

Guía personalizada

Paciente: **DIANA PINA**
Fecha: **Lunes, 5 Abril 2021**

Diana Pina
Nutricionista N° Col CV00624

Email: dianapinanutricion@gmail.com
www.dianapinanutricion.com
Instagram: [dianapina_nutricion](#)

Guía personalizada

Diana Pina - Nutricionista N° Col CV00624

DIANA PINA - Lunes, 5 Abril 2021

Lunes 5

Desayuno

Bowl de frambuesas, avena y chía.

Ingredientes: 1 Yogur de soja (100 g.), ½ Taza de Leche de Soja (50 g.), ½ Manojito de Frambuesa (40 g.), un poco de Copos de Avena (20 g.), 4 Cucharadas de Postre de Semillas de chía (20 g.).

Elaboración: Lava las frambuesas. En tu batidora vuelca casi todas las frambuesas, la leche, medio yogur y bate todo muy bien. Pon la mezcla en un bowl y agrega un puñado de semillas de chía y de avena, así como un puñado de frambuesas. Si pones frambuesas congeladas cuando lo bates todo, será mas consistente.

Media mañana

Plátano

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Plátano (100 g.).

Almendras

Ingredientes: 1 Puñado de Almendras (20 g.).

Comida

Quinoa con espárragos, calabacín y salmón

Ingredientes: 2½ Espárragos (70 g.), ½ Unidad mediana de Calabacín (70 g.), 1 Ración Individual de Quinoa (50 g.), ½ Lata de Salmón en lata al natural (40 g.), 4½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (9 g.), una pizca de Sal.

Elaboración: Cocer la quinoa como indica en el envase. Lava y trocea las verduras. En una sartén pon un chorrito de aceite de oliva y cuando esté caliente añadelas, saletalas hasta que estén a tu gusto. Mezcla en un plato las verduras, una lata de salmón al natural y la quinoa. Aliña con un chorrito de aceite de oliva y especias al gusto.

Fresas

Ingredientes: 5½ Unidades Medianas de Fresa (80 g.).

Merienda

Yogur de soja

Ingredientes: 1 Yogur de soja (120 g.).

Nueces

Ingredientes: 1 Puñado de Nueces sin cáscara (20 g.).

Cena

Salteado de tofu con champiñones, brócoli y pimientos

Ingredientes: 90 G. de Tofu (90 g.), ½ Ración Individual de Champiñones (60 g.), ½ Porción de Brócoli (40 g.), ½ Unidad pequeña de Pimiento (40 g.), un poco de Cebollas (20 g.), 1½ Cucharadita de Café de Aceite de oliva (3 g.), una pizca de Sal.

Elaboración: Corta el tofu en dados tamaño medio y saltéalo en una sartén con un poquito de aceite de oliva. Lava el brócoli, el pimiento, champis y cebolla y córtalos en trozos pequeñitos. En una sartén echa un poquito de aceite de oliva. Cuando esté muy caliente vierte todas las verduras y saltéalas sin parar de remover. Cuando las verduras estén listas, añade los dados de tofu a la sartén y una pizca de sal, mezcla y saltea un par de minutos más. Listo!

Guía personalizada

Diana Pina - Nutricionista N° Col CV00624

DIANA PINA - Lunes, 5 Abril 2021

Martes 6

Desayuno

Bowl de avena con frutos secos

Ingredientes: ½ Taza de Leche de Soja (160 g.), 30 G. de Copos de Avena (30 g.), 1½ Cucharada de Postre de Pipas de calabaza (20 g.), 1 Puñado de Nueces sin cáscara (20 g.), una pizca de Canela en polvo.

Elaboración: Pon en un tarro o bowl la leche o bebida vegetal con los copos de avena y deja toda la noche en reposo dentro de la nevera. Al día siguiente añade las pipas de calabaza, las nueces troceadas y la canela. Mezcla bien. Puedes añadir frutos rojos o trozos de fruta

Media mañana

Tostadas int. con aguacate y tomate

Ingredientes: 1½ Rebanada de barra de medio de Pan Integral (50 g.), ½ Aguacate (30 g.), un poco de Tomate natural (20 g.).

