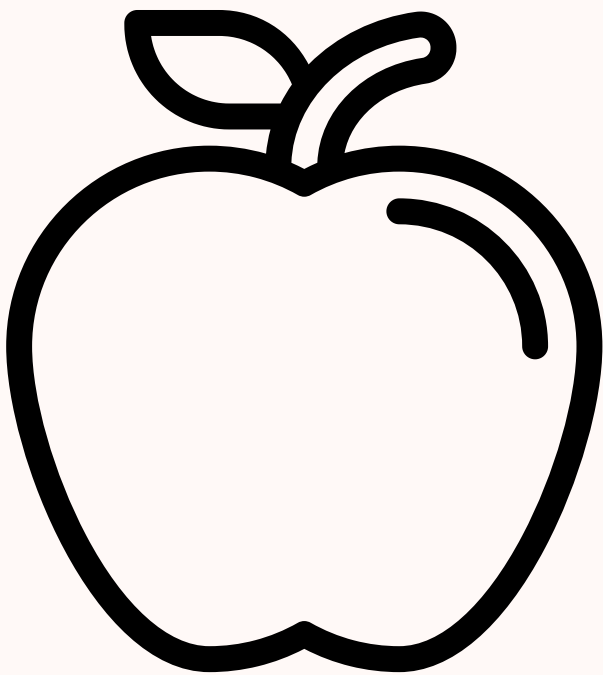
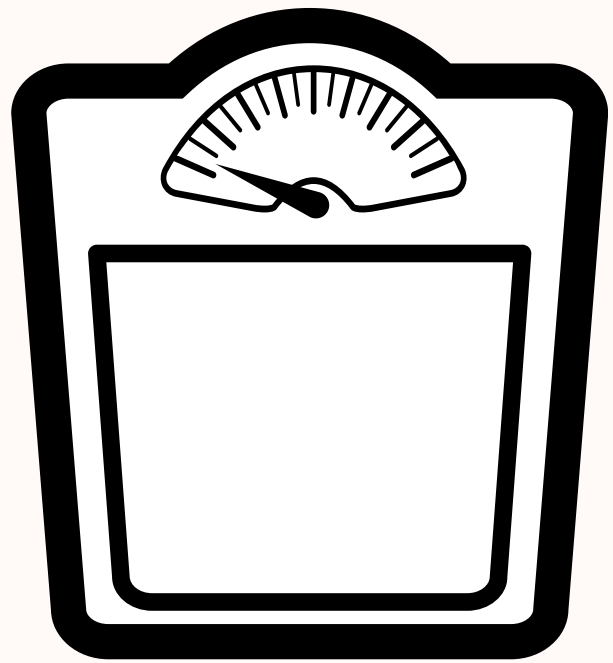
