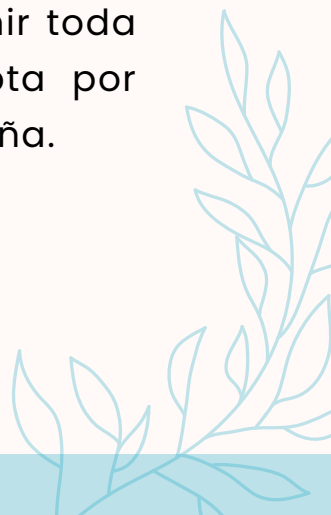


- 1 Dorada o lubina pequeñas o 1 rodaja de salmón
- 2 Patatas medianas.
- Verduras al gusto.

## PROCEDIMIENTO:



Hacer al horno el pescado con las patatas cortadas a trozos y las verduras que gusten. Las verduras se pueden sustituir por una ensalada. Consumir el pescado con las patatas y las verduras. Si la dorada o la lubina es pequeña consumir toda la pieza, si es grande consumir la mitad. Si se opta por salmón consumir 1 rodaja grande o una y media pequeña.



# CENAS





CENA



## Ensalada verde

### INGREDIENTES:



- 2 puñados de hojas de lechuga o brotes.
- 1/ 2 pepino en rodajas.
- 1/ 2 aguacate a trozos.
- 5 rabanetas a trozos.
- Un chorro de zumo de limón
- Aceite de oliva, vinagre y sal para aliñar.

### PROCEDIMIENTO:



En un bol coloca todos los ingredientes y aliña al gusto.





CENA



## Tortilla de espinacas y queso feta

### INGREDIENTES:



- 2 huevos.
- Un puñado de espinacas frescas.
- Queso feta desmenuzado.
- Aceite de oliva.

### PROCEDIMIENTO:



Bate los huevos, agrégales sal y pimienta. Cocina la mezcla en una sartén con un poco de aceite de oliva, añadiendo las espinacas y el queso feta antes de doblar la tortilla.





CENA



## **Tortilla de francesa de atún**

### INGREDIENTES:



- 2 huevos.
- 1 lata de atún natural.
- Aceite de oliva.

### PROCEDIMIENTO:



Bate los huevos, agrégales sal y pimienta. Cocina la mezcla en una sartén con un poco de aceite de oliva, añadiendo el atún desmenuzado.





CENA



## Patatas o boniatos

### INGREDIENTES:



- 2 patatas medianas o 1 boniato.

### PROCEDIMIENTO:



Posibilidad de cocinarlos al horno, al "lekue", a la "air fryer" o cocidos. Una vez cocinados se puede añadir especias y aceite de oliva o añadir un poco de kétchup y/o mostaza.





CENA



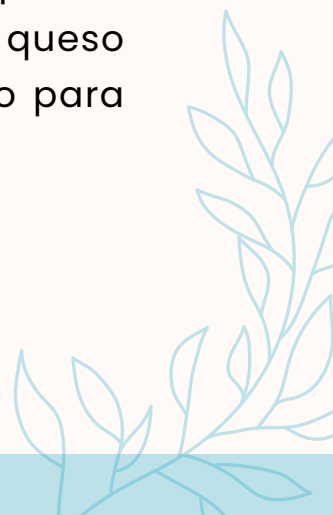
## Tostadas de revuelto de calabacín y queso

### INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan bimbo
- 2 huevos.
- ¼ de calabacín a cubos
- Un trozo de queso fresco
- Aceite de oliva
- Sal

### PROCEDIMIENTO:

Saltear en una sartén el calabacín con un poco de aceite hasta que esté tierno. Mientras bate los huevos en un bol. Añade los huevos batidos a la sartén y justo antes de que los huevos estén completamente cuajados añade el queso fresco desmenuzado. Tuesta el pan y añade el revuelto para crear dos tostadas.





CENA



## Setas salteadas

### INGREDIENTES:



- 2 puñados de setas y/o champiñones.
- ¼ de cebolla picada.
- 1 Cabeza de ajo picada.

### PROCEDIMIENTO:



Colocar un poco de aceite en una sartén y una vez este caliente añadir la cebolla, el ajo y las setas/ champiñones. Cocinar a fuego lento hasta que todo esté cocinado.





CENA



## Esparragos a la plancha

### INGREDIENTES:



- Un puñado de esparragos trigueros.
- Un chorrito de aceite de oliva.
- Sal y especias.

### PROCEDIMIENTO:



Cocinar a la plancha los esparragos y aliñar con sal y especias al gusto.





CENA



## Fajitas mexicanas

### INGREDIENTES:

- 2-3 tortitas de trigo.
- Cebolla a tacos.
- Pimiento a tacos.
- Tomate a tacos.
- Sazonador fajitas o especias.
- Pechuga de pollo cortada a tiras.

### PROCEDIMIENTO:

Sofreír la cebolla y el pimiento junto al pollo. Una vez estén casi hechos echar el tomate a tacos y el sazónador y terminar de cocinar. Rellenar las fajitas de trigo y consumir 2-3 unidades.





CENA



## Tortitas de salmón y queso crema

### INGREDIENTES:



- 2-3 tortitas de trigo (tipo fajitas).
- Lonchas de salmón ahumado.
- Queso de untar.
- 1 pepino en tiras finas.

### PROCEDIMIENTO:



Unta el queso crema en la tortita, coloca el salmón y el pepino, enrolla y listo.





CENA



## Tortitas de atún y aguacate

### INGREDIENTES:

- 2-3 tortitas de trigo (tipo fajitas).
- 2 latas de atún natural.
- 1 aguacate.
- 1 Tomate a trozos.
- Unas hojas de espinacas o lechuga.

### PROCEDIMIENTO:

Mezcla el atún con el aguacate, colócalo sobre la tortilla junto con las hojas verdes y el tomate, enrolla y listo.





CENA



## Tortitas de pollo y hummus

### INGREDIENTES:



- 2-3 tortitas de trigo (tipo fajitas).
- 2 pechugas de pollo a la plancha
- 2 cucharadas de hummus( se puede comprar ya hecho)
- 1 zanahoria rallada.
- Un puñado de hojas de espinaca o rúcula.

### PROCEDIMIENTO:



Unta el hummus en la tortita, añade el pollo, la zanahoria rallada y las hojas verdes. Enrolla y listo.





CENA



## Ensalada mediterranea

### INGREDIENTES:



- 1 tomate a trozos.
- 1/ 2 Pepino a trozos
- 1/ 4 de cebolla a trozos.
- Medio puñado de aceitunas.
- Un trozo pequeño de queso fresco desmenuzado.
- Oregano.
- Aceite de oliva, vinagre y sal para aliñar.

### PROCEDIMIENTO:



En un bol coloca todos los ingredientes y aliña al gusto.

