

ANTES DEL DESAYUNO**Té Iaso®, NutraBurst® Mimosa y NRG****NutraBurst® Mimosa**

1 porción - 35 calorías.

**Ingredientes**

- 1 cucharada de NutraBurst®
- 1/4 taza de jugo de naranja orgánico
- Un chorrito de agua con gas/LaCroix

**DESAYUNO****Burrito de desayuno**

Tamaño de la porción: 1 burrito
Rinde 2 porciones
460 calorías por porción.

**Ingredientes**

- 1 cucharadita de aceite de cocina
- 1/4 de cebolla roja pequeña, picada en cubitos
- 1/2 pimiento rojo, sin semillas y picado en cubitos
- 1/2 taza de frijoles negros enlatados, escurridos y enjuagados
- 1 pizca de cucharadita de hojuelas de chile
- 1/4 de taza de queso pepper jack rallado (opcional)
- Sal y pimienta
- 2 huevos y 2 claras de huevo
- Aceite en aerosol antiadherente
- 2 tortillas de 25 cm
- 1 tomate pequeño, sin semillas y cortado en cubitos
- Salsa picante al gusto





Burrito de desayuno

Preparación

Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.

Cocina la cebolla y los pimientos hasta que estén ligeramente dorados. Agrega los frijoles negros y las hojuelas de chile. Calienta hasta que estén calientes.

Bate los huevos con las claras y luego agrega el queso (opcional).

Rocía otra sartén con aceite en aerosol y calienta. Agrega los huevos, revolviendo hasta que estén cocidos.

Vierte la salsa sobre la tortilla, luego añade la mitad de los frijoles negros, la mitad de los huevos revueltos y un poco de tomate picado.

Sazona con salsa picante.

Enrolla como un burrito y sirve.

ALMUERZO



Wrap de atún con pesto

Tamaño de la porción: 1 wrap | Rinde 1 porción | 292 calorías por porción.



Ingredientes

- 1 bolsa de atún
- 1 tortilla integral
- 2 hojas de lechuga
- 1/2 taza de tomate picado
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharada de pesto
- 1 cucharada de mayonesa ligera



Preparación

Transfiera el atún a un tazón.

Agregue los tomates, la cebolla, la mayonesa y el pesto. Mezcle bien.

Coloque las hojas de lechuga sobre la tortilla.

Añada la mezcla de atún con una cuchara.

Enrolle la tortilla.



MERIENDA OPCIONAL**Batido de vainilla y frambuesa**

Rinde 2 porciones.

**Ingredientes**

- 1/4 taza de azúcar
- 1/4 taza de agua
- 1/2 taza de yogur griego natural
- 1/2 taza de frambuesas congeladas
- 1/4 taza de jugo de manzana o sidra
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de hielo
- 1/2 cucharada de batido de proteína de suero mezcla

**Instrucciones**

En una cacerola pequeña, hierva el azúcar y el agua a fuego medio-alto.

Cocine a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que el azúcar se disuelva. Deje enfriar durante 20 minutos.

Vierta el jarabe frío en una licuadora. Agregue el yogur, las frambuesas, el jugo de manzana, la vainilla, la mezcla para batido y el hielo, y licúe.

CENA**Ingredientes****Para la berenjena:**

- 2 huevos grandes, ligeramente batidos
- 1 cucharada de agua
- 2 tazas de panko integral
- 1/4 taza de queso parmesano fresco, rallado
- 2 berenjenas grandes, peladas y cortadas transversalmente en rodajas de 1,27 cm de grosor
- Aceite en aerosol

**Berenjena a la parmesana**

Tamaño de la porción:
1 rebanada
Rinde 10 porciones
318 calorías por porción.



Berenjena a la parmesana



Ingredientes

Para el relleno:

- 1/2 taza de albahaca fresca, picada
- 1/4 taza de queso Parmigiano Reggiano fresco, rallado
- 1/2 cucharadita de pimienta roja triturada
- 1 1/2 cucharadita de ajo picado
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 envase de 450 g de queso ricotta bajo en grasa
- 1 huevo grande, ligeramente batido



Preparación

Precalentar el horno a 190 °C.

Para la berenjena:

Combine 2 huevos y 1 cucharada de agua en un plato hondo.

Combine el panko y 1/4 de taza de parmesano en otro plato hondo.

Sumerja la berenjena en la mezcla de huevo y luego en la de panko, presionando suavemente y sacudiendo el exceso.

Coloque las berenjenas separadas por 2.5 cm en bandejas para hornear rociadas con aceite en aerosol.

Hornee a 190 °C durante 30 minutos o hasta que estén doradas, volteándolas una vez y rotando las bandejas después de 15 minutos.

Para el relleno:

Combine la albahaca, el queso parmesano, la pimienta, el ajo, la sal, el queso ricotta y el huevo en un tazón.

Vierta 1/2 taza de salsa para pasta en el fondo de una fuente de vidrio para hornear de 33 x 23 cm, cubierta con aceite en aerosol. Coloque la mitad de las rodajas de berenjena sobre la salsa. Espolvoree la berenjena con sal.

Cubra con 3/4 de taza de salsa para pasta.

Extienda la mitad de la mezcla de ricotta sobre la salsa y cubra con un tercio de mozzarella y 1/4 de taza de queso fontina.

Repita las capas una vez, terminando con aproximadamente 1 taza de salsa para pasta. Cubra bien con papel aluminio cubierto con aceite en aerosol. Hornee a 190 °C durante 35 minutos.

Retire el papel aluminio y cubra con el tercio restante de mozzarella y 1/4 de taza de queso fontina. Hornee a 190 °C durante 10 minutos o hasta que la salsa burbujee y el queso se derrita.





DÍA 1

LISTA DE LA COMPRA

NutraBurst®

Jugo de naranja orgánico

Agua con gas

Aceite de oliva

Aerosol antiadherente para cocinar

Salsa picante

Salsa

Hojuelas de chile

Sal y pimienta

Pesto

Mayonesa ligera

Azúcar

Jugo de manzana o sidra

Extracto de vainilla

Albahaca fresca

Pimiento rojo triturado

Ajo picado

Frasco de salsa para pasta (700 g)

Cebolla roja pequeña

Pimiento rojo

1 tomate pequeño

Lechuga

Berenjenas grandes

Berenjenas grandes

Huevos

Claras de huevo

Queso Pepper Jack rallado

Queso

Atún

Yogur griego natural

Mezcla de proteína de suero

Queso parmesano-reggiano

Recipiente de 450 g de ricotta baja en grasa

Queso

Queso mozzarella de 225 g

Queso fontina

Tortillas de 25 cm

Frambuesas congeladas

Pan rallado panko



ANTES DEL DESAYUNO _____

Té Iaso®, NutraBurst® Mimosa y NRG.

DESAYUNO _____**Avena nocturna**

Tamaño de la porción: 1 frasco
Rinde 1 porción
350 calorías por porción.

**Ingredientes**

- 3/4 taza de leche descremada
- 1/2 taza de avena arrollada tradicional
- 1/3 taza de arándanos o fruta a elegir
- 1 cucharadita de azúcar morena clara
- 1/4 cucharadita de ralladura fina de limón
- 1/8 cucharadita de extracto puro de vainilla
- Una pizca de sal kosher
- 1 cucharada de almendras tostadas y fileteadas
- 2 cucharaditas de miel o néctar de agave

**Preparación**

En un frasco de vidrio de medio litro o en otro recipiente con tapa, combine la leche, la avena, la fruta, el azúcar moreno, la ralladura de limón, la vainilla y la sal. Cierre bien la tapa y agite.

Refrigere al menos 6 horas, o incluso toda la noche. Por la mañana, cubra con las almendras y la miel.

Retire la tapa y caliente en el microondas, si lo desea.



ALMUERZO



Wrap vegano de garbanzos

Tamaño de la porción: 2 wraps | Rinde 2 porciones
347 calorías por porción.



Ingredientes

- 1 lata de 433 g de garbanzos bajos en sodio
- 1 tallo de apio
- 2 cucharadas de cebolla morada
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 3 cucharadas de mostaza con miel
- 4 hojas de lechuga mantecosa o romana



Preparación

Escurre y enjuaga los garbanzos y colócalos en un tazón grande.

Corta el apio y la cebolla en rodajas finas.

Machaca los garbanzos con un tenedor.

Agrega el apio, la cebolla, la sal de ajo y la mostaza al tazón y mezcla bien.

Coloca porciones iguales de la mezcla en cada hoja de lechuga y envuelve.



MERIENDA OPCIONAL

Batido de mantequilla de cacahuete y mermelada para cualquier momento

Rinde 2 porciones.

**Ingredientes**

- 280 ml de leche de almendras sin azúcar
- 1/2 taza de fresas o arándanos congelados
- 1 cucharada colmada de mantequilla de cacahuete suave
- 1 cucharada de batido de proteína de suero

**Instrucciones**

Coloque los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.

CENA

Enchiladas de pollo

Tamaño de la porción: 2 enchiladas

Rinde 6 porciones

374 calorías por porción.



CENA



Enchiladas de pollo

Ingredientes

- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de caldo de pollo sin sal
- 1 cucharada de harina para todo uso
- 1 1/2 cucharadas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de comino molido
- 3/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta roja triturada
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 lata de 450 g de salsa de tomate sin sal
- 850 g de pechuga de pollo rostizada desmenuzada, sin piel ni hueso
- 1 lata de 450 g de frijoles negros sin sal, enjuagados y escurridos
- 12 tortillas de trigo integral de 15 cm
- Aceite en aerosol
- 3/4 taza de queso mexicano rallado de 4 quesos
- 1 taza de tomate picado
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- 6 cucharadas de crema agria



Preparación

Precaliente el asador a fuego alto.