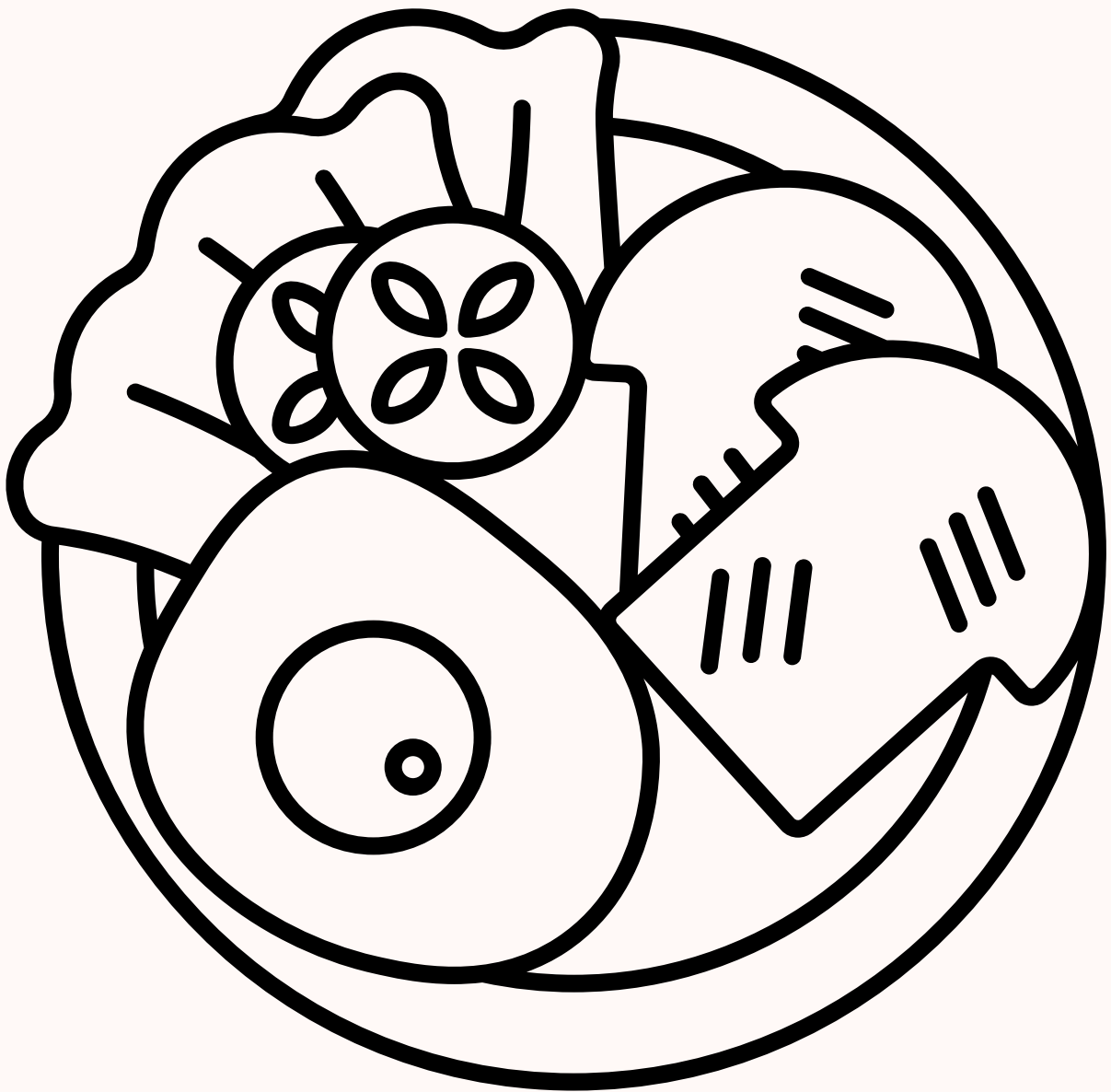


