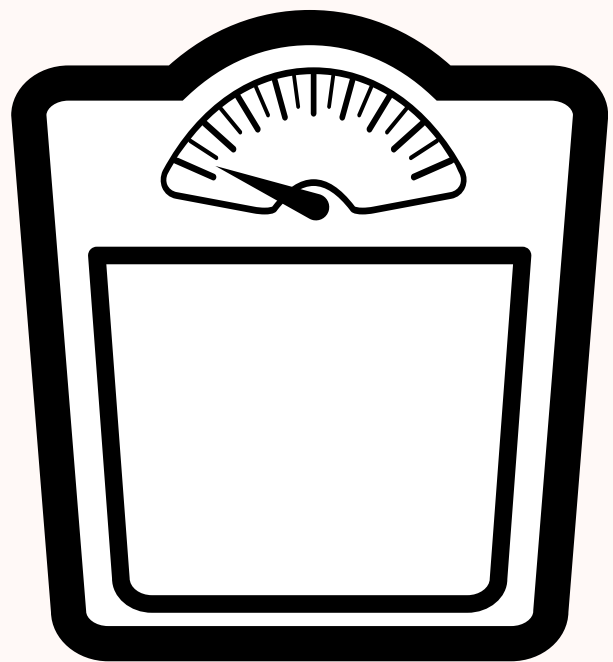
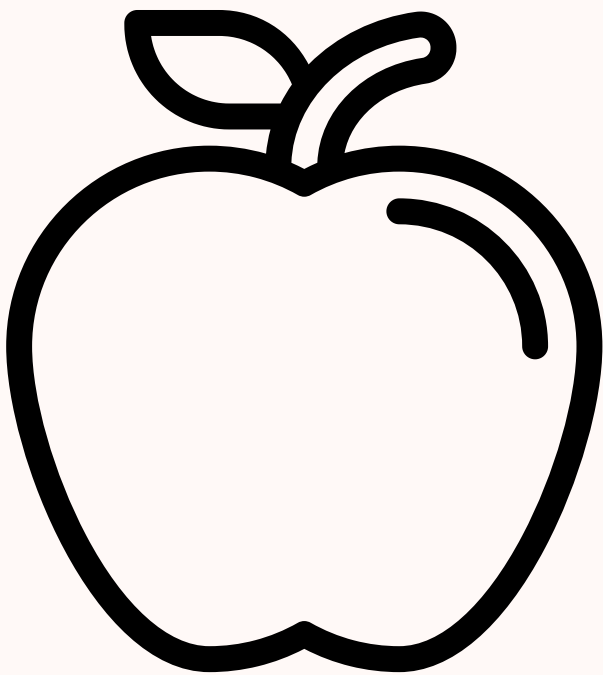