En una cacerola, combine la cebolla, el caldo de pollo, la harina, el chile en polvo, el comino, el ajo en polvo, la sal y la salsa de tomate. Deje hervir y espese. Reserve 1 1/2 tazas de salsa.

Agregue los frijoles y el pollo a la cacerola y caliente.

Caliente las tortillas. Vierta un poco de la mezcla de pollo en el centro de cada tortilla y enrolle.

Coloque los rollos, con la costura hacia abajo, en una fuente para hornear rociada con aceite en aerosol. Cubra con la salsa y el queso restantes.

Cocine bajo el asador hasta que el queso se derrita.



DÍA 2

LISTA DE LA COMPRA

1 taza de cebolla picada
1 taza de caldo de pollo sin sal
1 cucharada de harina para todo uso
1 1/2 cucharadas de chile en polvo
2 cucharaditas de comino molido
3/4 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de pimienta roja triturada
1/4 cucharadita de sal
1 lata de 450 g de salsa de tomate sin sal
3 tazas de pechuga de pollo rostizado desmenuzada, sin piel ni hueso
1 lata de 450 g de frijoles negros sin sal, enjuagados y escurridos
12 tortillas integrales de 15 cm
Aerosol para cocinar
3/4 taza de queso mexicano de 4 quesos rallado
1 taza de tomate picado
1/4 taza de cilantro fresco picado
6 cucharadas de crema agria
280 g de leche de almendras sin azúcar
1/2 taza de fresas o arándanos congelados

1 cucharada colmada de mantequilla de cacahuete suave
1 cucharada de batido de proteína de suero
1 lata de 425 g de garbanzos bajos en sodio
1 tallo de apio
2 cucharadas de cebolla morada
1 cucharadita de sal de ajo
3 cucharadas de mostaza con miel
4 hojas de lechuga mantecosa o romana
3/4 taza de leche descremada
1/2 taza de avena tradicional
1/3 taza de arándanos o fruta a elegir
1 cucharadita de azúcar morena clara
1/4 cucharadita de ralladura fina de limón
1/8 cucharadita de extracto puro de vainilla
Una pizca de sal kosher
1 cucharada de almendras tostadas y fileteadas
2 cucharaditas de miel o néctar de agave

ANTES DEL DESAYUNO _____

Té Iaso®, NutraBurst® Mimosa y NRG.

NutraBurst® Mimosa

1 porción - 35 calorías.

**Ingredientes**

- 1 cucharada de NutraBurst®
- 1/4 taza de jugo de naranja orgánico
- Un chorrito de agua con gas/LaCroix

**DESAYUNO** _____**Pollo hash con batata**

Tamaño de la porción: 1 tazón | Rinde 1 porción
261 calorías por porción.

Pollo hash con batata



Ingredientes

- 1/4 taza de batatas cortadas en cubos
- 1/2 taza de pollo cocido sobrante, picado
- 1/4 cucharadita de pimentón
- Sal y pimienta al gusto
- 1 huevo grande



Preparación

En un tazón, caliente las batatas con 1 cucharada de agua en el microondas de 2 a 5 minutos.

Agregue el pollo, el pimentón, sal y pimienta al gusto. Caliente en el microondas durante 1 minuto. Rompa el huevo por encima.

Agregue unas gotas de agua al huevo y caliente en el microondas durante unos 45 segundos.

LUNCH

Sándwich de verduras

Tamaño de la porción: 1 sándwich
Rinde 1 porción
300 calorías por porción.



Ingredientes

- 2 rebanadas de pan integral
- 2 rebanadas de tomate
- 1/2 pepino pequeño en rodajas
- 1 cucharada de hummus
- 1 rebanada de queso bajo en grasa
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

Coloque las verduras sobre una rebanada de pan. Cúbralas con queso. Unte hummus en la otra rebanada. Sazone al gusto.

MERIENDA OPCIONAL

Batido de lima no tan pastel

Rinde 2 porciones.

**Ingredientes**

- 1/2 taza de requesón
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 taza de cubitos de hielo
- 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada de edulcorante sin azúcar
- 1/2 taza de espinacas
- 1 cucharada de batido de proteína de suero

**Instrucciones**

Coloque los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.

CENA

**Cena de cerdo y patatas fácil de limpiar**

Tamaño de la porción: 1 chuleta de cerdo, 1/4 de papas y espárragos

Rinde 4 porciones | 486 calorías por porción.



CENA

Cena de cerdo y patatas fácil de limpiar



Ingredientes

- 1/4 taza de aceite de oliva
- 3 tazas de papas nuevas, cortadas en cubos
- 3 tazas de espárragos frescos, cortados en trozos de 2.5 cm
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 manzana gala o Honeycrisp grande, pelada y cortada en gajos de 2.5 cm
- 2 cucharaditas de azúcar moreno
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/4 cucharadita de jengibre molido
- 4 chuletas de lomo de cerdo deshuesadas (de 2.5 cm de grosor y aproximadamente 170 g cada una)
- Sal y pimienta
- 2 cucharaditas de su condimento favorito para barbacoa o del suroeste



Preparación

Precalienta el horno a 220 °C.

Cubre un molde para hornear de 38 x 25 cm con papel aluminio.

Pincela con 2 cucharaditas de aceite.

En un tazón grande, mezcla las papas con 1 cucharada de aceite. Colócalas en una esquina del molde. En el mismo tazón, mezcla los espárragos con 1 cucharada de aceite. Colócalos en la otra esquina del molde.

En el mismo tazón, mezcla la manzana con 1 cucharadita de aceite.

En un tazón pequeño, mezcla el azúcar, la canela y el jengibre. Agrega las manzanas; mezcla. Agrega al área libre del molde.

Pincela las chuletas con 1 cucharada de aceite. Sazona ambos lados. Pasa las chuletas al área libre del molde.

Hornea de 20 a 25 minutos o hasta que el termómetro marque 63 °C y las papas/manzanas estén tiernas.



DÍA 3

LISTA DE LA COMPRA

1/4 taza de aceite de oliva
3 tazas de papas nuevas,
cortadas en cubos
3 tazas de espárragos fres-
cos, cortados en trozos de
2.5 cm
1 manzana gala o honeycrisp
grande, pelada y cortada en
gajos de 2.5 cm
2 cucharaditas de azúcar
morena
1 cucharadita de canela
molida
1/4 cucharadita de jengibre
molido
4 chuletas de lomo de cerdo
deshuesadas
(de 2.5 cm de grosor y aprox-
imadamente 170 g cada una)
Sal y pimienta
2 cucharaditas de su condi-
mento favorito para barbacoa
o del suroeste
1/2 taza de requesón

1 cucharada de jugo de limón
1/2 taza de leche de
almendras sin azúcar
1 cucharada de edulcorante
sin azúcar
1/2 taza de espinacas
1 cucharada de batido de
proteína de suero
2 rebanadas de pan integral
2 rebanadas de tomate
1/2 pepino pequeño, en
rodajas
1 cucharada de hummus
1 rebanada de queso bajo en
grasa
1/4 taza de batatas cortadas
en cubos
1/2 taza de pollo cocido
sobrante, picado
1/4 cucharadita de pimentón
1 huevo grande

ANTES DEL DESAYUNO _____

Té Iaso®, NutraBurst® Mimosa y NRG.

DESAYUNO _____**Huevos Rancheros**

Tamaño de la porción: 1 tortilla | Rinde 2 porciones
360 calorías por porción.

**Ingredientes**

- Salsa
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 lata de 450 g de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 2 huevos grandes
- 2 tortillas de maíz de 15 cm, calientes
- 1/4 taza de queso feta desmenuzado
- 1/4 taza de cilantro fresco picado

**Preparación**

Calienta una sartén mediana a fuego lento. Agrega 1 cucharada de aceite. Fríe la salsa en el aceite; deja que espese. Agrégala a un tazón y reserva. (Opcional: compra la salsa si la prefieres).

Agrega los frijoles a la misma sartén con 1/4 de taza de agua tibia. Cocina a fuego lento hasta que estén calientes.

Calienta 1 cucharada de aceite en una sartén nueva. Fríe los huevos fritos y añade pimienta al gusto.

¡Agrega los ingredientes a la tortilla y sirve!





Ensalada de arroz con hierbas y limón

Tamaño de la porción: 1 ensalada | Rinde 6 porciones

378 calorías por porción.



Ingredientes

- 2 limones
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 cebolla morada mediana, cortada en rodajas
- 1 zanahoria mediana, rallada
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 2 tazas de arroz integral
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 cucharaditas de azúcar morena ligera (llenas)
- 1 pepino, sin semillas y cortado en cubitos
- 1/2 taza de cacahuates tostados y salados, picados
- 1/2 taza de cilantro fresco, picado
- 1/2 taza de menta fresca, picada
- 1/2 taza de albahaca fresca, picada
- 1 manojo de berros, sin tallos y con las hojas arrancadas



Preparación

Ralle 2 tiras de cáscara de 1 limón. Añada una tira al aceite en una cacerola pequeña a fuego medio. Cocine hasta que los bordes se doren. Reserve el aceite de limón para que se enfríe.

Cocine el arroz como se indica en el paquete. Añada la tira de limón restante al agua.

Coloque el arroz en un tazón grande, deseche la cáscara y revuelva con un tenedor. Deje enfriar a temperatura ambiente.

En un tazón mediano, exprima ambos limones. Agregue vinagre, azúcar morena, 1 1/4 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de pimienta. Bata hasta que el azúcar se disuelva. Deseche la cáscara del aceite de limón e incorpore el aceite al aderezo. Agregue la cebolla; marine durante 15 minutos.

Mezcle la zanahoria, el pepino, los cacahuates, el cilantro, la menta, la albahaca y los berros con el arroz.

Cubra con la mezcla del aderezo y revuelva.



MERIENDA OPCIONAL

Batido de limón y jengibre

Rinde 2 porciones.