PLAN NUTRICIONAL JULIA TEJERO



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 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



Tostadas de hummus y semillas

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas pan de molde.
- 2 cucharadas de hummus.
- 4 Tomates cherrys cortados a trozos.
- 1 cucharadita de semillas de sésamo.

PROCEDIMIENTO:

Tostar las rebanadas de pan, untar el hummus y colocar los tomates cherrys y las semillas por encima.





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 de aguacate y salmón



INGREDIENTES:



- 2 rebanadas pan de molde.
- 1/2 aguacate triturado con un tenedor.
- 3 lonchas de salmón ahumado.

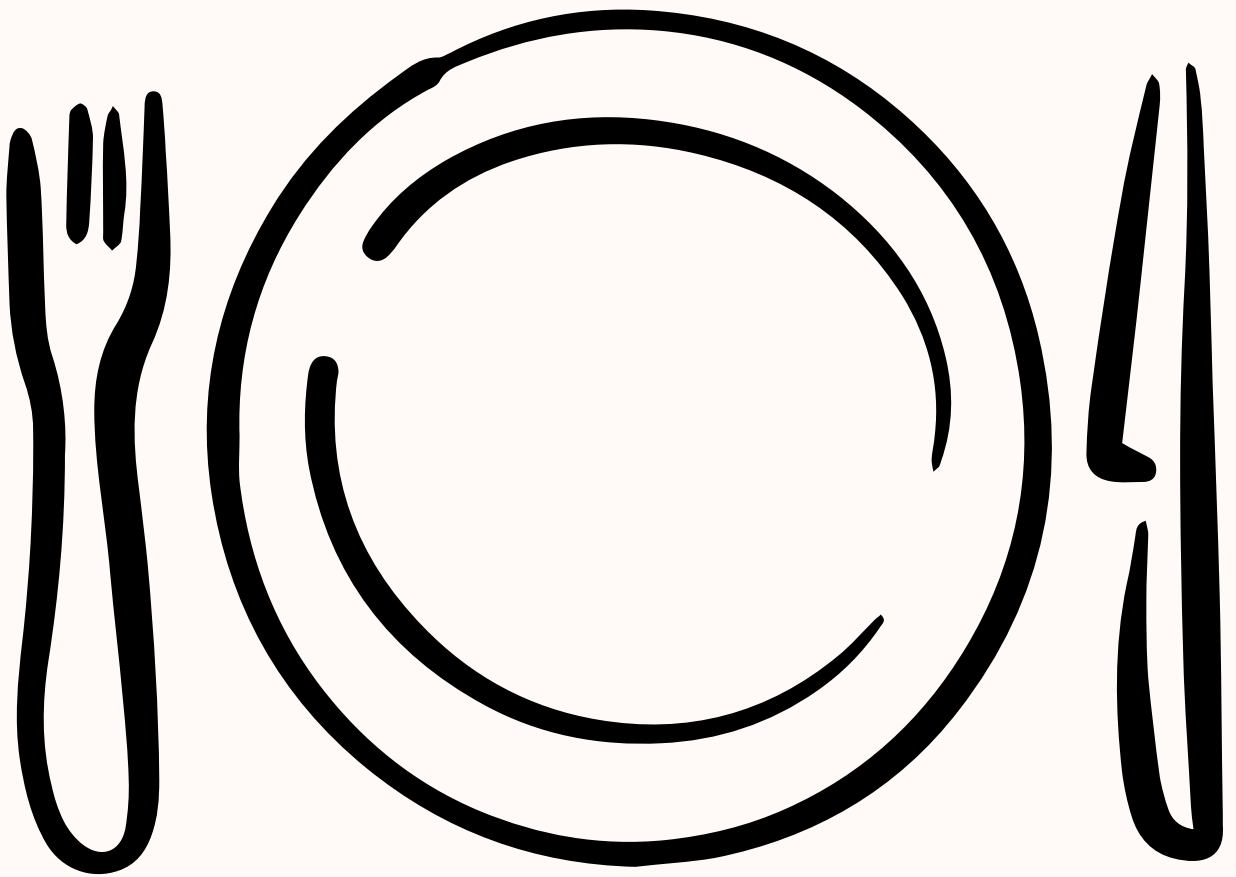
PROCEDIMIENTO:



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



COMIDAS





COMIDA



Arroz con garbanzos, pollo y verduras

INGREDIENTES:

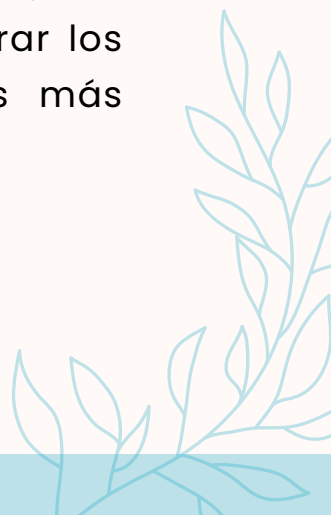


- 1/2 vaso de arroz en seco.
- 1/4 cebolla.
- 1/2 Zanahoria
- 1/4 de pimiento rojo.
- 1/4 de calabacín.
- Un puñado de garbanzos ya cocidos(de bote).
- 2 pechugas de pollo a trozos.
- Especias(cúrcuma y comino).
- Aceite de oliva.
- Sal.

PROCEDIMIENTO:



Colocar en una cazuela una cucharada de aceite y sofreír las verduras cortadas a tacos y el pollo previamente. Una vez las verduras y pollo están cocinados incorporar el arroz, las especias y la sal. Cubrir el arroz con el agua, incorporar los garbanzos ya cocidos y dejar cocer 15-20 minutos más añadiendo agua según se vaya evaporando.





COMIDA



Pasta a la boloñesa

INGREDIENTES:

- 3 puñados de asta (macarrones o espaguetis)
- 1 puñado de carne picada.
- ½ cebolla picada.
- ½ brik de 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



Macarrones con carne picada y pisto

INGREDIENTES:

- 3 puñados de pasta (macarrones)
- 1 puñado de carne picada.
- 2 puñados de pisto(se puede comprar ya hecho o hacerlo casero)

PROCEDIMIENTO:

Cocer la pasta. Por otro lado, cocinar la carne picada en una sartén con un poco de aceite. Cuando la carne esté lista incorporar el pisto a la sartén y añadir la pasta ya cocinada.