Comida

Lentejas al curry

Ingredientes: ½ Ración Individual de Champiñones (60 g.), 1 Taza de Café de Lentejas (60 g.), ½ Plato de Espinacas (50 g.), ½ Unidad grande de Zanahorias (40 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (40 g.), 1 Cucharada Sopera de Aceite de oliva (10 g.), una pizca de Ajo, una pizca de Curry, una pizca de Sal, una pizca de Pimienta negra.

Elaboración: Pon a freír la cebolla y las zanahorias (peladas y cortadas) junto con los ajos (sin pelar). Cuando la cebolla esté bien dorada, lava y trocea los champiñones y añádelos a la sartén. Agrega también el curry y remueve todo bien. Añade las espinacas y espera a que se pochen. Añade 1 taza de agua y deja que absorba todos los sabores durante unos minutos. Por último, agrega las lentejas de bote lavadas y remueve bien hasta que se impregnen también del sabor, pero sin dejar que se te pasen (ten en cuenta que están ya cocinadas).

Mandarinas

Ingredientes: ½ Unidad grande de Mandarinas (80 g.).

Merienda

Smoothie de plátano y fresas

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Plátano (90 g.), 2½ Unidades Medianas de Fresa (40 g.), una pizca de Esencia de vainilla.

Elaboración: Cortar un plátano a trocitos, meterlo en una bolsa o recipiente y congelar. Hacer lo mismo con las fresas. Cuando estén congeladas, batir todo junto. Verter en un bowl.

Cena

Crema de calabaza con curry y leche de coco

Ingredientes: ½ Vaso de Bebida de coco (120 g.), 1 Ración Individual de Calabaza (90 g.), un poco de Cebollas (20 g.), 4½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (9 g.), una pizca de Curry, una pizca de Sal.

Elaboración: Corta la calabaza en trozos pequeños y la cebolla en tiras finas. En un olla, pon un chorrito de aceite y cocina durante 3-4 minutos la cebolla a fuego medio-bajo, hasta que se dore. Añade la calabaza a la olla y deja que coja color. Pasados 3-4 minutos, echa la leche de coco y añade agua hasta que todo el líquido cubra unos dos dedos por encima los ingredientes. Luego echa sal al gusto, curry al gusto, tápalo y déjalo cocinar durante 15-20 minutos a fuego lento. Pasado el tiempo, retira, tritúrala y queda lista tu crema.

Guía personalizada

Diana Pina - Nutricionista N° Col CV00624

DIANA PINA - Lunes, 5 Abril 2021

Tostada de hummus y pipas de calabaza

Ingredientes: 1½ Rebanada de barra de medio de Pan Integral (50 g.), un poco de Hummus (20 g.), una pizca de Pipas de calabaza (10 g.).

Guía personalizada

Diana Pina - Nutricionista N° Col CV00624

DIANA PINA - Lunes, 5 Abril 2021

Miércoles 7

Desayuno

tortitas de avena y plátano

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Plátano (100 g.), 1 Huevo (60 g.), 1½ Cucharada Sopera de Harina de avena (40 g.), un poco de Yogur Natural entero (20 g.), una pizca de Levadura, una pizca de Canela en polvo.

Elaboración: Machacar el plátano hasta que quede como un puré en un recipiente. Añadir 1huevo y una cucharada de yogur. También harina de avena y la levadura. Mezclar todo muy bien. En una sartén grande poner un poco de aceite de coco o de oliva a fuego medio y cuando esté caliente añadir dos montoncitos para hacer las tortitas. Dorar vuelta y vuelta.

Crema de cacahuete

Ingredientes: una pizca de Crema de cacahuete (10 g.).

Media mañana

Café con leche de soja

Ingredientes: 1 Taza de Café con leche de soja (200 g.).

Tostadas int. de tomate, queso fresco y atún

Ingredientes: 1 Lata de Atún en lata al natural (40 g.), ½ Ración Individual de Tomate natural (40 g.), 1 Rebanada de barra de medio de Pan Integral (30 g.), ½ Ración de Queso de Burgos (30 g.).