**Ingredientes**

- 40 g de berza
- 113 g de tomates cherry
- 140 g de pepinos picados
- Jugo de 1 limón
- 1,25 cm de raíz de jengibre, pelada y picada
- 1 cucharada de semillas de chía
- 25 ml de agua
- 25 ml de hielo
- 1/2 cucharada de batido de proteína de suero

**Instrucciones**

Coloque los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.

CENA

Lasaña de calabaza y calabacín sin fideos

CENA

Lasaña de calabaza y calabacín sin fideos

Tamaño de la porción: 1 rebanada | Rinde 6 porciones
405 calorías por porción.



Ingredientes

- 2 tazas de calabaza butternut, pelada y cortada en rodajas finas
- Aceite en aerosol
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- 1/3 taza de tomates secos, picados
- 28 oz de tomate triturado en lata
- 1 taza de lentejas rojas secas, enjuagadas y escurridas
- 2 calabacines grandes, pelados y cortados en tiras
- 2 cucharadas de orégano fresco, picado
- 1 cebolla, finamente picada
- 3 dientes de ajo, machacados
- 1 1/2 tazas de carne molida
- 400 g de ricotta baja en grasa
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1/2 taza de queso parmesano, rallado



Preparación

Precaliente el horno a 200 °C. Forre 2 bandejas grandes para hornear con papel vegetal.

Coloque la calabaza en las bandejas. Rocíe con aceite. Ásela durante 10 minutos; transfírela a un plato.

Coloque el calabacín en las bandejas. Rocíe con aceite. Ásela durante 5 minutos.

Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla. Cocine hasta que esté transparente. Agregue el ajo. Cocine hasta que desprenda aroma. Agregue la carne y cocine hasta que esté dorada. Agregue la canela, la pimienta de Jamaica, todos los tomates, las lentejas y 2 1/2 tazas de agua. Lleve a ebullición. Reduzca el fuego a medio-bajo. Cocine a fuego lento parcialmente tapado durante 10 minutos. Destape. Cocine durante 10 minutos más. Retire del fuego; agregue el orégano.

Agregue la ricotta, el huevo y la mitad del queso parmesano en un tazón. Sazone con sal y pimienta.

Rocíe una fuente para hornear de 20 x 25 cm con aceite en aerosol. Extiende 2 tazas de mezcla de carne sobre la bandeja. Unta la mitad de la mezcla de ricotta sobre la carne. Coloca la mitad de la calabaza y la mitad del calabacín en capas. Cubre con el resto de la mezcla de carne, la mezcla de ricotta, la calabaza y el calabacín. Agrega el resto del parmesano.

Cubre con papel vegetal y luego con papel aluminio. Hornea durante 20 minutos. Retira el papel aluminio y el papel vegetal. Hornea durante 10-15 minutos más o hasta que esté dorado. Deja reposar 10 minutos antes de cortar.





DÍA 4

LISTA DE LA COMPRA

1 cucharada de NutraBurst®
1/4 taza de jugo de naranja orgánico
Un chorrito de agua con gas
1 tomate pequeño
1 cebolla pequeña
1 jalapeño pequeño picado
1 diente de ajo picado
Salsa picante al gusto
1/2 cucharadita de comino molido
Sal y pimienta al gusto
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1/2 lata de 400 g de frijoles negros, escurridos y enjuagados
2 huevos grandes
2 tortillas de maíz de 15 cm, calientes
1/4 taza de queso feta desmenuzado
1/4 taza de cilantro fresco picado
40 g de berza
110 g de tomates cherry
140 g de pepinos picados
1 limón, exprimido
1 cm de raíz de jengibre, pelada y picada
1 cucharada de semillas de chía
1 taza de agua
1 taza de hielo
1/2 cucharada de batido de proteína de suero
2 limones
Sal y pimienta al gusto
1/2 cebolla roja mediana, rebanadaz

1 zanahoria mediana, rallada
1/4 taza de aceite vegetal
2 tazas de arroz integral
2 cucharadas de vinagre de vino de arroz
2 cucharaditas de azúcar moreno claro
1 pepino, sin semillas y picado
1/2 taza de cacahuets tostados y salados, picados
1/2 taza de cilantro fresco, picado
1/2 taza de menta fresca, picada
1/2 taza de albahaca fresca, picada
1 manojo de berros, sin tallos y con las hojas arrancadas
2 tazas de calabaza butternut, pelada y cortada en rodajas finas
Aerosol de cocina
2 calabacines grandes, pelados y cortados en rodajas
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
1 cebolla, picada finamente
3 dientes de ajo, machacados
1 1/2 tazas de carne molida
1/2 cucharadita de canela molida
1/2 cucharadita de pimienta de Jamaica molida
1/3 taza de tomates secos, picados
Lata de 725 g de tomates triturados
1 taza de lentejas rojas secas, enjuagadas y escurridas
2 cucharadas de orégano fresco picado
15 oz de ricotta baja en grasa
1 huevo ligeramente batido
1/2 taza de queso parmesano rallado



ANTES DEL DESAYUNO _____

Té Iaso®, NutraBurst® Mimosa y NRG.

DESAYUNO _____**Sándwich de huevo y tomate**

Tamaño de la porción: 1 sándwich | Rinde 1 porción

203 calorías por porción.

**Ingredientes**

- 1 panecillo integral
- 1 cucharada de cebollín picado
- 1 huevo duro grande, rebanado
- 1 cucharada de mayonesa ligera
- 1 rodaja gruesa de tomate maduro
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación**

Añade el huevo al panecillo y luego el tomate.

Agrega las cebolletas.

Agrega sal y pimienta al gusto; añade mayonesa.



ALMUERZO



Tazón de lentejas

Tamaño de la porción: 3/4 de taza | Rinde 2 porciones
294 calorías por porción.



Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana picada
- 1/2 taza de tomates picados
- 1 cucharada de cilantro picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de lentejas marrones secas, enjuagadas
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de jengibre molido
- 1/4 cucharadita de pimentón
- Una pizca de pimienta
- 1 1/2 tazas de agua
- 1/4 taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1/2 taza de yogur griego natural sin grasa



Preparación

En una cacerola grande, caliente el aceite a fuego medio-alto. Cocine la cebolla hasta que esté transparente. Agregue el ajo; cocine durante 1 minuto. Agregue las lentejas, los condimentos y el agua. Deje hervir. Reduzca el fuego.

Cocine a fuego lento, tapado, de 25 a 30 minutos.

Agregue el jugo de limón y la pasta de tomate; caliente.

Transfiera a un tazón. Cubra con yogur, tomates y cilantro.

Machaque los garbanzos con un tenedor.

Agregue el apio, la cebolla, la sal de ajo y la mostaza al tazón y mezcle bien.

Vierta porciones iguales de la mezcla en cada hoja de lechuga y envuelva.



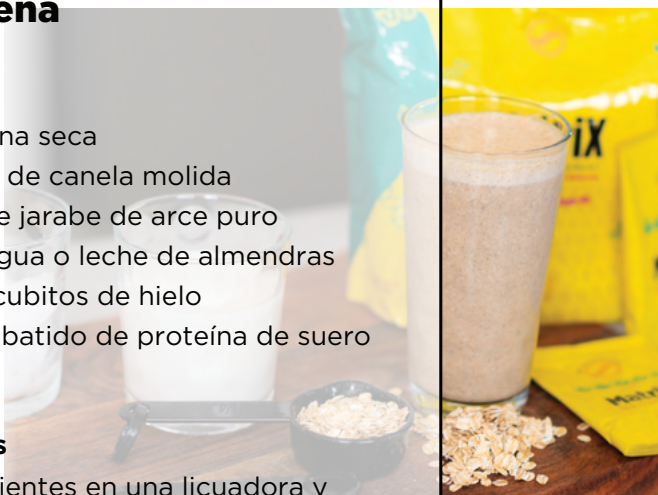
MERIENDA OPCIONAL

Batido de avena**Ingredientes**

- 1/4 taza de avena seca
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de jarabe de arce puro
- 1 1/2 tazas de agua o leche de almendras
- Un puñado de cubitos de hielo
- 1 cucharada de batido de proteína de suero

**Instrucciones**

Coloque los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.



CENA

**Tilapia con verduras en una sola sartén**

CENA

Tilapia con verduras en una sola sartén

Tamaño de la porción: 1 pieza de pescado y 1/2 de las verduras

Rinde 2 porciones | 555 calorías por porción.



Ingredientes

- 2 papas Yukon Gold medianas, cortadas en trozos
- 3 coles de bruselas grandes frescas, rebanadas
- 3 rábanos grandes, rebanados
- 1 taza de guisantes dulces frescos, cortados en trozos de 1.27 cm
- 1 zanahoria pequeña, rebanada finamente
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 1/2 cucharadita de sal de ajo
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 filetes de tilapia (aproximadamente 170 g cada uno)
- 2 cucharaditas de estragón fresco picado o 1/2 cucharadita de estragón seco
- 1/8 de cucharadita de sal
- 1 cucharada de mantequilla ablandada
- Limón (opcional)
- Aceite en aerosol



Preparación

Precalienta el horno a 232 °C. Cubre una bandeja para hornear de 38 x 25 cm con papel aluminio; rocíalo con aceite en aerosol.

En un tazón, combina las verduras. Agrega mantequilla, sal de ajo y pimienta; revuelve para cubrir. Coloca las verduras en una sola capa sobre una bandeja y hornea durante 20 minutos.

Retira del horno; precalienta el asador. Coloca las verduras en un lado de la bandeja. Agrega el pescado al otro lado y sazona; cubre con mantequilla. Asa a una distancia de 10-13 cm del fuego durante 5 minutos.

Agrega un chorrito de limón al gusto.



