

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.

## Verduras a la plancha

42  
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

Medio pimiento (unos 50g)  
Medio calabacín (unos 50g)  
Media cebolla (unos 50g)  
2 Rodajas de berenjena (unos 50g)

Tocea la verduras y cocina al horno o al microondas.

## Arroz integral con setas y seitán

432  
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

60g de arroz integral  
250g de setas  
100g de seitán  
1 Cucharadita de aceite

Cuece el arroz.

Saltea la setas con una cucharadita de aceite. Incorpora el seitán cortado en lonchas.

Saltea unos minutos más y luego añade el arroz. Sirve caliente

## Ensalada de tomate y palmitos

117  
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

1 Tomate grande (200g aprox)  
2 Palmitos en conserva

Parte en rodajas el tomate y los palmitos y aliña con unas gotas de aceite y orégano

## Tortilla de espinacas

239  
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

2 Huevos  
150g de espinacas cocidas

Bate los huevos con una pizca de sal e incorpora las espinacas cocidas y escurridas.

Espolvorea un poco de ajo en polvo y salpimenta.

Puedes cocinarla en una sartén con unas gotitas de aceite o bien en el microondas en un recipiente tapado durante 2-3 minutos.

## Bol de espinacas frescas con quinoa, hortalizas y taquitos de tofu

498  
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

240g de espinacas crudas  
60g de quinoa  
1 Zanahoria  
7-8 Tomatitos cherry  
125g de tofu  
1 Cucharada de aceite de oliva

Cuece la quinoa y resérvala para que se enfríe.

Corta el tofu en dados y saltéalos con un poco de salsa de soja.

Ralla la zanahoria.

Lava las hojas de espinaca, escúrrelas bien y colócalas en el fondo del recipiente. Agrega la quinoa y el resto de ingredientes.

Aliña con una cucharada de aceite de oliva.

## Menestra de verduras y hamburguesa vegetal

511  
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

400g de menestra de verduras congelada

**Hoy es un día de poco cocinar.**

Calienta la burger vegetal y acompáñala de una menestra hervida y aliñada con una cucharadita de aceite o de salsa de soja.

## Remolachas rellenas de arroz integral

334  
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

1 Remolacha grande cocida (unos 250g)  
Taza de arroz integral cocido  
1 Tomate  
1 Huevo duro  
3 Aceitunas  
1 Cucharadita de aceite de oliva un poco de vinagre de manzana y el jugo de medio limón

Retira la piel de la remolacha y, seguidamente, haz un hueco en su interior con ayuda de una cuchara pequeña.

Una vez tengas hervido el arroz integral, prepáralo como si fuera una ensalada: Añade las aceitunas, el huevo hervido cortado a trocitos, condimenta con un poco de vinagre y jugo de limón, añade los trocitos de tomate.

Por último, introduce esta ensalada de arroz integral en el interior de la remolacha, déjala enfriar **¡y listo!**

## Lombarda con manzana y pasas

247  
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

1/2 Lombarda  
1/2 Cebolla pequeña  
1 ó 2 Dientes de ajo  
1 Manzana  
Un puñadito de pasas  
2 Cucharadas soperas de vinagre de manzana  
1 Cucharadita de aceite de oliva  
Sal

Corta la lombarda en juliana y ponla en una olla con agua y sal para cocerla hasta que esté al dente.

En una sartén, pon un poco de aceite y sofríe el ajo picado en láminas y la cebolla en cuadrados pequeños. Cuando estén dorados, añade la lombarda escurrida y sofríela junto a las pasas y la manzana pelada troceada en cuadritos.

Añade el vinagre de manzana y deja que se haga durante unos minutos a fuego bajo. Sírvela caliente.

## Cus-Cús integral con verduras

272  
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

50g de cus-cús integral  
1 Calabacín mediano  
1 Zanahoria pequeña  
1 Berenjena pequeña  
1 Cebolla

Corta todas las verduras a cuadritos, salpimenta y rehógalas a fuego lento.

Cuece el cus-cús y mézclalo con las verduras rehogadas.

## Crema de calabaza y calabacín

125  
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

150 g de calabaza sin piel  
Calabacín  
Cebolla  
Pimiento  
Zanahoria  
Sal y pimienta  
1 Cucharadita de aceite

Rehoga en una olla todas las verduras troceadas con una cucharada de aceite de oliva.

Añade agua caliente hasta cubrir las y déjalas hervir 30 min.

Tritúralo todo con la batidora y salpimenta a tu gusto.

## Crema de zanahorias

125  
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

1 Patata mediana  
1 Puerro  
Cebolla  
3 Zanahorias  
2 Cucharadas soperas  
de "Nata" vegetal  
Sal, pimienta y una pizca  
de nuez moscada

En una olla exprés, pon las verduras troceadas y añade el agua justa para cubrir las. Déjalas hervir durante unos 10 min.

Después, añade la nata vegetal (o leche de avena) y con una batidora tritúralo todo.

Por último, añade el aceite en crudo, pimienta y sal marina.

## 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.**