

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.

Crema de calabacín

73,5
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

225g de calabacín
1 Quesito bajo en grasas
1 Vaso de agua
Sal y pimienta

Pela y trocea el calabacín. Ponlo a cocer con el agua en el microondas.

Cuando esté blandito, añade el queso y tritura hasta obtener una fina crema.

Salpimenta al gusto. Puedes tomarlo caliente o frío.

Filete de pollo con pimientos asados

245
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

150g de pechuga de pollo
180g de pimiento rojo asado

Corta el pollo en tiras delgadas y saltea con unas gotas de aceite.

Cocina el pimiento al horno o al microondas y córtalo también en finas tiras.

Sírvelo caliente junto al pollo salteado.

Ensalada de tomate

52,1
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

1 Tomate grande
(250g aprox)
Hierbas aromáticas
Ajo

Parte el tomate en finas lonchas y disponlas de forma circular en un plato.

Espolvorea hierbas aromáticas y si quieres un ajito finamente picado.

Dorada al horno con verduras

362
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

1 Dorada mediana
(350g aprox)
1 Cebolla pequeña
(100 g aprox)
1 Pimiento verde
(100 g aprox)

En la pescadería dí que te preparen la dorada para el horno.

En una fuente para horno, haz un lecho con la cebolla y el pimiento cortados en juliana gruesa.

Introduce una rodajita de limón en cada uno de los cortes del lomo de la dorada. Salpimenta y coloca el pescado encima del lecho de verduras.

Cubre la fuente para que se cueza con su vapor y hornea a 180° durante unos 15 minutos.

Pasta integral con champiñones, almejas, manzana y salsa de soja

351
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

50g de pasta integral
200g de champiñones
200g de almejas
1 Manzana pequeña
1 Cucharada de salsa de soja

Cuece la pasta con abundante agua salada. Escurre y reserva.

Saltea los champiñones laminados con un poco de perejil.

Abre las almejas al vapor.

Parte la manzana en daditos.

Mezcla todos los ingredientes y finalmente incorpora la salsa de soja.

Ensalada de manzana y atún

207
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

1 Lata pequeña de atún al natural
Lechuga
1 Manzana madura
Cebolla
1 Cucharadita de aceite de oliva
Vinagre
Sal, pimienta y una pizca de nuez moscada

Limpia bien la lechuga y córtala en trozos medianos.

Lava la manzana y córtala, también, en pedacitos pequeños.

¡Y por último la cebolla! En un bol pon estos tres ingredientes y añade el atún desmenuzado.

Alíñala al gusto con sal, vinagre y aceite.

Ensalada verde con quinoa

249
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

150g de espinacas frescas y rúcula
50g de quinoa cocida
1 Cucharada de arándanos
1 Cucharada de pipas de calabaza
1 Cucharadita de aceite de oliva
Hierbas aromáticas

Nuestra receta por excelencia: una ensalada completa, nutritiva y icon menos de 250 kcal!

Limpia para empezar las espinacas frescas y la rúcula.

Mezcla estas verduras con la quinoa y los arándanos y pipas.

Aliñalo todo con aceite y con hierbas aromáticas a tu gusto.

Salteado de pollo, trigueros y sésamo

348
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

1 Manojos de espárragos verdes finos
1 Pechuga de pollo pequeña (unos 150-200g)
Litro de caldo de pollo o de verduras
Cebolla
1 Cucharadita de semillas de sésamo
1 Cucharadita de aceite de oliva y sal al gusto

Trocea la pechuga de pollo en dados medianos y dora a fuego fuerte unos minutos. Resérvalos por el momento mientras lavas y cortas los espárragos.

En el mismo aceite en el que has dorado el pollo, sofríe la cebolla cortada en juliana. Cuando empieza a estar transparente añade los espárragos y saltea unos minutos.

Seguidamente, incorpora los trozos de pollo y las semillas de sésamo. Mezcla bien con cuchara de madera y agrega el caldo.
¡Guísalo todo durante unos 15 minutos!

Cogollos con pimientos morrón

21,6
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

2 Cogollos de lechuga
1 Pimiento morrón en conserva

Parte en 4 cuartos cada cogollo. Espolvorea ajo molido por encima y decora con el pimiento morrón cortado a tiritas finas.

Hamburguesa con cebolla

172
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

1 Hamburguesa de tenera
(120g aprox)
1 Cebolla

Pela y parte la cebolla en trozos pequeños. Ponla en un recipiente para microondas que puedas tapar. Añade una cucharada de salsa de soja. Tapa y deja cocer 3 minutos.

Acompaña la hamburguesa a la plancha con la cebolla "dorada".

Puerros en vinagreta con nueces

296
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

Cebolla grande picada fina
1 Zanahoria mediana picada fina
1 Puerro pequeño picado fino
Pimiento verde picado fino
Pimiento rojo picado fino
4 Nueces de California picadas
1 Ramita de perejil
35ml de vinagre
1 Cucharadita de aceite de oliva
Sal

Lava los puerros retirando la parte más verde y la capa más externa.

Pon un cazo con agua y añade la sal y los puerros cuando esté hirviendo. Cocíalos hasta que estén blandos, unos 20 minutos. Una vez en su punto, corta la cocción pasando los puerros a un recipiente con agua muy fría.

Para hacer la vinagreta, pica todos los ingredientes muy finamente. Mezcla el vinagre con la sal fina, añade el aceite y remueve. Luego, añade toda la verdura y las nueces picadas. Si la vinagreta queda algo seca, añadir más aceite y vinagre.

Coloca los puerros en el plato y vierte la vinagreta por encima.

Menú de fruta

400
Kcal

Ingredientes para 1 ración:

Fruta fresca
(750 g aprox)
1 Yogur natural desnatado

Pela la fruta (algunas piezas puedes incorporarlas con piel) y pártela en pequeños trozos.

Te proponemos: 1 manzana + 1 naranja + 1 pera + 4-6 fresas + 1 rodaja de piña fresca.

Mezcla la fruta con un yogur desnatado natural. Opcionalmente, endulza con un edulcorante líquido.

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.