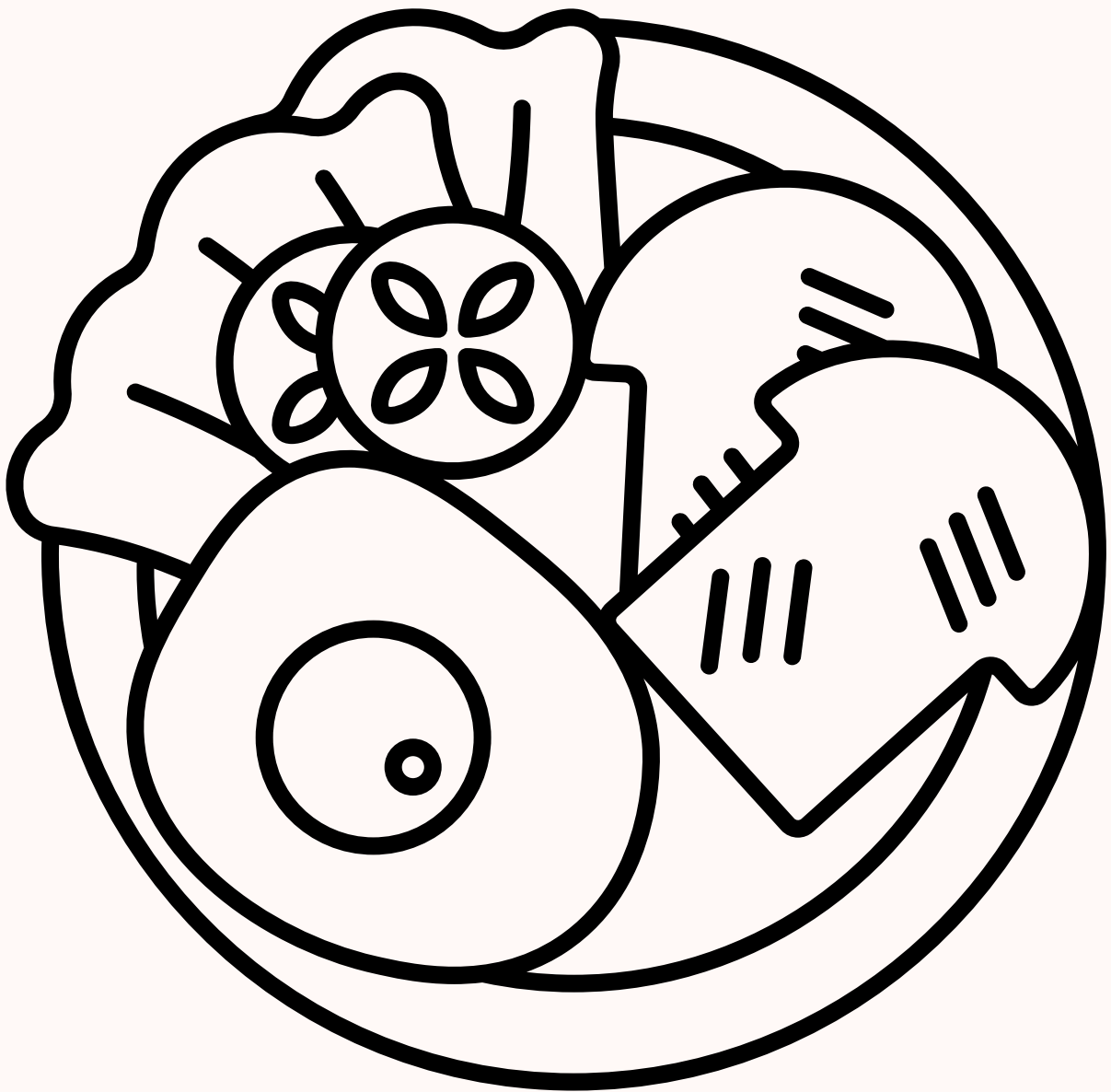