COMIDA



Puré de verduras

INGREDIENTES: *Cantidades para 2 raciones

- 1 calabacín.
- 1 puerro.
- 1 rama de apio.
- 2 patatas medianas.
- 2 zanahorias.
- 1 litro de agua o caldo de verduras.
- Sal

PROCEDIMIENTO:

Lava, pela y trocea todas las verduras en trozos pequeños.

En una olla grande, coloca las verduras troceadas y cúbreelas con el agua o el caldo. Cocina a fuego medio durante unos 20-25 minutos, hasta que las verduras estén tiernas. Usa una batidora para triturar las verduras hasta obtener una textura homogénea. Si prefieres un puré más líquido, añade más agua o caldo. Añade sal y especias al gusto.



COMIDA



Merluza con salsa de tomate

INGREDIENTES:

- 2 filetes de merluza.
- Media cebolla picada.
- 1 diente de ajo picado.
- Un bote de tomate triturado.
- 1 cucharada de orégano.
- Una pizca de pimienta.

PROCEDIMIENTO:

En una sartén dora con un poco de aceite la cebolla y el ajo. Incorpora el tomate triturado, el orégano, la pimienta y sal al gusto. Cocina a fuego medio-bajo durante unos minutos. Incorpora la merluza y deja cocinar durante 8 minutos a fuego bajo con la sartén tapada. Consumir 2 filetes de merluza(3 si son pequeños) junto a la salsa.





COMIDA



Ensalada con huevo y queso

INGREDIENTES:

- Ensalada 4 estaciones o la que se prefiera.
- Tomate, cebolla, ...
- 2 huevos cocidos a trozos.
- 1 puñado de aceitunas.
- 1 puñado de tacos de queso.

PROCEDIMIENTO:

Colocar en un bol la ensalada, el huevo cocido a trozos , el tomate a trozos, las aceitunas y el queso. Aliñar al gusto con aceite de oliva, vinagre y sal.





COMIDA



Ensalada campera con garbanzos

INGREDIENTES:

- 1-2 patatas medianas.
- ½ pepino.
- 1 tomate.
- 1 lata de atún al natural.
- 1 puñado de garbanzos (comprar ya cocidos).
- 1 huevo duro.
- 1 puñado de olivas.
- 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 y el pepino en dados, añadirlo a la patata. Añadir un puñado de garbanzos de bote ya cocidos (enjuagar con un colador para quitar los restos de agua del bote), una lata de atún, las olivas, el huevo duro a trozos y los dados de queso. Aliñar al gusto.





COMIDA



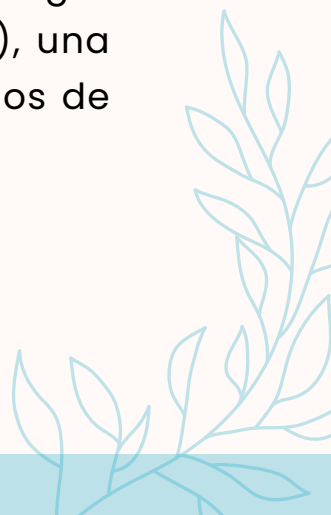
Ensalada campera con lentejas

INGREDIENTES:

- 2-3 patatas medianas.
- ½ pepino.
- 1 tomate.
- 1 lata de atún al natural.
- 1 puñado de lentejas (comprar ya cocidos).
- 1 huevo duro.
- 1 puñado de olivas.
- 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 y el pepino en dados, añadirlo a la patata. Añadir un puñado de lentejas de bote ya cocidas (enjuagar con un colador para quitar los restos de agua del bote), una lata de atún, las olivas, el huevo duro a trozos y los dados de queso. Aliñar al gusto.





COMIDA



Brócoli salteado con ajos y almendra

INGREDIENTES:

- 2 puñados de brócoli
- 1 diente de ajo en laminas.
- 1/2 puñado de almendra laminada.
- Un chorrito de aceite de oliva.

PROCEDIMIENTO:

Cocer el brócoli 5 minutos para que quede al dente. En una sartén sofreír el ajo la almendra y el brócoli una vez hervido.





COMIDA



Pollo al curry

INGREDIENTES:

- 2 filetes de pechuga de pollo.
- 1/4 cebolla picada.
- 1 cucharada de curry en polvo.
- 150 ml de leche de coco.
- Sal y pimienta al gusto.

