

IDEAS PARA EL DESAYUNO DIETÉTICAS Y SALUDABLES

1. Dos huevos "fritos" con una taza de tomate picado y un pan ezequiel o gluten free medio tostado.
2. Una Arepa de maíz (NON GMO) de 60 grm con 3 gajos de salmón ahumado, lavado, con lechuga y una cdita de queso crema.
3. Pancake de Avena (1/4 taza de avena en hojuelas, 3 claras con 1 yema, medio banano, endulzante sin calorías natural, y canela. Licuar)
4. Pancake de papa dulce o zapallo (Igual que el de avena pero con media papa dulce cocinada o media taza de zapallo cocinado).
5. Pancake de yuca (Igual al de avena pero media taza de harina de yuca)
6. Pancake Salado (Igual a todos los pancakes pero sin banano y sin poner sal y condimentos)
7. Una lata de tuna en agua pequeña mezclada con lechuga cortada y limón, con un paquete de sanísimo.
8. Dos huevos duros partidos y mezclados con una taza de tomate picado y una galleta de arroz y una cda de queso cottage.
9. Omelete (3 a 5 claras con 1 yema) con una taza de hongos o vegetal al gusto y un wrap integral pequeño con una cdita de queso crema.

10. Media taza de cottage fat free con una taza de fruta (de la linea verde).
11. Media taza de cottage fat free con un pan ezequiel o gluten free medio tostado y tomate en rodajas.
12. Un yogurt griego natural de 5 grm de azúcar con una taza de fruta (de la linea verde).
13. Saltziki (yogurt natural con limón y sal) con medio pan pita integral tostado y 1 taza de pepino y tomate.
14. Arepa de yuca de 60gms con 2 huevos revueltos con una taza de tomate y cebolla.
15. Avena (1/4 taza de avena en hojuelas) cocinada en una taza de leche de almendras con stevia y canela con 1 scoop de batido de proteina vegetal.
16. Avena trasnochada (enseñaré en vivo)
17. 2 galletas marca salmas (de 40k) con media taza de cottage cheese y tomates cherry y lechuga.
18. Batido de yogurt natural (5 gramos de azúcar) y 1 taza de fresas congeladas. Licuar.

IDEAS PARA LA MERIENDA DE LA MAÑANA DIETÉTICAS Y SALUDABLES

1. Batido de proteína vegetal con una taza de leche de almendras.
2. Media barra de proteína con 5 gms de azúcar.
3. 10 almendras.
4. Una manzana verde con 5 almendras.
5. Yogurt griego natural (5 gms de azúcar) con stevia y canela
6. Una taza de Saltziki con pepino, tomate o apio.
7. Pudding de chía (1/2 taza de leche de almendras con 1 cda de chía, 3 fresas, canela y stevia.
8. Pancake de banano (3 claras con 1 yema y medio banano, stevia y canela).
9. Jugo verde (pepino, apio, espinaca, manzana verde, jengibre y limón).
10. Pepino con limón y sal.
12. Una cda de mantequilla de maní con medio banano.
13. Una taza de fruta (de la linea verde).

IDEAS PARA EL ALMUERZO DIETÉTICAS Y SALUDABLES

1. Ensalada mexicana (Lechuga, tomate, pimentón y cebolla) con una taza de frijol negro y 2 cdas de guacamole. (Limón y sal).
2. Hamburguesa de lentejas (de 60 gms) con pollo desmechado y guacamole con lechuga y tomate.
3. Salmón a la plancha con media taza de arroz y 5 espárragos asados con 1/4 de aguacate.
4. Shawarma (pollo desmenuzado con condimento de shawarma) con 1 pan pita integral, una cda de hummus o tahina y una taza de tomates con pepino y cebolla picada.
5. Corvina a la plancha con una taza de lentejas, ensalada verde y 1/4 de aguacate.
6. Pollo al horno con media papa dulce y arroz de coliflor con 1/4 de aguacate o una cda de aceite de oliva.
7. Tres bolitas de carne en salsa roja de tomate natural con media taza de quinoa y vegetales salteados en aceite de coco o de aguacate.
8. Wrap integral grande con pollo desmenuzado y 1 taza de tomate y cebolla picada, lechuga y 1/4 de aguacate.

9. Chowmein (1/2 taza de pasta gluten free) con pollo picado y 1 taza de vegetales en tiras salteados en 1 cda de aceite de coco o de aguacate y 1 cda de salsa soya baja en sodio.

10. Carne asada con una taza de frijoles y una taza de vegetales con lechuga y 1/4 de aguacate.

11. Pan de atún, pollo o huevo. (1 clara de huevo, 1/4 taza de avena en hojuelas, 1 lata de tuna en agua, condimentos) y una taza de vegetales "salteados" en tiras y 1/4 aguacate.

12. Ensalada de quinoa (media taza de quinoa cocinada) con 1 taza de tomate, pepino y cebolla picado con pollo a la plancha y 1/4 aguacate. Aderezo limón, pimienta y sal de mar.