DÍA 5

LISTA DE LA COMPRA

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla mediana picada
1/2 taza de tomates picados
1 cucharada de cilantro picado
2 dientes de ajo picados
1 taza de lentejas marrones secas, enjuagadas
1 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de jengibre molido
1/4 cucharadita de pimentón
Una pizca de pimienta
1 1/2 tazas de agua
1/4 taza de jugo de limón
2 cucharadas de pasta de tomate
1/2 taza de yogur griego natural sin grasa
1 panecillo integral o pan sin gluten
1 cucharada de cebollín picado
1 huevo duro grande en rodajas
1 cucharada de mayonesa ligera
1 rodaja gruesa de tomate maduro
Sal y pimienta al gusto
2 papas Yukon Gold medianas cortadas en trozos

3 coles de Bruselas grandes y frescas, cortadas en rodajas
3 rábanos grandes, cortados en rodajas
1 taza de guisantes dulces frescos, cortados en trozos de 1,27 cm
1 zanahoria pequeña, cortada en rodajas finas
2 cucharadas de mantequilla derretida
1/2 cucharadita de sal de ajo
1/2 cucharadita de pimienta
2 filetes de tilapia (de unos 170 g cada uno)
2 cucharaditas de estragón fresco picado o 1/2 cucharadita de estragón seco
1/8 de cucharadita de sal
1 cucharada de mantequilla ablandada
Limón (opcional)
Aerosol de cocina
1/4 de taza de avena seca
1/2 cucharadita de canela molida
1 cucharadita de jarabe de arce puro
1 1/2 tazas de agua o leche de almendras
Un puñado de cubitos de hielo
1 cucharada de batido de proteína de suero



ANTES DEL DESAYUNO

Una dosis de NutraBurst® y NRG
Batido de té depurativo

**Batido de té depurativo**

**Ingredientes**

- 40 g de espinacas
- 1 manzana picada
- 1 pepino picado
- Jugo de 1/2 limón
- 1 cm de raíz de jengibre pelada y picada
- 1/2 sobre de Té Instantáneo Iaso®
- 3 cucharadas de nueces
- 1 taza de agua
- 1 taza de hielo

**Instrucciones**

Coloque los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.



DESAYUNO

Taza de frittata para el desayuno

Tamaño de la porción: 1 frittata de desayuno

Rinde 12 porciones

82 calorías por porción.



Ingredientes

- 12 huevos grandes
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada (roja, blanca o amarilla/marrón)
- Sal y pimienta al gusto
- 1/4 taza de espinacas frescas, picadas gruesas
- 8 tomates cherry o uva, cortados por la mitad
- 1/4 taza de queso mozzarella rallado
- Aceite en aerosol



Preparación

Precalienta el horno a 175 °C. Rocía con spray un molde para muffins de 12 tazas.

En un tazón grande, bate los huevos y la cebolla.

Sazona al gusto.

Agrega la mezcla de huevo hasta la mitad de cada molde.

Divide 3 combinaciones de ingredientes en 4 moldes para muffins.

Hornea de 15 a 20 minutos, hasta que cuaje.

Deja enfriar un poco y sirve, o guarda en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 4 días; recalienta cuando esté listo para servir.



ALMUERZO

Burrito vegetariano

Tamaño de la porción: 1 burrito
Rinde 2 porciones
387 calorías por porción.

**Ingredientes**

- 2 tortillas integrales de 25 cm
- 1/4 taza de cebolla picada
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1/3 cucharadita de comino molido
- 1/3 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 taza de pimiento morrón rojo picado
- 1/3 taza de granos de elote congelados, descongelados
- 1 zanahoria mediana, rallada gruesa
- 1 taza de frijoles negros enlatados, enjuagados y escurridos
- 1/3 de taza de tomates guisados al estilo mexicano, escurridos
- 1 cucharadita de chile jalapeño, sin semillas y picado
- 4 cucharadas de queso Monterey Jack, rallado
- 2 cucharadas de crema agria descremada
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado

**Preparación**

Combine la cebolla y el aceite en una sartén antiadherente grande. Remueva a fuego medio-alto hasta que la cebolla esté transparente. Agregue el comino y el chile en polvo. Agregue el pimiento morrón, el maíz y la zanahoria. Cocine hasta que se ablanden. Agregue los frijoles, los tomates y el jalapeño. Cocine a fuego lento y sazone. Retire del fuego.

Caliente las tortillas según las instrucciones del empaque.

Agregue el relleno a la tortilla; enróllela como un burrito.

MERIENDA OPCIONAL

Taza de Frittata para Desayuno con Salsa, Jugo Verde o Manzana.





Camarones con batatas y col rizada

Tamaño de la porción: 1/4 de sartén | Rinde 4 porciones
265 calorías por porción.



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 taza de cebolla picada
- Pimiento rojo machacado al gusto
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tazas de batata picados
- 2 tazas de camarones pelados, desvenados y descongelados si están congelados
- 3 tazas de hojas de col rizada, limpias y picadas gruesas
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

En una sartén, calienta el aceite a fuego medio.

Agrega la cebolla y el pimiento rojo machacado. Cocina hasta que la cebolla esté transparente.

Agrega el ajo y cocina durante 30 segundos.

Agrega las batatas y cocina hasta que estén blandas.

Agrega los camarones y cocina hasta que estén rosados.

Reduce el fuego a bajo. Agrega la col rizada. Revuelve hasta que se ablande.

Sazona al gusto.



DÍA 6

LISTA DE LA COMPRA

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1/2 taza de cebolla picada
Pimiento rojo machacado al gusto
2 dientes de ajo picados
2 tazas de boniatos picados
2 tazas de camarones pelados, desvenados y descongelados si están congelados
3 tazas de hojas de col rizada, recortadas y picadas gruesamente
2 tortillas de trigo integral de 25 cm
1/4 taza de cebolla picada
2 cucharaditas de aceite vegetal
1/3 cucharadita de comino molido
1/3 cucharadita de chile en polvo
1/2 taza de pimiento rojo picado
1/3 taza de granos de elote congelados y descongelados
1 zanahoria mediana rallada gruesa
1 taza de frijoles negros enlatados, enjuagados y escurridos
1/3 taza de tomates enlatados guisados al estilo mexicano y escurridos

12 huevos grandes
2 cucharadas de cebolla finamente picada (roja, blanca o amarilla/marrón)
Sal y pimienta al gusto
1/4 taza de espinacas frescas, picadas gruesas
8 tomates cherry o uva, cortados por la mitad
1/4 taza de queso mozzarella rallado
40 g de espinacas
1 manzana, picada
1 pepino, picado
1/2 limón, exprimido
1 cm de raíz de jengibre, pelada y picada
1/2 sobre de té instantáneo laso®
3 cucharadas de nueces
1 cucharadita de chile jalapeño, sin semillas y picado
4 cucharadas de queso Monterey Jack, rallado
2 cucharadas de crema agria descremada
2 cucharadas de cilantro fresco, picado

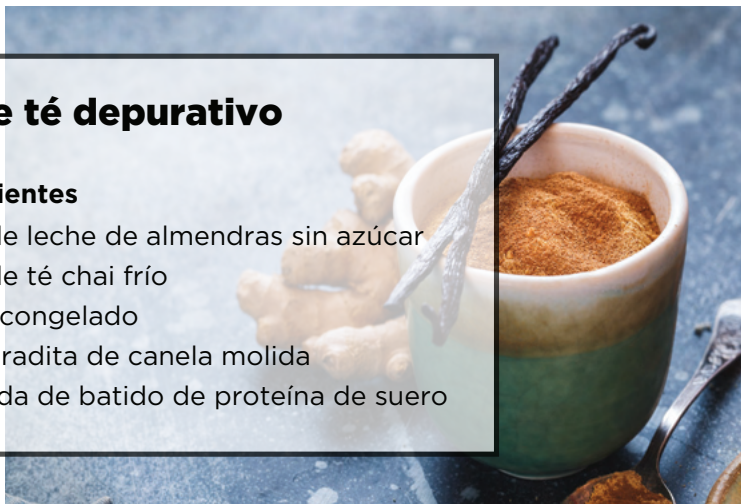


ANTES DEL DESAYUNO

Té Iaso®, NutraBurst® Mimosa y NRG

Batido de té depurativo**Ingredientes**

- 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1/2 taza de té chai frío
- 1 plátano congelado
- 1/4 cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de batido de proteína de suero

**DESAYUNO****Taza de frittata para el desayuno**

Tamaño de la porción: 1 frittata de desayuno | Rinde 12 porciones
82 calorías por porción.





Tazón de quinoa

Tamaño de la porción: 1 tazón | Rinde 1 porción
337 calorías por porción.



Ingredientes

- 1 taza de quinoa, cocida según las instrucciones del paquete
- 1/3 de taza de frijoles negros enlatados bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 1 tomate pequeño picado
- 1 cebolleta en rodajas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón fresco
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

Coloque todos los ingredientes en un bol y revuelva suavemente.

MERIENDA OPCIONAL

**Batido de Delicias de Tostada Francesa
(o una pieza pequeña de fruta + 12 nueces)****Ingredientes**

- 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1/2 taza de requesón
- 1 cucharadita de extracto de arce
- 1/2 cucharadita de canela
- 1 taza de hielo
- 1 cucharada de batido de proteína de suero

**Instrucciones**

Coloque los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.



Pizza hamburguesa

Tamaño de la porción: 1 hamburguesa de pizza | Rinde 4 porciones

451 calorías por porción.



Ingredientes

- 1 a 1 1/4 libras de pavo molido magro
- 1/4 taza de cebolla finamente picada
- 1/4 taza de pimienta roja finamente picado
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de semillas de hinojo trituradas
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de hojuelas de pimienta roja triturado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 rebanadas de pepperoni (opcional)
- 4 rebanadas de queso mozzarella (opcional)
- 4 panecillos integrales tostados
- 1/2 taza de hojas de albahaca fresca ligeramente compactadas
- 1/3-1/2 taza de salsa para pizza caliente



Preparación

En un tazón, agregue el pavo, la cebolla, el pimienta roja, el orégano, las semillas de hinojo, el ajo en polvo, la sal y las hojuelas de pimienta roja. Forme hamburguesas de 10 cm de grosor. Unte la parte superior e inferior con aceite.