PROCEDIMIENTO:

En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega los trozos de pollo, salpica con un poco de sal y pimienta, y cocina durante 5-7 minutos, hasta que el pollo esté bien dorado por fuera y completamente cocido por dentro. Una vez el pollo esté listo, agrega el curry en polvo a la sartén. Remueve bien para que el pollo se impregne de las especias. Vierte la leche de coco y cocina a fuego bajo durante unos 5 minutos, mezclando bien hasta que la salsa se espese un poco.



COMIDA



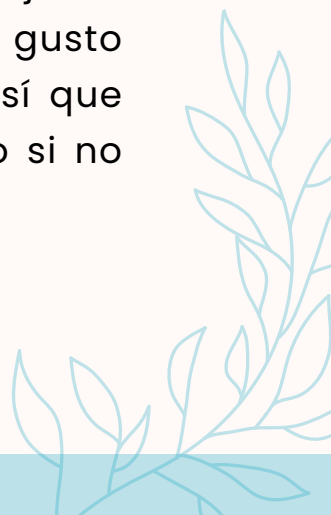
Noodles de arroz con gambas

INGREDIENTES:

- Medio paquete de noodles de arroz. (usar unos 100gr en seco).
- Verduras al gusto.
- 2 puñados de gambas congeladas.
- Salsa de soja.

PROCEDIMIENTO:

Cocer los noodles el tiempo que ponga el paquete (normalmente suele ser 2-3 min). Por otro lado, hacer las verduras a la plancha con poco aceite en una sartén junto con las gambas. Juntar todo y añadir salsa de soja al gusto (tener en cuenta que la salsa de soja ya es salada así que recomiendo no usar mucha sal a la hora de cocinar o si no sabrán demasiado salados).





COMIDA



Noodles de arroz con pollo

INGREDIENTES:

- Medio paquete de noodles de arroz. (usar unos 100gr en seco).
- 2 Pechugas de pollo a tiras.
- Salsa de soja.
- Verduras al gusto.

PROCEDIMIENTO:

Cocer los noodles el tiempo que ponga el paquete (normalmente suele ser 2-3 min). Por otro lado, hacer las verduras a la plancha con poco aceite en una sartén junto con las tiras de pollo. Juntar todo y añadir salsa de soja al gusto (tener en cuenta que la salsa de soja ya es salada así que recomiendo no usar mucha sal a la hora de cocinar o si no sabrán demasiado salados).





COMIDA



Judías verdes con patata

INGREDIENTES:

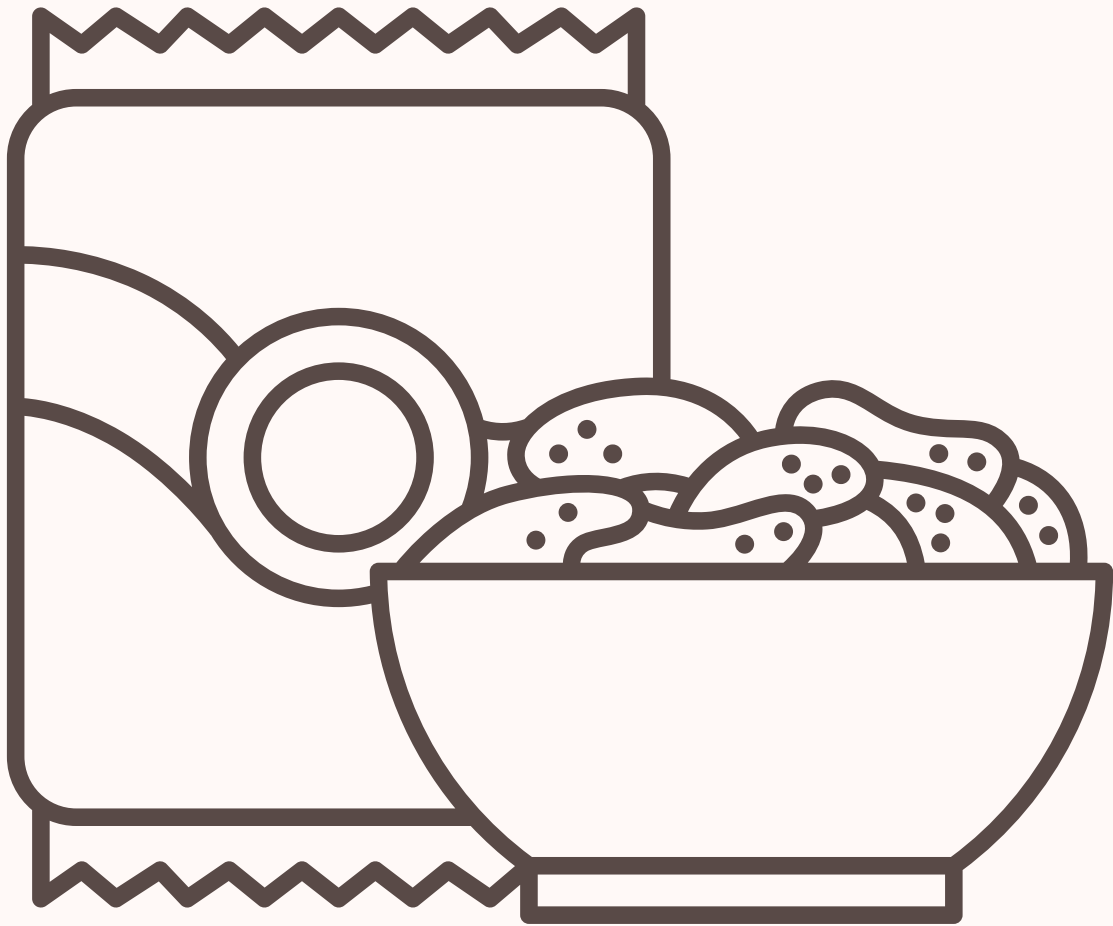
- 2-3 patatas medianas.
- 2 puñados de judías verdes.(pueden ser de bote)
- 1 zanahoria (opcional).