13. Salmón a la plancha u horno con habichuelas en salsa de tomate y media taza de arroz integral con 1/4 de aguacate.

14. Sancocho de pollo (1 papa) y vegetales al vapor o en la sopa con 1/4 de aguacate.

15. Una taza de Garbanzo salteado con una taza de cebolla, pimentón, zuchinni, zanahoria con salmón a la plancha y 1 cda de aceite de coco o de aguacate.

16. Ensalada de frijol, lentejas o maiz (1 taza) con pollo picado y una taza de vegetales picado con lechuga y 1 cda de aceite de oliva, limón y sal.

- . 17. Ensalada de tuna (1 lata pequeña en agua) con una papa hervida cortada en cuadros y una taza de vegetales y lechuga con 1/4 de aguacate.
18. Nuggets de pollo o corvina apanados con harina de almendra (almendras molidas) con una papa tipo "fritas" en air fryer y ensalada verde.
19. Falafel de arvejas o garbanzo con salmón a la plancha y una taza de brócoli hervido condimentado y 1/4 de aguacate.
20. Ensalada con pollo a la plancha en tiras, lechuga, una taza de tomate, pepino, pimentón con 1/2 taza de pasta gluten free de tornillo cocinada y aderezo de mostaza bxqb.
21. Sopa de vegetales con pollo desmenuzado y 1/2 taza de arroz integral y 1/4 de aguacate.
22. Carne asada con medio plátano en patacón, guacamole y una taza de vegetales y hojas verdes.
23. Hamburguesa de carne con una tapa de pan de hamburguesa, lechuga, tomate, pepinillos, cebolla con 1/4 de aguacate.
24. Corvina a la plancha con una taza de crema de zapallo y Media yuca "frita".

IDEAS PARA LA MERIENDA DE LA TARDE DIETÉTICA Y SALUDABLES

1. Ensalada de lechuga con 3 gajos de salmón ahumado lavado, o pollo, huevo duro o tuna en agua y aderezo de mostaza bxqb.
2. Shakshuka (tres claras una yema con tomates picados sin cáscara tipo guiso).
3. Berenjenas o pimentones rellenos de carne, pollo o tuna (ver instagram)
4. Matbuja (ensalada fría de tomate con pimentón) con pollo en cuadros.
5. Una lata de tuna pequeña en agua con un pepino en cuadros con limón y sal de mar.
6. Wrap de lechuga con 3 gajos de salmón ahumado o pavo desgrasado lavados y aderezo de mostaza bxqb.
7. Pizzitas de coliflor con pollo (coliflor triturado con poquito huevo y harina de almendras).
8. Ceviche de corvina con hojas de lechuga.
9. Zuchinni rayado con limón y sal de mar con un tuna steak pequeño.
10. Tortillas de huevo (3 a 5 claras y 1 yema) con una taza de vegetales al gusto.

IDEAS PARA LA CENA DIETÉTICA Y SALUDABLES

1. Salmón a la plancha con una taza de vegetales al gusto sancochados y 1/4 de aguacate.
2. Ensalada de salmón o pollo con una taza de tomate, pepino y cebolla con hojas de lechuga 1 cda de almendras filetiadas tostadas. Aderezo: sal, limón y vinagre de manzana.
3. Shakshuka (guiso de tomate con cebolla tipo criollo con huevo) con 1/4 de aguacate.
4. Ensalada de tuna (media lata en agua) con un huevo duro, una taza de vegetales picados, hojas de lechuga y 1 cda de aceite de oliva.
5. Omelete (3 a 5 claras y una yema) con una taza de hongos con 1 cda de queso mozzarella.
6. Croquetas de tuna en air fryer u horno (tuna con claras de huevo y 2 cda de harina de almendra, condimentos al gusto) con ensalada verde.
7. Tres bolitas de carne con una taza de habichuelas en salsa roja de tomate natural y 1/4 de aguacate.
8. Pollo a la plancha con vegetales al horno (zuchinni, pimentón, cebolla) y 1/4 de aguacate.
9. Tortilla de huevo (3 a 5 claras y 1 yema) con una taza de brócoli picado y 2 cdas de queso mozzarella.

10. Hamburguesa de carne con hongos portobelo (como el pan), lechuga y tomate con 1/4 de aguacate.
11. Berenjenas/tomate/zuchinni rellenos con carne molida, con 1/4 aguacate
12. Muffins de huevos (3 a 5 claras con una yema) con una taza de vegetales al gusto y 1/4 aguacate.
13. Pasta de zuchinni al pesto con Salmón al cilantro (haremos receta en vivo).
14. Pasta de proteína (1 taza cocinada) con una taza de vegetales en tiras "salteados".
15. Sushi sin arroz relleno de salmón y vegetales con 1/4 de aguacate.
16. Nuggets de pollo apanado en harina de almendras con ensalada de repollo sin mayonesa y 1 cda de aceite de oliva.
17. Deditos de pescado apanados en harina de almendras con ensalada caprese (tomate con queso y albahaca).
18. Dos tomates con queso del país o mozzarella y albahaca al horno con corvina al ajillo.