PLAN NUTRICIONAL MARZO EVA GIL



DESAYUNOS





DESAYUNOS

Tostadas jamón york y queso



INGREDIENTES:



- 2 rebanadas pan de molde.
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva.
- Tomate en rodajas(opcional).
- 3 lonchas jamón york o pavo.
- 2 lonchas de queso

PROCEDIMIENTO:



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





DESAYUNOS

Tostadas queso miel y nueces



INGREDIENTES:

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

PROCEDIMIENTO:

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





DESAYUNOS



Tostadas jamón serrano

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas pan de molde.
- 1 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

Tostadas queso con mermelada



INGREDIENTES:

- 2 rebanadas pan de molde.
- Queso de untar.
- 2 cucharadas de mermelada.
- 1 pieza de fruta.

PROCEDIMIENTO:

Tostar las rebanadas de pan y untar el queso y la mermelada.





DESAYUNOS

Tortitas de plátano y avena



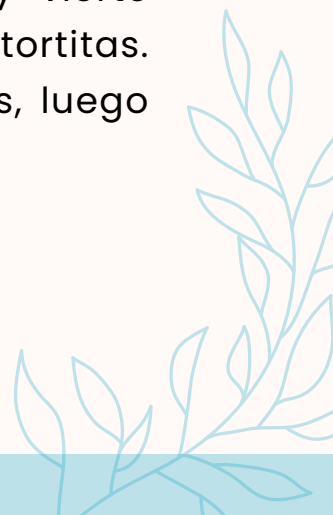
INGREDIENTES:

- 2 puñados de copos de avena
- 1 plátano maduro.
- 2 huevos o 3 claras(más proteína)
- 1 pizca de canela

- Aceite de oliva.

PROCEDIMIENTO:

Tritura el plátano con los huevos o claras, 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



Tostadas lomo y tomate

INGREDIENTES:



- 2 rebanadas pan de molde.
- Tomate en rodajas (opcional).
- 6 lonchas de lomo embuchado.

PROCEDIMIENTO:



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





DESAYUNOS

SMOOTHIE BOWL DE FRUTOS ROJOS



INGREDIENTES:

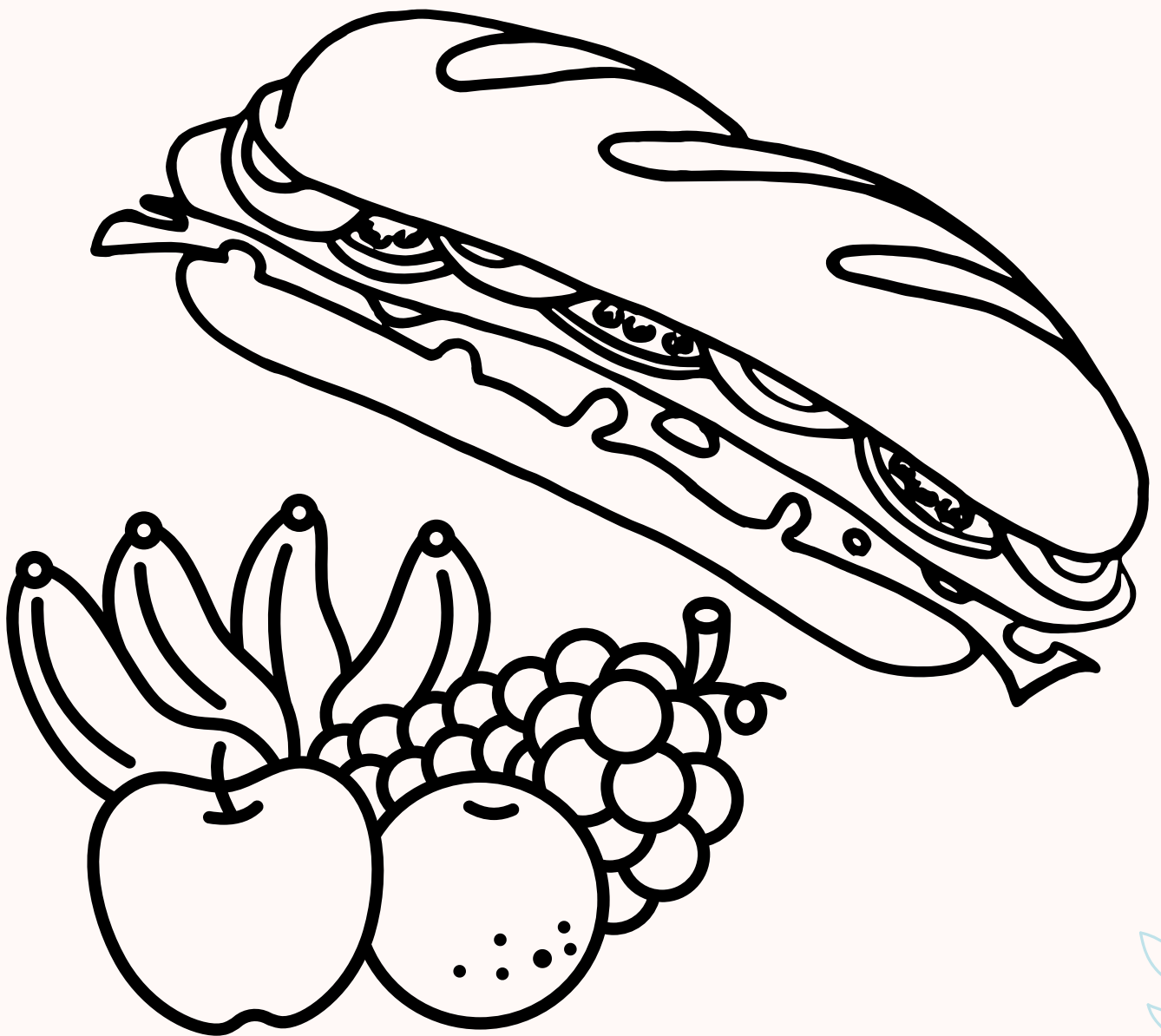
- 1 Plátano maduro congelado.
- 1 taza de frutos rojos congelados(fresas, arandanos, frambuesas, moras,...)
- 1 yogur natural.
- 1 chucharada de coco rallado.
- ½ puñado de frutos secos.