Cocine hasta que el centro pierda el color rosado, de 14 a 18 minutos a fuego medio. Cubra cada hamburguesa con pepperoni y una loncha de queso durante los últimos 1 o 2 minutos de asado, si lo desea.

Agregue las hamburguesas al pan; cubra con albahaca, salsa para pizza y la parte superior del pan.



DÍA 7

LISTA DE LA COMPRA

1 a 1 1/4 libras de pavo molido magro

1/4 taza de cebolla finamente picada

1/4 taza de pimienta roja finamente picado

1 cucharadita de orégano seco

1/2 cucharadita de semillas de hinojo machacadas

1/2 cucharadita de ajo en polvo

1/4 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de hojuelas de pimienta roja machacado

1 cucharada de aceite de oliva

4 rebanadas de pepperoni (opcional)

4 rebanadas de queso mozzarella (opcional)

4 panecillos integrales tostados

1/2 taza de hojas de albahaca fresca ligeramente compactadas

1/3-1/2 taza de salsa para pizza caliente

1/4 taza de espinacas frescas picadas gruesas

8 tomates cherry o uva cortados por la mitad

1/4 taza de queso mozzarella rallado

1/2 taza de leche de almendras sin azúcar

1/2 taza de requesón

1 cucharadita de extracto de arce

1/2 cucharadita de canela

1 taza de hielo

1 cucharada de batido de proteína de suero

1 taza de quinoa, cocida según las instrucciones del paquete

1/3 taza de frijoles negros enlatados bajos en sodio, escurridos y enjuagados

1 tomate pequeño, picado

1 cebolleta, en rodajas

1 cucharadita de aceite de oliva

1 cucharadita de jugo de limón fresco

12 huevos grandes

2 cucharadas de cebolla finamente picada (roja, blanca o amarilla/marrón)



ANTES DEL DESAYUNO _____

Té Iaso®, dosis de NutraBurst® y NRG.

DESAYUNO _____**Avena nocturna**

Tamaño de la porción: 1 frasco

Rinde 1 porción

350 calorías por porción.

**Ingredientes**

- 3/4 taza de leche descremada
- 1/2 taza de avena tradicional
- 1/3 taza de arándanos o fruta de su elección
- 1 cucharadita de azúcar morena clara compacta
- 1/4 cucharadita de ralladura fina de limón
- 1/8 cucharadita de extracto puro de vainilla
- Una pizca de sal kosher
- 1 cucharada de almendras fileteadas y tostadas
- 2 cucharaditas de miel o néctar de agave

**Preparación**

En un frasco de vidrio de medio litro o en otro recipiente con tapa, combine la leche, la avena, la fruta, el azúcar moreno, la ralladura de limón, la vainilla y la sal. Cierre bien la tapa y agite.

Refrigere al menos 6 horas, o incluso toda la noche. Por la mañana, cubra con las almendras y la miel.

Retire la tapa y caliente en el microondas, si lo desea.



ALMUERZO



Wrap de atún con pesto

Tamaño de la porción: 1 wrap | Rinde 1 porción | 292 calorías por porción.



Ingredientes

- 1 bolsa de atún
- 1 tortilla integral
- 2 hojas de lechuga
- 1/2 taza de tomate picado
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharada de pesto
- 1 cucharada de mayonesa ligera



Preparación

Transfiera el atún a un tazón.

Agregue los tomates, la cebolla, la mayonesa y el pesto. Mezcle bien.

Coloque las hojas de lechuga sobre la tortilla.

Añada la mezcla de atún con una cuchara.

Enrolle la tortilla.

MERIENDA OPCIONAL

Melocotón y 12 nueces pecanas

CENA

Lasaña de calabaza y calabacín sin fideos

Tamaño de la porción: 1 rebanada | Rinde 6 porciones
405 calorías por porción.



Lasaña de calabaza y calabacín sin fideos

Tamaño de la porción: 1 rebanada | Rinde 6 porciones

405 calorías por porción.



Ingredientes

- 2 tazas de calabaza butternut, pelada y cortada en rodajas finas
- Aceite en aerosol
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- 1/3 taza de tomates secos, picados
- 28 oz de tomate triturado en lata
- 1 taza de lentejas rojas secas, enjuagadas y escurridas
- 2 calabacines grandes, pelados y cortados en tiras
- 2 cucharadas de orégano fresco, picado
- 1 cebolla, finamente picada
- 3 dientes de ajo, machacados
- 1 1/2 tazas de carne molida
- 400 g de ricotta baja en grasa
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1/2 taza de queso parmesano, rallado



Preparación

Precaliente el horno a 200 °C. Forre 2 bandejas grandes para hornear con papel vegetal.

Coloque la calabaza en las bandejas. Rocíe con aceite. Ásela durante 10 minutos; transfírela a un plato.

Coloque el calabacín en las bandejas. Rocíe con aceite. Ásela durante 5 minutos.

Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla. Cocine hasta que esté transparente. Agregue el ajo. Cocine hasta que desprenda aroma. Agregue la carne y cocine hasta que esté dorada. Agregue la canela, la pimienta de Jamaica, todos los tomates, las lentejas y 2 1/2 tazas de agua. Lleve a ebullición. Reduzca el fuego a medio-bajo. Cocine a fuego lento parcialmente tapado durante 10 minutos. Destape. Cocine durante 10 minutos más. Retire del fuego; agregue el orégano.

Agregue la ricota, el huevo y la mitad del queso parmesano en un tazón. Sazone con sal y pimienta.

Rocíe una fuente para hornear de 20 x 25 cm con aceite en aerosol. Extiende 2 tazas de mezcla de carne sobre la bandeja. Unta la mitad de la mezcla de ricotta sobre la carne. Coloca la mitad de la calabaza y la mitad del calabacín en capas. Cubre con el resto de la mezcla de carne, la mezcla de ricotta, la calabaza y el calabacín. Agrega el resto del parmesano.

Cubre con papel vegetal y luego con papel aluminio. Hornea durante 20 minutos. Retira el papel aluminio y el papel vegetal. Hornea durante 10-15 minutos más o hasta que esté dorado. Deja reposar 10 minutos antes de cortar.





DÍA 8

LISTA DE LA COMPRA

2 tazas de calabaza butternut, pelada y cortada en rodajas finas
Aerosol de cocina
2 calabacines grandes, pelados y cortados en tiras
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
1 cebolla, picada finamente
3 dientes de ajo, machacados
1 1/2 tazas de carne molida
1/2 cucharadita de canela molida
1/2 cucharadita de pimienta de Jamaica molida
1/3 taza de tomates secos, picados
Lata de 720 g de tomates triturados
1 taza de lentejas rojas secas, enjuagadas y escurridas
2 cucharadas de orégano fresco, picado
400 g de ricotta baja en grasa
1 huevo, ligeramente batido
1/2 taza de queso parmesano, rallado
1 bolsa de atún

3/4 taza de leche descremada
1/2 taza de avena tradicional
1/3 taza de arándanos o fruta a elegir
1 cucharadita de azúcar morena ligera
1/4 cucharadita de ralladura fina de limón
1/8 cucharadita de extracto puro de vainilla
Una pizca de sal kosher
1 cucharada de almendras tostadas y fileteadas
2 cucharaditas de miel o néctar de agave
Melocotón
Nueces pecanas u otros frutos secos
1 tortilla integral
2 hojas de lechuga
1/2 taza de tomate picado
2 cucharadas de cebolla picada
1 cucharada de pesto
1 cucharada de mayonesa ligera



ANTES DEL DESAYUNO

Té laso®, dosis de NutraBurst® y NRG

DESAYUNO**Muffin de proteína + batido a elección****Muffin de proteína**

Tamaño de la porción: 1 muffin
Rinde 1 porción
226 calorías por porción.

**Ingredientes**

- 2 huevos grandes
- 1 cucharadita de stevia
- 1 cucharadita de extracto puro de vainilla
- Aceite de aguacate en aerosol para moldes de muffins
- 1/2 taza de yogur griego natural con leche entera
- 1/2 taza de harina de almendras blanqueadas y finamente molidas
- 2 cucharadas de proteína en polvo (46 gramos)
- 1 cucharadita de levadura química (sin gluten si es necesario)
- 1/3 de taza de chispas de chocolate negro (divididas)
- 1/4 de taza de mantequilla derretida y ligeramente enfriada

**Preparación**

Precalienta el horno a 175 °C. Cubre un molde para muffins de 6 tazas con capacillos de aluminio y rocíalo con aceite en aerosol.

En un tazón grande, bate los huevos, el yogur, la mantequilla derretida, la stevia y la vainilla.

Incorpora la harina de almendras, luego la proteína en polvo y luego la levadura en polvo. Bate hasta obtener una mezcla suave.

Agrega las chispas de chocolate, reservando 24 para colocarlas sobre los muffins.

Vierte la masa en los capacillos, casi llenándolos. Cubre cada capa con 4 chispas de chocolate.

Hornea durante 17-19 minutos o hasta que al insertar un palillo, este salga limpio. No se dorarán ni siquiera cuando estén listos.



ALMUERZO



Wrap vegano de garbanzos

Tamaño de la porción: 2 wraps | Rinde 2 porciones
347 calorías por porción.