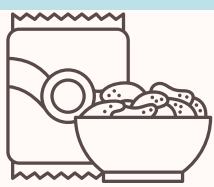
PROCEDIMIENTO:

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.



MERIENDAS





MERIENDA



Frutos secos y pieza de fruta

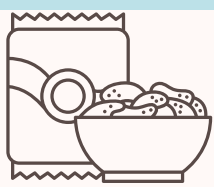
INGREDIENTES:

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

PROCEDIMIENTO:

No requiere





MERIENDA

Fruta y chocolate negro



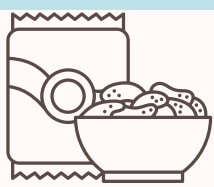
INGREDIENTES:

- 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.





MERIENDA



Tortitas de arroz con lomo

INGREDIENTES:



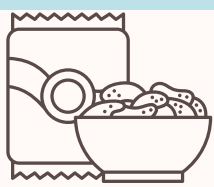
- 4 tortitas de arroz o de maíz.
- 8 lonchas de lomo embuchado.
- 1 pieza de fruta.

PROCEDIMIENTO:



Colocar el lomo embuchado encima de las tortitas. Comer la fruta aparte.





MERIENDA

Batido de plátano y cacahuete



INGREDIENTES:



- 1 plátano maduro.
- 1 vaso de leche semidesnatada o bebida vegetal(soja, almendra, avena,...)
- 1 cucharada de crema de cacahuete.

