

LUNES - DESAYUNO

1. Tortitas de plátano y avena



Tiempo de preparación: **15 minutos**

Ingredientes para **6 personas o varios días**

Ingredientes

- 5 plátanos
- 3 huevos
- 1 vasito de avena
- 1 vasito de leche (sin lactosa idealmente o vegetal)
- Canela y un poquito de sal

Preparación

1. **Bate los huevos** para añadir el resto de ingredientes
2. **Corta los plátanos** en rodajas chicas para que sea más fácil batirlos
3. **Añade el vasito de avena y leche** que dará consistencia a la masa
4. **Añade canela y una pizca de sal**
5. **Con una batidora** mezcla todos los ingredientes
6. **Calienta la sartén** con una pizca de aceite y con un cazo echa la masa en pequeñas cantidades

Consejos

Puesto que la masa no lleva harina, la consistencia de la masa será débil y por tanto has de esperar a que se tueste un poco antes de darle la vuelta.

LUNES - ALMUERZO

2. Salmón al horno con Brócoli



Tiempo de preparación: **30 minutos**

Ingredientes para: **2 personas**

Ingredientes

- 2 filetes de salmón
- 2 tazas de brócoli en floretes
- Ajito
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 limón (el jugo y la ralladura)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. **Precalienta el horno a 200°C**
2. En una bandeja para hornear, **coloca el salmón y el brócoli**
3. **Rocía con aceite de oliva**, jugo de limón, y espolvorea con sal, pimienta y ralladura de limón
4. **Hornea por 20 minutos** o hasta que el salmón esté cocido

Consejos

El salmón es rico en omega-3, que es un potente antiinflamatorio. Asegúrate de no sobre cocinarlo para mantener sus nutrientes. Puedes añadirle ajito frito para darle más sabor a la receta

LUNES - CENA

3. Pavo con espárragos y champiñones



Tiempo de preparación: **20 minutos**

Ingredientes para **2 personas**

Ingredientes

- 2 pechugas de pavo, cortadas en tiras
- 1 manojo de espárragos, cortados en trozos o sin cortar
- 1 taza de champiñones, laminados
- 2 dientes de ajo, picados
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. **Calienta un poco de aceite de oliva en una sartén y sofríe el ajo** hasta que esté dorado
2. **Añade el pavo** y saltea hasta que esté casi cocido
3. **Incorpora los espárragos y los champiñones**, y cocina hasta que el pavo esté completamente cocido y las verduras tiernas

Consejos

Puedes hacer un poco de salsa con parte de los champiñones, añadiendo leche (sin lactosa si hay intolerancias) un poco de vino blanco, cebolla, ajo. Y guardarla para otros platos de la semana.

MARTES - DESAYUNO

1. Tostada de aguacate con huevo escalfado

Tiempo de preparación: **15 minutos**Ingredientes para **2 personas**

Consejos

Para un desayuno completamente antiinflamatorio, asegúrate de que todos los ingredientes sean de la más alta calidad, preferiblemente orgánicos.

Ingredientes

- 2 huevos frescos
- 1 aguacate maduro grande
- 2 rebanadas de pan integral, de centeno o sin gluten (ideal)
- 1 cucharada de vinagre blanco (para el agua de los huevos escalfados)
- 1 tomate maduro
- Sal marina y pimienta negra al gusto
- Semillas de chía
- Unas hojas de rúcula o espinacas baby para añadir verduras

Preparación

1. **Lleva una olla mediana de agua a ebullición** y reduce a fuego lento. Casca cada huevo en un tazón pequeño y deslízalos suavemente en el agua. Cocina de 3-4 minutos para una yema líquida. Retira y escurre
2. **Mientras se cocinan los huevos**, tuesta las rebanadas de pan
3. **Corta el aguacate por la mitad y en un tazón**, aplasta el aguacate con un tenedor. Añade sal, pimienta y limón
4. **Unta el aguacate aplastado sobre las tostadas de pan.**
5. **Coloca un huevo escalfado sobre cada tostada.** Sazona con sal marina, pimienta negra
6. **Espolvorea con semillas de chía o cáñamo**

MARTES - ALMUERZO

2. Curry vegetal de lentejas

Tiempo de preparación: **40 minutos**Ingredientes para **2 personas**

Ingredientes

- 1 taza de lentejas rojas
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 zanahoria picada
- 1 pimiento rojo picado
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 lata de leche de coco
- 2 cucharadas de aceite de coco
- Sal al gusto

Preparación

1. **En una olla, calienta el aceite de coco y sofríe la cebolla, ajo, zanahoria y pimiento con el curry en polvo**
2. **Añade las lentejas y mezcla bien**
3. **Vierte la leche de coco, agrega sal y deja cocinar a fuego medio-bajo hasta que las lentejas estén tiernas**

Consejos

Sirve con arroz integral para una comida completa y nutritiva. También puedes añadirle algunos frutos secos tostados en la sartén como almendras o anacardos para más sabor.