Ingredientes

- 1 lata de 450 g de garbanzos bajos en sodio
- 1 tallo de apio
- 2 cucharadas de cebolla morada
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 3 cucharadas de mostaza con miel
- 4 hojas de lechuga mantecosa o romana



Preparación

Escurre y enjuaga los garbanzos y colócalos en un tazón grande.
Corta el apio y la cebolla en rodajas finas.
Machaca los garbanzos con un tenedor.
Agrega el apio, la cebolla, la sal de ajo y la mostaza al tazón y mezcla bien.
Coloca porciones iguales de la mezcla en cada hoja de lechuga y envuelve.

MERIENDA OPCIONAL

Otro Muffin de Proteína, Pomelo o Frambuesas



TOTAL LIFE CHANGES®



Cena de cerdo y patatas fácil de limpiar

Tamaño de la porción: 1 chuleta de cerdo,
1/4 de papas y espárragos
Rinde 4 porciones | 486 calorías por porción.



Ingredientes

- 1/4 taza de aceite de oliva
- 3 tazas de papas nuevas, cortadas en cubos
- 3 tazas de espárragos frescos, cortados en trozos de 2.5 cm
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 manzana gala o honeycrisp grande, pelada y cortada en gajos de 2.5 cm
- 2 cucharaditas de azúcar moreno
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/4 cucharadita de jengibre molido
- 4 chuletas de lomo de cerdo deshuesadas (de 2.5 cm de grosor y aproximadamente 170 g cada una)
- Sal y pimienta
- 2 cucharaditas de su condimento favorito para barbacoa o del suroeste



Preparación

Precalienta el horno a 220 °C.

Cubre un molde para hornear de 38 x 25 cm con papel aluminio.

Pincela con 2 cucharaditas de aceite.

En un tazón grande, mezcla las papas con 1 cucharada de aceite. Colócalas en una esquina del molde. En el mismo tazón, mezcla los espárragos con 1 cucharada de aceite. Colócalos en la otra esquina del molde.

En el mismo tazón, mezcla la manzana con 1 cucharadita de aceite.

En un tazón pequeño, mezcla el azúcar, la canela y el jengibre. Agrega las manzanas; mezcla. Agrega al área libre del molde.

Pincela las chuletas con 1 cucharada de aceite. Sazona ambos lados. Pasa las chuletas al área libre del molde. Hornea de 20 a 25 minutos o hasta que el termómetro marque 63 °C y las papas o manzanas estén tiernas.





DÍA 9

LISTA DE LA COMPRA

1/4 taza de aceite de oliva
3 tazas de papas nuevas,
cortadas en cubos
3 tazas de espárrago
frescos, cortados en trozos
de 2.5 cm
1/4 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta
1 manzana gala o Honeycrisp
grande, pelada y cortada en
gajos de 2.5 cm
2 cucharaditas de azúcar
morena
1 cucharadita de canela
molida
1/4 cucharadita de jengibre
molido
4 chuletas de lomo de cerdo
deshuesadas (de 2.5 cm de
grosor y aproximadamente
170 g cada una)
Sal y pimienta
2 cucharaditas de su
condimento favorito para
barbacoa o del suroeste
1 lata de 425 g de garbanzos
bajos en sodio
1 tallo de apio

2 cucharadas de cebolla
morada
1 cucharadita de sal de ajo
3 cucharadas de mostaza con
miel
4 hojas de lechug
mantecosa o romana
Frambuesas o pomelo
Aceite de aguacate en
aerosol para moldes de
muffins
2 huevos grandes
1/2 taza de leche entera
natural yogur griego
1/4 taza de mantequilla
derretida y ligeramente fría
1 cucharadita de stevia
1 cucharadita de extracto
puro de vainilla
1/2 taza de harina de
almendras finamente molida
y blanqueada
2 cucharadas de proteína en
polvo (46 gramos)
1 cucharadita de levadura
química (sin gluten si es
necesario)
1/3 taza de chispas de
chocolate negro divididas



ANTES DEL DESAYUNO**Té Iaso®, NutraBurst® Mimosa y NRG****NutraBurst® Mimosa**

1 porción - 35 calorías.

**Ingredientes**

- 1 cucharada de NutraBurst®
- 1/4 taza de jugo de naranja orgánico
- Un chorrito de agua con gas/LaCroix

**DESAYUNO****Burrito de desayuno**

Tamaño de la porción: 1 burrito

Rinde 2 porciones

460 calorías por porción.

**Ingredientes**

- 1 cucharadita de aceite de cocina
- 1/4 de cebolla roja pequeña, picada en cubitos
- 1/2 pimiento rojo, sin semillas y picado en cubitos
- 1/2 taza de frijoles negros enlatados, escurridos y enjuagados
- 1 pizca de cucharadita de hojuelas de chile
- 1/4 de taza de queso pepper jack rallado (opcional)
- Sal y pimienta
- 2 huevos y 2 claras de huevo
- Aceite en aerosol antiadherente
- 2 tortillas de 25 cm
- 1 tomate pequeño, sin semillas y cortado en cubitos
- Salsa picante al gusto



ALMUERZO



Tazón de quinoa

Tamaño de la porción: 1 tazón | Rinde 1 porción

337 calorías por porción.



Ingredientes

- 1 taza de quinoa, cocida según las instrucciones del paquete
- 1/3 de taza de frijoles negros enlatados bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 1 tomate pequeño picado
- 1 cebolleta en rodajas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón fresco
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

Coloque todos los ingredientes en un bol y revuelva suavemente.

MERIENDA OPCIONAL

Jugo verde u otro muffin de proteína





Camarones con batatas y col rizada

Tamaño de la porción: 1/4 de sartén

Rinde 4 porciones

265 calorías por porción.



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 taza de cebolla picada
- Pimiento rojo machacado al gusto
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tazas de boniatos picados
- 2 tazas de camarones pelados, desvenados y descongelados si están congelados
- 3 tazas de hojas de col rizada, limpias y picadas gruesas
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

En una sartén, calienta el aceite a fuego medio.

Agrega la cebolla y el pimiento rojo machacado. Cocina hasta que la cebolla esté transparente.

Agrega el ajo y cocina durante 30 segundos.

Agrega las batatas y cocina hasta que estén blandas.

Agrega los camarones y cocina hasta que estén rosados.

Reduce el fuego a bajo. Agrega la col rizada. Revuelve hasta que se ablande.

Sazona al gusto.



DÍA 10

LISTA DE LA COMPRA

1 cucharadita de aceite de cocina
1/4 de cebolla roja pequeña, picada
1/2 pimiento rojo, sin semillas y picado
1/2 taza de frijoles negros enlatados, escurridos y enjuagados
Una pizca de cucharadita de hojuelas de chile
Sal y pimienta
2 huevos y 2 claras de huevo
1/4 de taza de queso pepper jack rallado
Aerosol antiadherente para cocinar
2 tortillas de 25 cm
1 tomate pequeño, sin semillas y picado
Salsa picante al gusto
1 taza de quinoa, cocinada según las instrucciones del paquete
1/3 de taza de frijoles negros enlatados bajos en sodio, escurridos y enjuagados

1 tomate pequeño picado
1 cebolleta en rodajas
1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharadita de zumo de limón fresco
Sal y pimienta al gusto



ANTES DEL DESAYUNO _____

Té Iaso®, dosis de NutraBurst® y NRG.

DESAYUNO _____**Batido de chocolate y moca para abrir los ojos****Ingredientes**

- 225 g de leche de almendras sin azúcar
- 1/4 taza de café Delgada, preparado y frío
- 1 plátano congelado
- 1/2 cucharada de cacao en polvo oscuro
- 1 cucharada de batido de proteína de suero

**Instrucciones**

Coloque los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.

ALMUERZO

Burrito vegetariano

Tamaño de la porción: 1 burrito
Rinde 2 porciones
387 calorías por porción.



Ingredientes

- 2 tortillas integrales de 25 cm
- 1/4 taza de cebolla picada
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1/3 cucharadita de comino molido
- 1/3 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 taza de pimienta morrón rojo picado
- 1/3 taza de granos de elote congelados, descongelados
- 1 zanahoria mediana, rallada gruesa
- 1 taza de frijoles negros enlatados, enjuagados y escurridos
- 1/3 de taza de tomates guisados al estilo mexicano, escurridos
- 1 cucharadita de chile jalapeño, sin semillas y picado
- 4 cucharadas de queso Monterey Jack, rallado
- 2 cucharadas de crema agria descremada
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado



Preparación

Combine la cebolla y el aceite en una sartén antiadherente grande. Remueva a fuego medio-alto hasta que la cebolla esté transparente. Agregue el comino y el chile en polvo. Agregue el pimienta morrón, el maíz y la zanahoria. Cocine hasta que se ablanden. Agregue los frijoles, los tomates y el jalapeño. Cocine a fuego lento; sazone. Retire del fuego.

Caliente las tortillas según las instrucciones del empaque.

Agregue el relleno a la tortilla; enróllela como un burrito.

MERIENDA OPCIONAL

Manzana con mantequilla de cacahuete o de almendras

Enchiladas de pollo

Tamaño de la porción: 2 enchiladas | Rinde 6 porciones
374 calorías por porción.



Ingredientes

- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de caldo de pollo sin sal
- 1 cucharada de harina para todo uso
- 1 1/2 cucharadas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de comino molido
- 3/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta roja triturado
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 lata de 450 g de salsa de tomate sin sal
- 850 g de pechuga de pollo rostizada desmenuzada, sin piel ni hueso
- 1 lata de 450 g de frijoles negros sin sal, enjuagados y escurridos
- 12 tortillas de trigo integral de 15 cm
- Aceite en aerosol
- 3/4 taza de queso mexicano rallado de 4 quesos
- 1 taza de tomate picado
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- 6 cucharadas de crema agria



Preparación

Precaliente el asador a fuego alto.

En una cacerola, combine la cebolla, el caldo de pollo, la harina, el chile en polvo, el comino, el ajo en polvo, la sal y la salsa de tomate. Deje hervir y espese.

Reserve 1 1/2 tazas de salsa.