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.



ALMUERZOS



ALMUERZO



Pieza de fruta y yogur

INGREDIENTES:

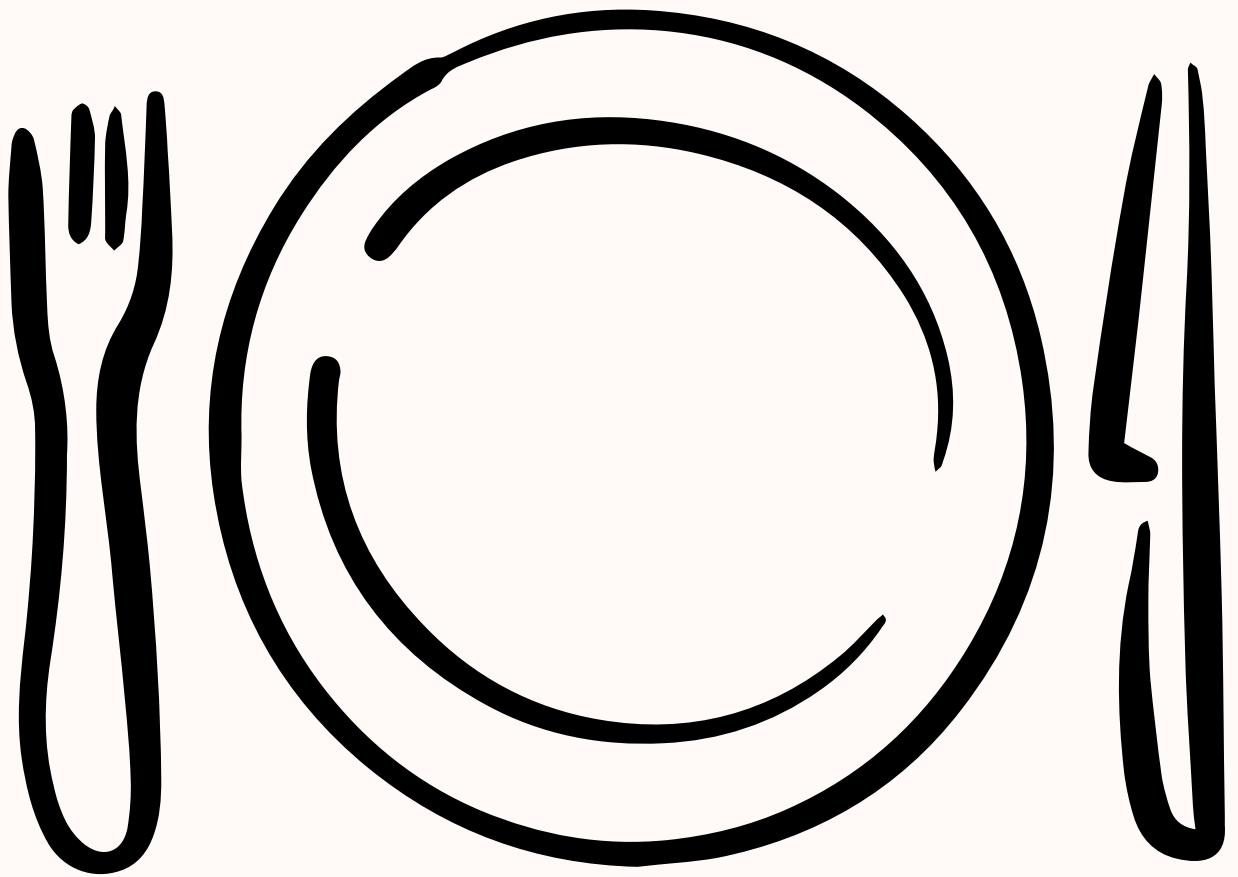
- 1 yogur natural o un yogur de proteínas.
- 1 pieza de fruta.