MARTES - CENA

3. Merluza al vapor con verduras



Tiempo de preparación: **25 minutos**

Ingredientes para **2 personas**

Ingredientes

- 2 filetes de merluza
- 1 zanahoria cortada en juliana
- 1 puerro cortado en rodajas
- 1/2 brócoli cortado en floretes
- Sal y pimienta al gusto
- Limón para servir

Preparación

4. **Sazona los filetes de merluza** con sal y pimienta
5. **En una vaporera, coloca las verduras en la parte inferior** y los filetes de merluza encima.
6. **Cocina al vapor durante 15-20 minutos** o hasta que el pescado esté cocido y las verduras tiernas
7. Lo anterior también puede hacerse a la plancha
8. **Sirve caliente con un chorrito de zumo de limón**

Consejos

El pescado al vapor es una forma saludable de conservar todos los nutrientes y sabores de los ingredientes. Puedes cambiar la merluza por otro pescado como la rosada, bacalao o lenguado.

MIÉRCOLES - DESAYUNO

1. Parfait de Yogur y Granola



Tiempo de preparación: **10 minutos**

Ingredientes para **2 personas**

Ingredientes

- 2 tazas de yogur natural, sin azúcar
- 1 taza de granola casera o baja en azúcar
- 1/2 taza de fresas, lavadas y cortadas en mitades
- 1/2 taza de arándanos frescos
- 1 kiwi, pelado y cortado en rodajas
- Miel de abejas o sirope de agave para endulzar (opcional)
- Un puñado de nueces o semillas de chía para añadir omega-3

Preparación

1. **Comienza por preparar las frutas,** lavándolas y cortándolas
2. **En vasos altos o en bowls, comienza a montar el parfait.** Pon una base de yogur natural en el fondo
3. **Añade una capa de granola sobre el yogur,** seguido por una capa de fresas, arándanos, y kiwi
4. **Repite las capas hasta llegar al tope de tu vaso o bowl,** terminando con una capa de frutas
5. **Decora el tope con un puñado de nueces** o espolvorea semillas de chía

Consejos

Este desayuno es altamente personalizable. Puedes utilizar cualquier fruta de temporada que prefieras o tengas disponible.

MIÉRCOLES - ALMUERZO

2. Bowl de pollo y aguacate



Tiempo de preparación: **25 minutos**

Ingredientes para **2 personas**

Consejos

Este bowl es una comida completa y equilibrada, ideal para después de entrenar.

Ingredientes

- 2 pechuga de pollo
- 1 aguacate maduro
- 1 taza de arroz integral cocido
- 2 tomates picados
- 1/2 cebolla morada picada
- 1 limón (el jugo)
- Sal y pimienta al gusto
- Albahaca (opcional)

Preparación

1. **Cocina la pechuga de pollo a la parrilla o al horno**, sazona con sal y pimienta
2. **En un bowl, coloca el arroz como base**
3. **Añade el pollo cortado en trozos, aguacate, tomate y cebolla**
4. **Rocía con jugo de limón** y adorna con albahaca

MIÉRCOLES - CENA

3. Revuelto de huevos y espinaca

Tiempo de preparación: **15 minutos**Ingredientes para **2 personas**

Ingredientes

- 4 huevos
- 2 tazas de espinacas frescas
- 1 tomate grande, picado
- Cúrcuma
- Pechuga de pavo opcional
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. **En una sartén, calienta el aceite de oliva y saltea las espinacas** hasta que se marchiten
2. **Añade el tomate picado** y cocina por un par de minutos
3. **Bate los huevos en un tazón, salpimenta al gusto, y viértelos en la sartén** con las espinacas y tomate
4. **Cocina a fuego medio, revolviendo constantemente**, hasta que los huevos estén cocidos pero aún húmedos

Consejos

Puesto que la masa no lleva harina, la consistencia de la masa será débil y por tanto has de esperar a que se tueste un poco antes de darle la vuelta.

JUEVES - DESAYUNO

1. Smoothie verde detox



Tiempo de preparación: **10 minutos**

Ingredientes para **2 personas**

Ingredientes

- 2 manzanas verdes, cortadas en cuartos
- 1 pepino, pelado y cortado en trozos
- 1 puñado grande de espinacas frescas
- 1 trozo pequeño de jengibre fresco, pelado (unos 2 cm)
- El jugo de 1 limón
- 1 vaso de agua (250 ml) o agua de coco para un extra de hidratación

Preparación

1. **Lava bien todas las verduras y frutas** quitando las semillas
2. **Coloca las manzanas, el pepino, las espinacas, el jengibre,** y el jugo de limón en la licuadora
3. **Agrega el vaso de agua o agua de coco** para facilitar la mezcla
4. **Sirve inmediatamente** para aprovechar al máximo sus nutrientes y beneficios antioxidantes

Consejos

Si prefieres tu smoothie más frío, puedes agregar unos cubos de hielo al momento de licuar o usar frutas previamente congeladas.