Agregue los frijoles y el pollo a la cacerola y caliente.

Caliente las tortillas. Vierta un poco de la mezcla de pollo en el centro de cada tortilla y enrolle.

Coloque los rollos, con la costura hacia abajo, en una fuente para hornear rociada con aceite en aerosol. Cubra con la salsa y el queso restantes.

Cocine bajo el asador hasta que el queso se derrita.





DÍA 11

LISTA DE LA COMPRA

225 g de leche de almendras
sin azúcar

1/4 taza de café Delgada,
preparado y frío

1 plátano congelado

1/2 cucharada de cacao en
polvo oscuro

1 cucharada de mezcla para
batido de proteína de suero

2 tortillas de trigo integral de
25 cm

1/4 taza de cebolla picada

2 cucharaditas de aceite
vegetal

1/3 cucharadita de comino
molido

1/3 cucharadita de chile en
polvo

1/2 taza de pimienta morrón
rojo picado

1/3 taza de granos de elote
congelados y descongelados

1 zanahoria mediana, rallada
gruesa

1 taza de frijoles negros
enlatados, enjuagados y
escurridos

1/3 taza de tomates enlatados
guisados al estilo mexicano,
escurridos

1 cucharadita de chile jalapeño,
sin semillas y picado

4 cucharadas de queso
Monterey Jack rallado

2 cucharadas de crema agria
descremada

2 cucharadas de cilantro
fresco picado

Manzana

Crema de cacahuete

1 taza de cebolla picada

1 taza de caldo de pollo sin sal

1 cucharada de harina para
todo uso

1 1/2 cucharadas de chile en
polvo

2 cucharaditas de comino
molido

3/4 cucharadita de ajo en
polvo

1/2 cucharadita de pimienta
roja triturada

1/4 cucharadita de sal

1 lata de 450 g de salsa de
tomate sin sal

3 tazas de pechuga de pollo
rostizado desmenuzada, sin
piel ni hueso

1 lata de 450 g de frijoles
negros sin sal, enjuagados y
escurridos

12 tortillas integrales de 15 cm

Aerosol de cocina

3/4 taza de queso mexicano
rallado con 4 quesos

1 taza de tomate picado

1/4 taza de cilantro fresco
picado

6 cucharadas de crema agria



ANTES DEL DESAYUNO _____

Té Iaso®, dosis de NutraBurst® y NRG.

DESAYUNO _____**Desayuno:**

Batido de Vainilla

A elegir: Tortilla de desayuno, panqueque proteico o muffin proteico

Batido de vainilla**Ingredientes**

- 170 ml de leche de almendras sin azúcar
- 1/2 taza de yogur griego descremado, natural o de vainilla
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 40 ml de cubitos de hielo
- 1 cucharadita de edulcorante bajo en calorías
- 1 cucharada de batido de proteína de suero

**Instrucciones**

Coloque los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.

**MERIENDA OPCIONAL** _____

12 tortillas o totopos de frijoles con guacamole



ALMUERZO



Tazón de lentejas

Tamaño de la porción: 3/4 de taza | Rinde 2 porciones
294 calorías por porción.



Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana picada
- 1/2 taza de tomates picados
- 1/2 taza de tomates picados
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de lentejas marrones secas, enjuagadas
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de jengibre molido
- 1/4 cucharadita de pimentón
- Una pizca de pimienta
- 1 1/2 tazas de agua
- 1/4 taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1/2 taza de yogur griego natural sin grasa



Preparación

En una cacerola grande, caliente el aceite a fuego medio-alto. Cocine la cebolla hasta que esté transparente. Agregue el ajo; cocine durante 1 minuto. Agregue las lentejas, los condimentos y el agua. Deje hervir. Reduzca el fuego.

Cocine a fuego lento, tapado, de 25 a 30 minutos.

Agregue el jugo de limón y la pasta de tomate; caliente.

Transfiera a un tazón. Cubra con yogur, tomates y cilantro.

Machaque los garbanzos con un tenedor.

Agregue el apio, la cebolla, la sal de ajo y la mostaza al tazón y mezcle bien.

Vierta porciones iguales de la mezcla en cada hoja de lechuga y envuelva.



Tilapia con verduras en una sola sartén

Tamaño de la porción: 1 pieza de pescado y 1/2 de las verduras

Rinde 2 porciones | 555 calorías por porción.



Ingredientes

- 2 papas Yukon Gold medianas, cortadas en trozos
- 3 coles de Bruselas frescas grandes, rebanadas
- 3 rábanos grandes, rebanados
- 1 taza de guisantes dulces frescos, cortados en trozos de 1.25 cm
- 1 zanahoria pequeña, rebanada finamente
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 1/2 cucharadita de sal de ajo
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 filetes de tilapia (aprox. 170 g cada uno)
- 2 cucharaditas de estragón fresco picado o 1/2 cucharadita de estragón seco
- 1/8 de cucharadita de sal
- 1 cucharada de mantequilla ablandada
- Limón (opcional)
- Aceite en aerosol



Preparación

Precalienta el horno a 232 °C. Cubre una bandeja para hornear de 38 x 25 cm con papel aluminio; rocíalo con aceite en aerosol.

En un tazón, mezcla las verduras. Agrega mantequilla, sal de ajo y pimienta; revuelve para cubrir. Coloca las verduras en una sola capa sobre una bandeja y hornea durante 20 minutos.

Retira del horno; precalienta el asador. Coloca las verduras en un lado de la bandeja. Agrega el pescado al otro lado y sazónalo; cubre con mantequilla. Asa a una distancia de 10-13 cm del fuego durante 5 minutos.

Agrega un chorrito de limón al gusto.



DÍA 12

LISTA DE LA COMPRA

170 g de leche de almendras sin azúcar

1/2 taza de yogur griego descremado, natural o de vainilla

1 cucharadita de extracto de vainilla

1 cucharadita de edulcorante bajo en calorías

1 cucharada de mezcla para batido de proteína de suero

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla mediana picada

1/2 taza de tomates picados

1 cucharada de cilantro picado

2 dientes de ajo picados

1 taza de lentejas marrones secas, enjuagadas

1/4 cucharadita de jengibre molido

1/4 cucharadita de pimentón

1/4 taza de jugo de limón

1/2 taza de yogur griego descremado

2 papas Yukon Gold medianas

3 coles de Bruselas frescas grandes

3 rábanos grandes, rebanados

1 taza de guisantes dulces frescos

1 zanahoria pequeña, en rodajas finas

2 cucharadas de mantequilla derretida

1/2 cucharadita de sal de ajo

2 filetes de tilapia (aproximadamente 170 g cada uno)

2 cucharaditas de estragón fresco picado o 1/2 cucharadita de estragón seco

1/8 de cucharadita de sal

1 cucharada de mantequilla ablandada

Limón (opcional)

Aerosol de cocina

2 cucharadas de pasta de tomate



ANTES DEL DESAYUNO

Té Iaso®, dosis de Nutraburst® y NRG

**Ingredientes**

- 280 ml de leche de almendras
- 1 cucharadita de mantequilla de cacahuete
- 1/2 plátano
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de hielo
- 1 cucharada de batido de proteína de suero



Batido de Snickerdoodle

**Instrucciones**

Coloque los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.

DESAYUNO**Taza de frittata para el desayuno**

Tamaño de la porción: 1 frittata de desayuno | Rinde 12 porciones
82 calorías por porción.

ALMUERZO



Sándwich de verduras

Tamaño de la porción: 1 sándwich | Rinde 1 porción
300 calorías por porción.



Ingredientes

- 2 rebanadas de pan integral
- 2 rebanadas de tomate
- 1/2 pepino pequeño en rodajas
- 1 cucharada de hummus
- 1 rebanada de queso bajo en grasa
- 1 rebanada de queso bajo en grasa



Preparación

Coloque las verduras sobre una rebanada de pan. Cúbralas con queso. Unte hummus en la otra rebanada. Sazone al gusto.

MERIENDA OPCIONAL

Arándanos + Nueces



Salteado

Tamaño de la porción: 1/4 porción | Rinde 4 porciones
390-450 calorías por porción.



Ingredientes

- 4 tazas de verduras a su elección: brotes de bambú, pimientos, zanahorias, calabacín, calabaza, berros, edamame desgranado
- 4 porciones (aprox. 400 g) de proteína a su elección: pollo, filete magro, tofu, tempeh
- 2 tazas de arroz integral o quinoa
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 4 cucharadas de salsa de cacahuete
- 2 cucharadas de aceite de oliva



Preparación

Calienta el aceite en una sartén grande o wok.

Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete.

Cubre la proteína con la marinada de 1 cucharada de salsa de soya y 1 cucharada de salsa de cacahuete.

Cocina la proteína a fuego medio durante 5 minutos; agrega las verduras.

Cubre la combinación de verduras y proteína con la salsa restante. Agrega las especias que prefieras, como jengibre y ajo.

Sirve sobre 1/4 de taza de quinoa.





DÍA 13

LISTA DE LA COMPRA

- 280 g de leche de almendras
- 1 cucharadita de mantequilla de cacahuete
- 1/2 plátano
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de hielo
- 1 cucharada de batido de proteína de suero
- 2 tazas de arroz integral o quinoa
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 4 cucharadas de salsa de cacahuete
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 rebanadas de pan integral
- 2 rebanadas de tomate
- 1/2 pepino pequeño, en rodajas
- 1 cucharada de hummus
- 1 rebanada de queso bajo en grasa
- Sal y pimienta al gusto
- 4 tazas de verduras a su elección: brotes de bambú, pimientos, zanahorias, calabacín, calabaza, berros, edamame sin cáscara
- 4 porciones (aprox. 370 g) de proteína a su elección: pollo, filete magro, tofu, tempeh



ANTES DEL DESAYUNO _____

Té Iaso®, dosis de NutraBurst® y NRG

DESAYUNO _____

Delicioso batido de té chai y taza de frittata para el desayuno

**Batido de té depurativo****Ingredientes**

- 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1/2 taza de té chai frío
- 1 plátano congelado
- 1/4 cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de batido de proteína de suero

MERIENDA OPCIONAL _____

Frambuesas y nueces pecanas

Ensalada de arroz con hierbas y limón

Tamaño de la porción: 1 ensalada
Rinde 6 porciones
378 calorías por porción.



