

Para seguir con el **Plan** adecuadamente y conseguir tus objetivos, debes hacer **5 comidas diarias, 3 de las cuales son principales**. La comida principal que no integra nuestros productos, debe ser baja en calorías. En este apartado encontrarás deliciosas recetas bajas en calorías con las que disfrutar mientras estás a dieta.

## Ensalada de pasta y atún

510  
Kcal

50g de pasta cruda o 150g ya cocida  
1 Tomate  
50g de guisantes cocidos  
1 Cucharada de maíz dulce en conserva  
Unas rodajas de pimiento rojo  
1 Latita de atún al natural  
**Topping:** 1 cucharada de pasas de corinto  
1 cucharada de aceite de oliva

## Ensalada de lentejas

494  
Kcal

130g de lentejas cocidas  
25g de arroz integral crudo  
o 75g ya cocido  
1 Cebolla pequeña  
1/2 Calabacín  
1 Zanahoria pequeña  
100g de tofu  
**Topping:** 1 Cucharada de semilla de sésamo  
1 Cucharadita de aceite

## Ensalada de quinoa

463  
Kcal

50g de quinoa cruda o 150g ya cocida  
 150g de brócoli  
 150g de champiñón  
 100g de judías verdes  
 75g de espárragos de lata  
 1 Huevo duro  
**Topping:** 1 Cucharada de pipas de girasol  
 1 Cucharadita de aceite

## Ensalada de espinacas

499  
Kcal

250g de espinacas  
 100g de queso fresco  
 1 Manzana  
 1 Zanahoria  
 2 Palmitos en conserva  
**Topping:** 1 Cucharada de semillas de lino  
 1 Cucharadita de aceite

## Ensalada de pollo

474  
Kcal

150g de pechuga de pollo  
250g de lechuga  
100 de espinacas  
Canónigos  
2-3 Rabanitos  
1/2 Aguacate

**Topping:** 1 Cucharada de semillas de sésamo  
1 Cucharadita de aceite

## Boquerones horneados con tomate

245  
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

150g de Boquerones abiertos  
sin espinas  
1 Tomate a rodajas  
Pimienta, orégano y sal  
2 Dientes de ajo a láminas  
1 Cucharadita de aceite y vinagre

Dora los ajos en una sartén, pon el pescado en una fuente para horno previamente untada con un poquito del aceite de los ajos.

Coloca las rodajas de tomate por encima y los ajos. Añade pimienta, el orégano y la sal, y hornéalo de 10 a 20 min a 180°.

## Berenjenas rellenas con pollo

317  
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

1 Berenjena mediana (unos 250g)  
100g de Carne picada de pollo  
1/2 Cebolla picada  
1 Quesito desnatado  
1 Tomate rallado  
Sal y pimienta  
1 Cucharadita de aceite de oliva

Divide la berenjena en dos mitades longitudinalmente y cuécela muy ligeramente al vapor.

A continuación, vacía la berenjena con cuidado. Saltea con el aceite el tomate rallado, la cebolla, la carne y el contenido de la berenjena.

Rellena con este preparado la berenjena y pon por encima el queso para gratinarlo a tu gusto.

## Espárragos de salmón

160  
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

Manojo de espárragos verdes (unos 200g)  
50g de salmón ahumado  
1 cucharada sopera de maíz dulce  
Papaya  
Pimienta negra, sal y una cucharada de zumo de limón

Hierve los espárragos y enrolla cada uno o dos con una tira de salmón.

Colócalos en una fuente para servir y, por encima de ellos, vierte el maíz y la papaya cortada en daditos pequeños.

Condimentalos con sal y pimienta negra recién molida. Si quieres, rocía también unas gotas de limón.

## Garbanzos con espinacas o acelgas

209  
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

150g de Garbanzos ya hervidos  
2 Puñados de espinacas  
o acelgas  
1 Cebolla  
1 Tomate rallado  
2 Dientes de ajo y 1 hoja de laurel  
Sal, pimienta y cúrcuma  
(o azafrán)  
1 Cucharadita de aceite de oliva

En una sartén rehoga con el aceite la cebolla picada y después los ajos.

Cuando todo esté dorado, añade el tomate, una cucharadita de cúrcuma y un poco de sal.

Rehógalo 5 minutos. Añade las espinacas o acelgas troceadas y deja que se vayan haciendo a fuego lento, tapando de vez en cuando la sartén.

Añade los garbanzos cocidos previamente con agua y laurel, la pimienta **¡y mézclalo todo!**

## DESAYUNOS

### Desayuno verde

190  
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

2 Hojas de apio  
Manzana verde  
Un vaso de agua  
Pera  
Puñadito de pasas

Corta en pequeños trozos las hojas de apio y la manzana. Tritura estos ingredientes en la batidora junto a un vaso de agua, hasta que el color sea homogéneo.

Acompáñalo con unos trocitos de pera y unas pasas, **itendrás un desayuno más que completo!**

### Desayuno Antiox

150  
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

Una piña en cuadritos  
Un pepino  
Un vaso de agua mineral

Para preparar este licuado tienes que pelar y cortar la piña en cuadritos, después mézclalos con agua y lícualos.

**Bébeteste este delicioso batido por la mañana antes del desayuno, llenarás tu cuerpo de vitaminas y minerales.**