JUEVES - ALMUERZO

2. Tacos de batata y frijoles



Tiempo de preparación: **30 minutos**

Ingredientes para **2 personas**

Ingredientes

- 2 batatas medianas, peladas y cortadas en cubos
- 1 taza de frijoles negros cocidos
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón
- 6 tortillas de maíz
- 1 aguacate maduro, en rodajas
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

Preparación

1. **Precalienta el horno a 200°C**
2. **Mezcla los cubos de batata con un poco de aceite de oliva, comino, pimentón, sal y pimienta. Hornea hasta que estén tiernos, unos 20 minutos**
3. **Calienta las tortillas en una sartén**
4. **Arma los tacos colocando en cada tortilla un poco de batata, frijoles negros, rodajas de aguacate y cilantro.**

Consejos

Puedes añadir un toque de lima para realzar los sabores y agregar un extra de vitamina C.

JUEVES - CENA

3. Ratatouille



Tiempo de preparación: **50 minutos**

Ingredientes para **2 personas**

Consejos

Este clásico francés es perfecto para una cena ligera y saludable, lleno de antioxidantes y sabores. Puedes añadirle láminas de patata para añadir más carbohidratos.

Ingredientes

- 1 berenjena, cortada en rodajas
- 1 calabacín, cortado en rodajas
- 1 pimiento rojo, cortado en rodajas
- 2 tomates, cortados en rodajas
- 1 cebolla, cortada en rodajas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 ramita de tomillo fresco
- 1 ramita de romero fresco
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. **Precalienta el horno a 190°C.**
2. **En una fuente para hornear, coloca una base de cebolla y ajo picados, y encima ve alternando las rodajas de berenjena, calabacín, pimiento y tomate.**
3. **Sazona con sal, pimienta, tomillo y romero.** Rocía con un buen chorro de aceite de oliva.
4. **Hornea durante 40 minutos** o hasta que las verduras estén tiernas.

VIERNES - DESAYUNO (Repetimos!)

1. Tortitas de plátano y avena



Tiempo de preparación: **15 minutos**

Ingredientes para **6 personas o varios días**

Ingredientes

- 5 plátanos
- 3 huevos
- 1 vasito de avena
- 1 vasito de leche (sin lactosa idealmente o vegetal)
- Canela y un poquito de sal

Preparación

1. **Bate los huevos** para añadir el resto de ingredientes
2. **Corta los plátanos** en rodajas chicas para que sea más fácil batirlos
3. **Añade el vasito de avena y leche** que dará consistencia a la masa
4. **Añade canela y una pizca de sal**
5. **Con una batidora** mezcla todos los ingredientes
6. **Calienta la sartén** con una pizca de aceite y con un cazo echa la masa en pequeñas cantidades

Consejos

Puesto que la masa no lleva harina, la consistencia de la masa será débil y por tanto has de esperar a que se tueste un poco antes de darle la vuelta.

VIERNES - ALMUERZO

2. Crema de calabaza y zanahoria

Tiempo de preparación: **45 minutos**Ingredientes para **2 personas**

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza cortada en cubos
- 1 taza de zanahorias cortadas en rodajas
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 litro de caldo de verduras
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

Preparación

1. **En una olla grande, sofríe la cebolla y el ajo en aceite de oliva** hasta que estén transparentes
2. **Añade la calabaza, zanahoria, jengibre y caldo de verduras.** Cocina a fuego medio hasta que las verduras estén tiernas.
3. **Con una licuadora,** procesa la sopa hasta obtener una crema suave
4. **Vuelve a calentar** y ajusta la sazón con sal y pimienta.

Consejos

Esta crema es perfecta para días fríos y puedes acompañarla con un toque de crema de leche o yogur natural para añadir cremosidad. Puedes acompañarla con un filete de **pollo a la plancha**, así como añadir 1 patata a los ingredientes.

VIERNES - CENA

3. Pasta de lentejas con tomate y albahaca



Tiempo de preparación: **25 minutos**

Ingredientes para **2 personas**

Consejos

La pasta de lentejas es una excelente fuente de proteínas y fibra, lo que la convierte en una opción ideal para una cena nutritiva y reconfortante.

Puedes añadirles unas aceitunas negras y anchoas.

Ingredientes

- 200 g de pasta de lentejas
- 2 tazas de salsa de tomate casera
- 1 manojo de albahaca fresca
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- Queso parmesano rallado (opcional)

Preparación

1. **Cocina la pasta de lentejas según las instrucciones del paquete** hasta que esté al dente
2. **Mientras se cocina la pasta**, calienta el aceite de oliva en una sartén y sofríe el ajo picado
3. **Añade la salsa de tomate** y cocina a fuego lento durante unos minutos
4. **Incorpora la albahaca fresca picada**, sal y pimienta al gusto
5. **Escurre la pasta y mézclala con la salsa de tomate en la sartén**, cocinando todo junto por unos minutos más
6. **Sirve caliente** y, si lo deseas, espolvorea con queso parmesano rallado.