Ingredientes

- 2 limones
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 cebolla morada mediana, cortada en rodajas
- 1/2 cebolla morada mediana, cortada en rodajas
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 2 tazas de arroz integral
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 cucharaditas de azúcar morena ligera (llenas)
- 1 pepino, sin semillas y cortado en cubitos
- 1/2 taza de cacahuètes tostados y salados, picados
- 1/2 taza de cilantro fresco, picado
- 1/2 taza de menta fresca, picada
- 1/2 taza de albahaca fresca, picada
- 1 manojo de berros, sin tallos y con las hojas arrancadas



Preparación

Ralle 2 tiras de cáscara de 1 limón. Añada una tira al aceite en una cacerola pequeña a fuego medio. Cocine hasta que los bordes se doren. Reserve el aceite de limón para que se enfríe.

Cocine el arroz como se indica en el paquete. Añada la tira de limón restante al agua.

Coloque el arroz en un tazón grande, deseche la cáscara y revuelva con un tenedor. Deje enfriar a temperatura ambiente.

En un tazón mediano, exprima ambos limones. Agregue vinagre, azúcar morena, 1 1/4 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de pimienta. Bata hasta que el azúcar se disuelva. Deseche la cáscara del aceite de limón e incorpore el aceite al aderezo. Agregue la cebolla; marine durante 15 minutos.

Mezcle la zanahoria, el pepino, los cacahuètes, el cilantro, la menta, la albahaca y los berros con el arroz.

Cubra con la mezcla del aderezo y revuelva.





Berenjena a la parmesana

Tamaño de la porción: 1 rebanada | Rinde 10 porciones | 318 calorías por porción.



Ingredientes

Para la berenjena:

- 2 huevos grandes, ligeramente batidos
- 1 cucharada de agua
- 2 tazas de panko integral
- 1/4 taza de queso parmesano fresco rallado
- 2 berenjenas grandes, peladas y cortadas transversalmente en rodajas de 1,25 cm de grosor
- Aceite en aerosol

Berenjena a la parmesana



Ingredientes

Para el relleno:

- 1/2 taza de albahaca fresca, picada
- 1/4 taza de queso Parmigiano-Reggiano fresco, rallado
- 1/2 cucharadita de pimienta roja triturado
- 1 1/2 cucharadita de ajo, picado
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 envase de 450 g de queso ricotta bajo en grasa
- 1 huevo grande, ligeramente batido

Ingredientes restantes

- 1 frasco de 700 g de salsa para pasta
- 1/4 cucharadita de sal
- 225 g de queso mozzarella, finamente rebanado
- 3/4 taza de queso fontina, finamente rallado



Preparación

Precalienta el horno a 190 °C.

Para la berenjena:

Combine 2 huevos y 1 cucharada de agua en un plato hondo.

Combine el panko y 1/4 de taza de parmesano en otro plato hondo.

Sumerja la berenjena en la mezcla de huevo y luego en la mezcla de panko, presionando suavemente y sacudiendo el exceso.

Coloque las berenjenas separadas por 2.5 cm en bandejas para hornear rociadas con aceite en aerosol.

Hornee a 190 °C durante 30 minutos o hasta que estén doradas, volteando una vez y rotando las bandejas después de 15 minutos.

Para el relleno:

Combine la albahaca, el queso parmesano, la pimienta, el ajo, la sal, el queso ricotta y el huevo en un tazón.

Vierta 1/2 taza de salsa para pasta en el fondo de una fuente de vidrio para hornear de 33 x 23 cm, cubierta con aceite en aerosol. Coloque la mitad de las rodajas de berenjena sobre la salsa. Espolvoree la berenjena con sal.

Cubra con 3/4 de taza de salsa para pasta.

Extienda la mitad de la mezcla de ricotta sobre la salsa. Cubra con un tercio de mozzarella y 1/4 de taza de queso fontina.

Repita las capas una vez, terminando con aproximadamente 1 taza de salsa para pasta. Cubra bien con papel aluminio cubierto con aceite en aerosol. Hornee a 190 °C durante 35 minutos.

Retire el papel aluminio y cubra con el tercio restante de mozzarella y 1/4 de taza de queso fontina. Hornee a 190 °C durante 10 minutos o hasta que la salsa burbujee y el queso se derrita.





DÍA 14

LISTA DE LA COMPRA

Frambuesas
Nueces pecanas
2 huevos grandes, ligeramente batidos
2 tazas de panko integral
1/4 taza de queso parmesano fresco rallado
2 berenjenas grandes, peladas y cortadas transversalmente en rodajas de 1.27 cm de grosor
1/2 taza de albahaca fresca, picada
1/2 cucharadita de pimienta roja triturada
1 1/2 cucharadita de ajo picado
1/4 cucharadita de sal
1 envase de 450 g de ricotta bajo en grasa
1 huevo grande, ligeramente batido
1 frasco de 700 g de salsa para pasta
225 g de queso mozzarella, finamente rebanado
3/4 taza de queso fontina, finamente rallado

2 limones
Sal y pimienta al gusto
1/2 cebolla roja mediana, rebanada
1 zanahoria mediana, rallada
1/4 taza de aceite vegetal
2 tazas de arroz integral
2 cucharadas de vinagre de arroz
2 cucharaditas de azúcar morena ligera
1 pepino, sin semillas y cortado en cubitos
1/2 taza de cacahuets tostados y salados, picados
1/2 taza de cilantro fresco, picado
1/2 taza de cilantro fresco, picado
1/2 taza de albahaca fresca, picada
1 manojo de berros, sin tallos, con las hojas desgarradas
1/2 taza de leche de almendras sin azúcar
1/2 taza de té chai, frío
1 plátano congelado
1/4 cucharadita de canela molida
1 cucharada de batido de proteína de suero



ANTES DEL DESAYUNO _____

Té Iaso®, dosis de NutraBurst® y NRG.

DESAYUNO _____

Batido Tropical Bliss y taza de frittata para el desayuno

**Batido de felicidad tropical****Ingredientes**

- 1 taza de frutos rojos congelados
- 1 plátano congelado
- 1 naranja pelada y dividida
- 450 g de yogur griego de vainilla
- 1 cucharada de batido de proteína de suero

**Instrucciones**

Coloque los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.

ALMUERZO



Wrap vegano de garbanzos

Tamaño de la porción: 2 wraps | Rinde 2 porciones
347 calorías por porción.



Ingredientes

- 1 lata de 450 g de garbanzos bajos en sodio
- 1 tallo de apio
- 2 cucharadas de cebolla morada
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 3 cucharadas de mostaza con miel
- 4 hojas de lechuga mantecosa o romana



Preparación

Escurre y enjuaga los garbanzos y colócalos en un tazón grande.
Corta el apio y la cebolla en rodajas finas.
Machaca los garbanzos con un tenedor.
Agrega el apio, la cebolla, la sal de ajo y la mostaza al tazón y mezcla bien.
Coloca porciones iguales de la mezcla en cada hoja de lechuga y envuelve.

MERIENDA OPCIONAL

Hummus y zanahorias



Pizza hamburguesa

Tamaño de la porción: 1 hamburguesa de pizza | Rinde 4 porciones
451 calorías por porción.



Ingredientes

- 1 a 1 1/4 libras de pavo molido magro
- 1/4 taza de cebolla finamente picada
- 1/4 taza de pimienta roja finamente picado
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de semillas de hinojo trituradas
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de hojuelas de pimienta roja triturado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 rebanadas de pepperoni (opcional)
- 4 rebanadas de queso mozzarella (opcional)
- 4 panecillos integrales tostados
- 1/2 taza de hojas de albahaca fresca ligeramente compactadas
- 1/3-1/2 taza de salsa para pizza caliente



Preparación

En un tazón, agregue el pavo, la cebolla, el pimienta roja, el orégano, las semillas de hinojo, el ajo en polvo, la sal y las hojuelas de pimienta roja. Forme hamburguesas de 10 cm de grosor. Unte la parte superior e inferior con aceite.

Cocine hasta que el centro pierda el color rosado, de 14 a 18 minutos a fuego medio. Cubra cada hamburguesa con pepperoni y una loncha de queso durante los últimos 1 o 2 minutos de asado, si lo desea.

Agregue las hamburguesas al pan; cubra con albahaca, salsa para pizza y la parte superior del pan.





DÍA 15

LISTA DE LA COMPRA

1 lata de 425 g de garbanzos bajos en sodio
1 tallo de apio
2 cucharadas de cebolla morada
1 cucharadita de sal de ajo
3 cucharadas de mostaza con miel
4 hojas de lechuga mantecosa o romana
1 taza de frutos rojos congelados
1 plátano congelado
1 naranja, pelada y dividida
475 g de yogur griego de vainilla
1 cucharada de mezcla para batido de proteína de suero
1/2 taza de hojas de albahaca fresca ligeramente compactadas
1/3-1/2 taza de salsa para pizza, tibia

1 a 1 1/4 libras de pavo molido magro
1/4 taza de cebolla finamente picada
1/4 taza de pimienta roja finamente picado
1 cucharadita de orégano seco
1/2 cucharadita de semillas de hinojo trituradas
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/4 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de hojuelas de pimienta roja triturado
1 cucharada de aceite de oliva
4 rebanadas de pepperoni (opcional)
4 rebanadas de queso mozzarella (opcional)
4 panecillos integrales tostados