PROCEDIMIENTO:

No requiere



COMIDAS





COMIDA



COMIDAS FUERA DE CASA

PRIMEROS

~~~~~

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

## SEGUNDOS

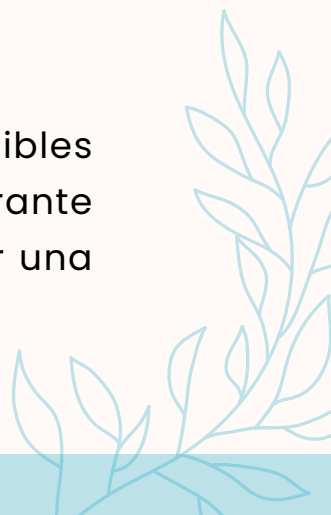
~~~~~

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



# Ensalada campera

## INGREDIENTES:

- 1-2 patatas medianas.
- ½ pepino.
- 1 tomate.
- ¼ de cebolla.
- 1 lata de bonito, sardinas, caballa,.. escurrida

- 1 huevo duro.
- 1 puñado de dados de queso o de nueces.
- Aceite de oliva y vinagre.
- Sal.

## PROCEDIMIENTO:

Cocer las patatas en dados y dejar enfriar en la nevera. Cortar el tomate, la cebolla y el pepino en dados, añadirlo a la patata. Añadir una lata de bonito, el huevo duro a trozos y los dados de queso. Aliñar al gusto.





## COMIDA



# Puré de patata

## INGREDIENTES: \*Cantidades para 2 raciones

- 4 patatas medianas.
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 1 vaso de leche semidesnatada o vegetal.
- Sal
- Pimienta negra

## PROCEDIMIENTO:

Pelar y cortar las patatas a tacos y hervirlas durante 15 minutos. Las machacamos con ayuda de un tenedor y añadimos la sal, pimienta y el aceite de oliva. Vamos añadiendo la leche poco a poco a la vez que removemos hasta conseguir la textura deseada.

Puede usarse puré de patata de sobre y realizarlo según la receta del fabricante.



## COMIDA



# Ensalada de arroz

## INGREDIENTES:

- 2 puñados de arroz ya cocinado y dejado enfriar en la nevera.
- Ensalada 4 estaciones o la que se prefiera.
- 1 puñado de aceitunas.
- 1 tomate.
- 1 puñado de tacos de queso.
- 1 filete de pollo a tiras.

## PROCEDIMIENTO:

cocer el arroz y hacer el pollo a la plancha y dejar enfriar durante unas horas en la nevera (se puede hacer el día de antes). Colocar en un bol la ensalada, el arroz, el tomate a trozos, las aceitunas, el queso y las tiras de pollo. Aliñar al gusto con aceite de oliva, vinagre y sal.