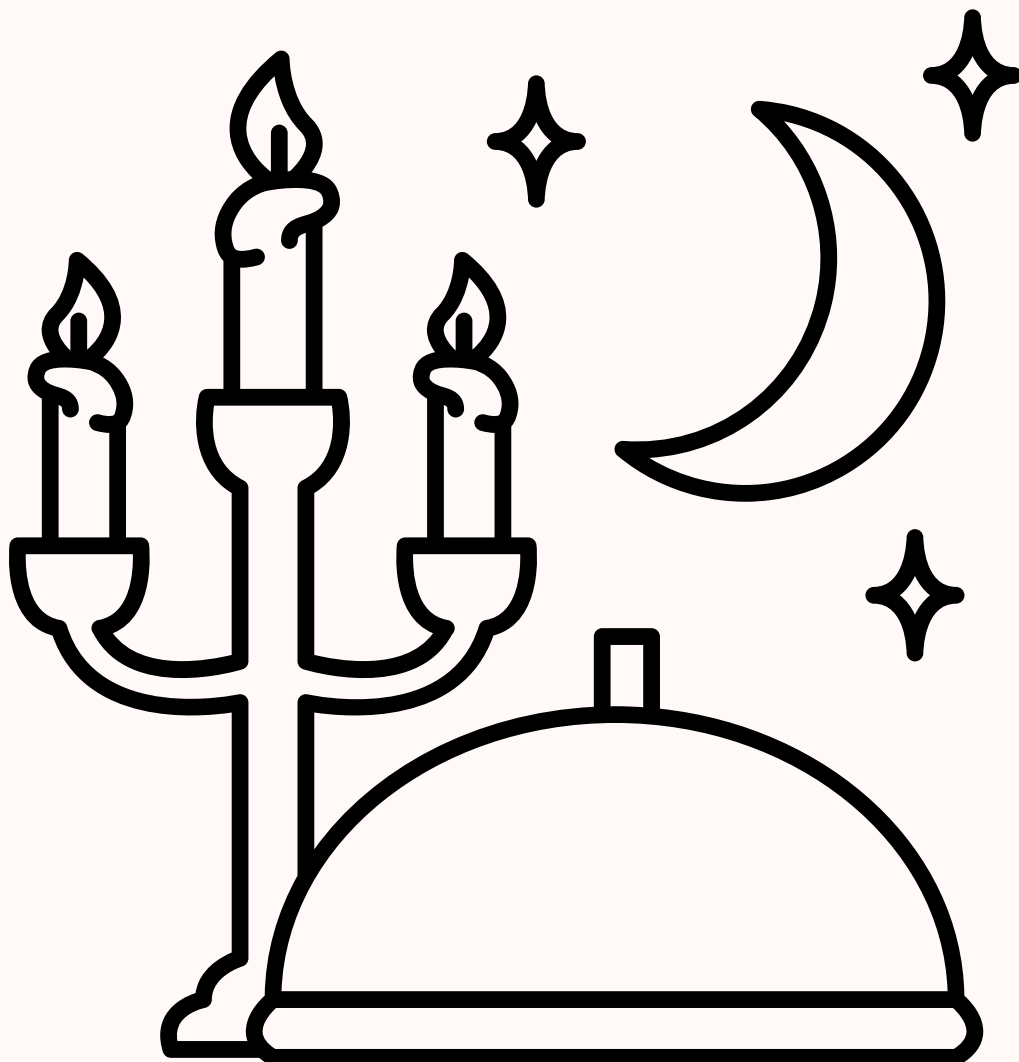
PROCEDIMIENTO:



Batir todos los ingredientes con una batidora. Posibilidad de echar canela si así se desea.



CENAS





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



Ensalada de tomate con queso fresco y atún

INGREDIENTES:



- 2 tomates a trozos.
- Una tarrina de queso fresco light.
- Una lata de atún al natural.
- Hojas de albahaca fresca(opcional).
- Aceite de oliva y sal.

PROCEDIMIENTO:



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





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 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



Calabacín a la plancha con queso y tomate

INGREDIENTES:

- 1 calabacín.
- 1 tomate.
- 2 lonchas de queso fresco o mozzarella.
- Aceite de oliva.
- Orégano.
- Sal y pimienta.

PROCEDIMIENTO:

Lavar y cortar el calabacín en rodajas. Cocinarlo en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que esté dorado por ambos lados. Cortar el tomate y el queso en rodajas. Colocar el calabacín en un plato junto al tomate y el queso fresco. Añadir un chorrito de aceite de oliva, orégano, sal y pimienta al gusto



CENA



Bowl de arroz y salmón estilo asiático

INGREDIENTES:



- 2-3 puñados de arroz ya cocinado y dejado enfriar en la nevera.
- 2-3 filetes de salmón ahumado. O un trozo de fresco cocinado
- 1/2 zanahoria rallada
- 1/2 pepino a trozos
- 1 puñado de col cortada a tiras
- ½ aguacate
- semillas de sesamo.
- Aceite, vinagre y salsa de soja para aliñar

PROCEDIMIENTO:



Cocer el arroz y dejar enfriar durante unas horas en la nevera (se puede hacer el día de antes). Colocar en un bol el arroz como base y añadir el resto de ingredientes. Aliñar al gusto.





CENA



Tostada de salmón y aguacate

INGREDIENTES:



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

PROCEDIMIENTO:



Tostar el pan y colocar las hojas de rúcula, las lonchas de salmón y el aguacate en rodajas.





CENA



Tostada de sardinas y tomate

INGREDIENTES:



- 1 tostada grande o 2 rebanas de pan bimbo.
- 1 lata de sardinas en aceite de oliva.
- 1 Tomate a tacos o un puñado de cherrys.
- Un chorrito de zumo de limón.

PROCEDIMIENTO:



Tostar el pan y colocar encima el tomate y las sardinas escurridas. Aliñar con el zumo de limón