## COMIDA



# Ensalada de tomate y queso

## INGREDIENTES:



- 2 tomates grandes (o 2 puñados de cherrys).
- ½ cebolla (opcional).
- 1 puñado de queso feta.
- Orégano seco o albahaca.
- Aceite de oliva, vinagre y sal.

## PROCEDIMIENTO:



Cortar el tomate y la cebolla. Añadir el queso, las especias y aliñar al gusto.





## COMIDA



# Ensalada de CUSCUS

## INGREDIENTES:



- 2-3 puñados de cucus ya cocido.
- 2 puñados de hojas de ensalada.
- 1 tomate.
- 1 puñado de olivas o medio aguacate.
- 1 filete de pollo a tiras o 2 filtes de salmón ahumado.
- Aceite de oliva y vinagre.
- Sal.

## PROCEDIMIENTO:



Cocer el cuscus y dejar enfriar en la nevera. Cortar el tomate y añadirlo al cuscus. Añadir las hojas de ensalada, el pollo o salmón ahumado a trozos, las olivas o aguacate. Aliñar al gusto.







## 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:

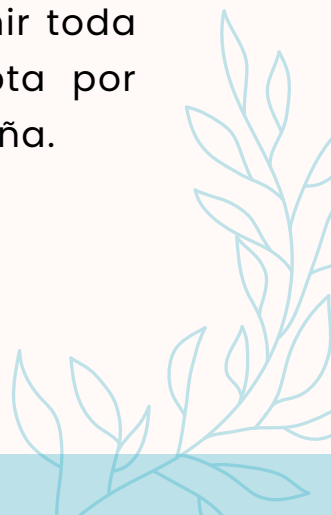


- 1 Dorada o lubina pequeñas o 1 rodaja de salmón
- 2 Patatas medianas.
- Verduras al gusto.

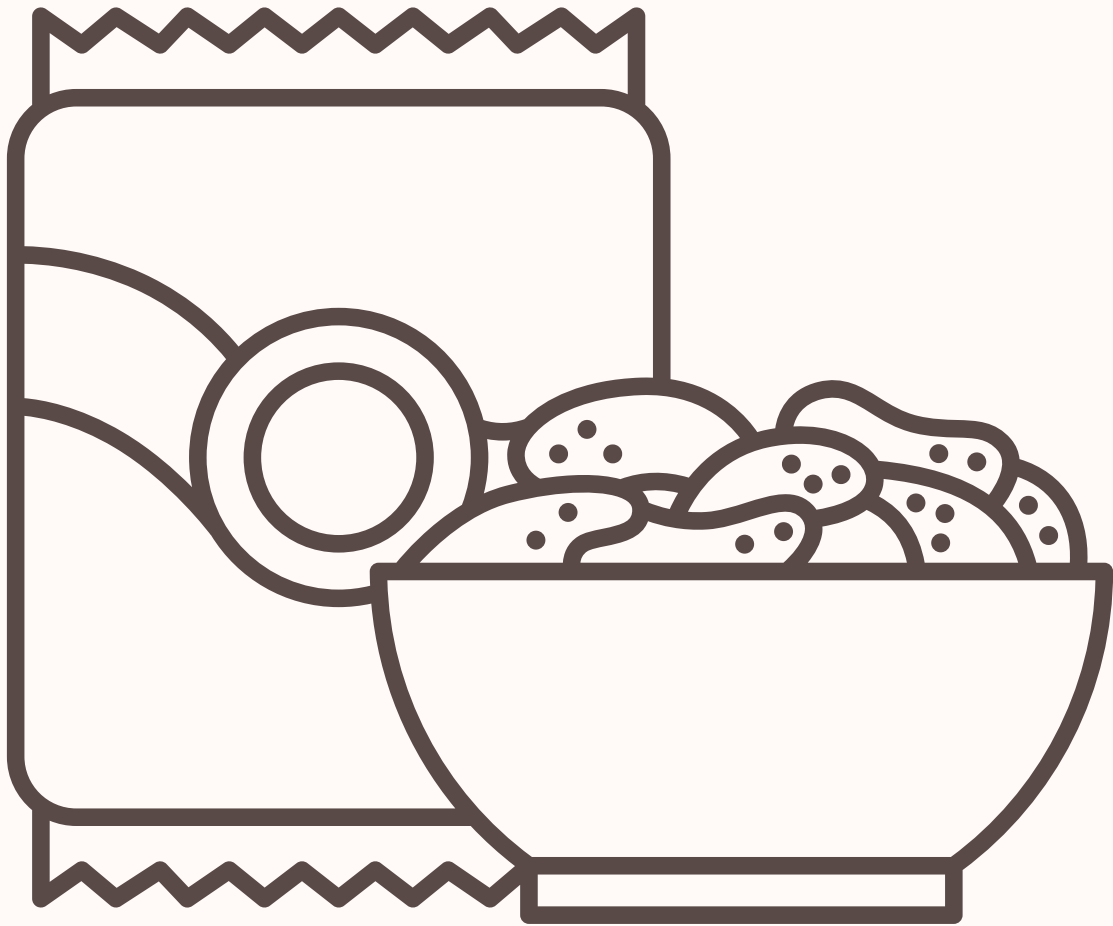
## PROCEDIMIENTO:

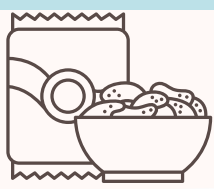


Hacer al horno el pescado con las patatas cortadas a trozos y las verduras que gusten. Las verduras se pueden sustituir por una ensalada. Consumir el pescado con las patatas y las verduras. Si la dorada o la lubina es pequeña consumir toda la pieza, si es grande consumir la mitad. Si se opta por salmón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



# MERIENDAS





## MERIENDA

# Frutos secos y pieza de fruta



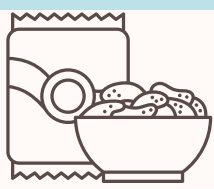
## INGREDIENTES:

- 1 puñado de frutos secos naturales( nueces, anacardos, almendras, avellanas...)
- 1 pieza de fruta.

## PROCEDIMIENTO:

No requiere





## MERIENDA



# Tostadas de queso fresco y tomate

## INGREDIENTES:



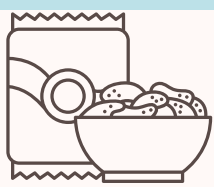
- 2 rebanadas de pan de molde.
- 4 lonchas de queso fresco.
- 1 tomate en rodajas.
- Especias. (opcional)

## PROCEDIMIENTO:



Tostar el pan, añadir las rodajas de tomate y 2 lonchas de queso fresco por tostadas. Posibilidad de añadir albahaca o orégano por encima.





## MERIENDA

# Fruta y chocolate negro



## INGREDIENTES:

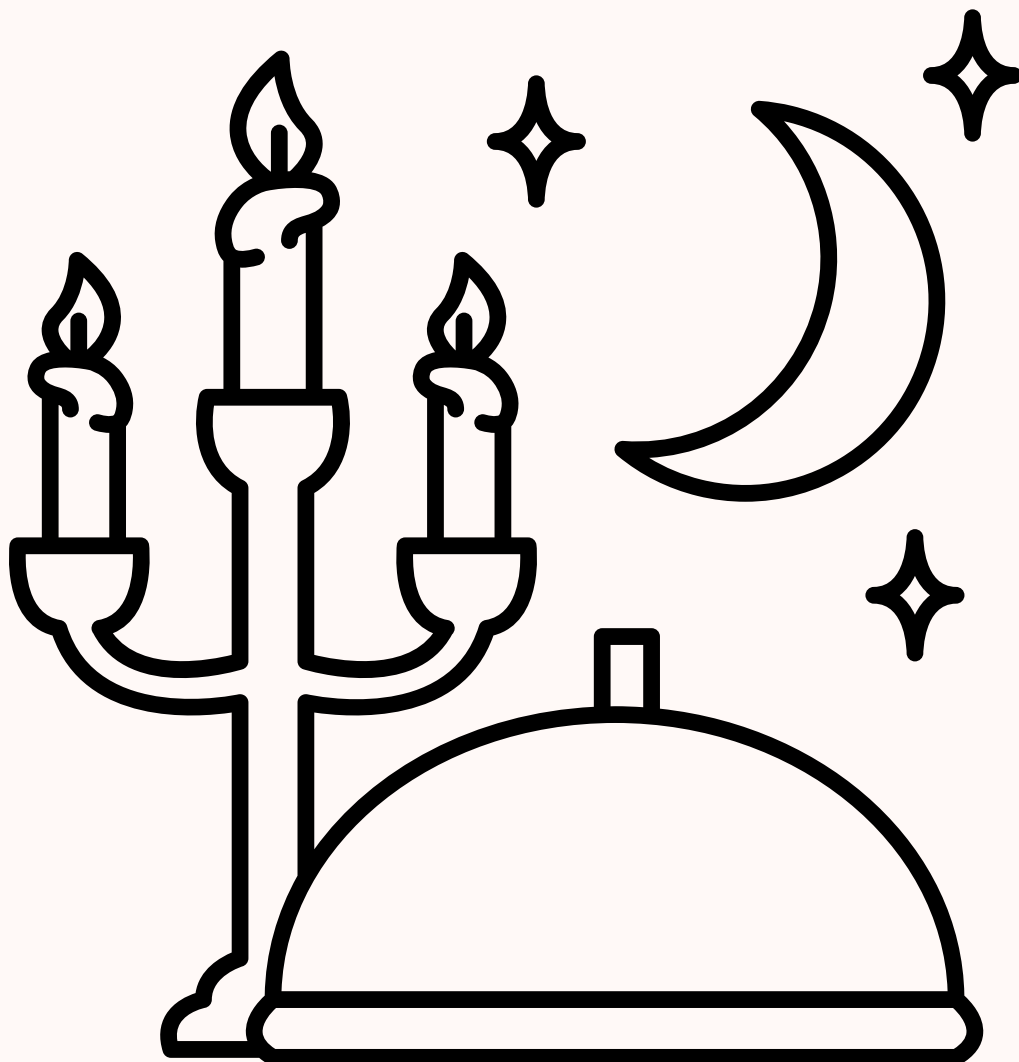
- 2 Piezas de fruta
- 2 Onzas de chocolate negro  
( 85% o más)

## PROCEDIMIENTO:

Se puede fundir el chocolate y hacer brochetas de fruta bañadas en chocolate o comer la fruta y el chocolate por separado.



# CENAS





CENA



## Ensalada de pollo

### INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo.
- Ensalada de espinacas frescas o mezcla de hojas verdes.
- 1 tomate a trozos
- 1/2 aguacate a trozos o un puñado de tacos de queso.
- 1 cucharada de semillas de sésamo.
- Aceite de oliva para aliñar.

### PROCEDIMIENTO:

Cocinar las pechugas de pollo a la plancha, cortar en tiras y dejar enfriar. En un bol colocar las hojas de ensalada, el tomate, el aguacate y las tiras de pollo. Añadir las semillas de sesamo por encima y aliñar al gusto.







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



## Tostada de salmón aguacate y huevo

### INGREDIENTES:



- 1 tostada grande o 2 rebanas de pan bimbo
- 3 lonchas de salmón ahumado.
- Medio aguacate
- Hojas de rúcula
- 1 huevo

### PROCEDIMIENTO:



.Hacer el huevo a la plancha. Tostar el pan y colocar las hojas de rúcula, las lonchas de salmón, el aguacate en rodajas y el huevo a la plancha.





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.