Elaboración: Pon el pan a tostar. Coloca encima rodajas de tomate, queso fresco y atún en lata al natural

Comida

Noodles de zanahoria y calabacín con huevo

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Calabacín (60 g.), 1 Unidad mediana de Zanahorias (60 g.), ½ Huevo (40 g.), ½ Ración Individual de Tomate cherry (40 g.), ½ Ración Individual de Queso feta (30 g.), 3 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (6 g.), una pizca de Sal, una pizca de Pimienta negra.

Elaboración: Lava el calabacín y la zanahoria y córtalos en finas tiras con una mandolina o con un pelador. Lava los tomates y córtalos en mitades. En una sartén echa un poquito de aceite de oliva y saltea a fuego medio la tiras de calabacín y de zanahoria, añade un poquito de sal. Saltea durante 4-5 minutos. Cocina el huevo a tu gusto (en el microondas, cocerlo, pasado por agua..). En un plato mezcla todos los ingredientes y añade un puñado de queso feta u otro que te guste. Listo!

Piña natural

Ingredientes: ½ Porción de Piña natural (100 g.).

Merienda

Plátano

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Plátano (100 g.).

Almendras

Ingredientes: 1 Puñado de Almendras (20 g.).

Guía personalizada

Diana Pina - Nutricionista N° Col CV00624

DIANA PINA - Lunes, 5 Abril 2021

Cena

Salmón con eneldo y limón

Ingredientes: 1½ Rodaja de Salmón (250 g.), una pizca de Eneldo, una pizca de Limón, una pizca de Pimienta negra.

Elaboración: Lavamos y colocamos los lomos de salmón en nuestro recipiente para microondas. Sazonamos al gusto con una mezcla de pimientas y eneldo. Cortamos unas rodajitas de limón y las ponemos por encima. Cerramos bien el recipiente y lo llevamos al micro, cocinamos a temperatura máxima durante 3 minutos o un poco más, depende del grosor del pescado. También lo puedes hacer al horno.

Espárragos

Ingredientes: 6½ Espárragos (200 g.).

Guía personalizada

Diana Pina - Nutricionista N° Col CV00624

DIANA PINA - Lunes, 5 Abril 2021

Jueves 8

Desayuno

smoothie de avena con f. del bosque

Ingredientes: ½ Taza de Leche de Soja (100 g.), 2 Unidades Medianas de Fresa (30 g.), ½ Manojito de Frambuesa (30 g.), ½ Puñado de Arándanos (30 g.), un poco de Copos de Avena (20 g.), un poco de Moras (20 g.).

Elaboración: En el vaso de tu batidora vierte la leche, la avena y los frutos del bosque congelados. Tritura todo muy bien. Sirve el smoothie en vasos. Puedes añadir plátano para darle dulzor.

Media mañana

Tostadas int. de hummus y calabacín

Ingredientes: 1½ Rebanada de barra de medio de Pan Integral (60 g.), 1½ Cucharada Sopera de Hummus (40 g.), ½ Unidad mediana de Calabacín (40 g.), 1 Cucharada Sopera de Aceite de oliva (10 g.), una pizca de Pimienta negra.

Elaboración: Tuesta el pan. Si tienes hummus hecho (casero o comprado), extiende una cantidad generosa sobre el pan. Lava el calabacín y, sin pelar, córtalo en rodajas (no demasiado finas). Prepara una sartén con poco aceite y, cuando esté caliente, coloca las rodajas sobre la superficie. Deja que se hagan durante un par de minutos por cada lado, hasta que se tuesten. Coloca las rodajas de calabacín sobre el hummus y espolvorea un poco de sal.

Comida

Ensalada de garbanzos con canónigos y queso

Ingredientes: ½ Taza de Café de Garbanzos (40 g.), ½ Ración de Queso de Burgos (40 g.), ½ Porción de Canónigos (40 g.), 1 Ración Individual de Pepinos (40 g.), ½ Unidad grande de Zanahorias (40 g.), 3½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (7 g.), una pizca de Pipas de calabaza (10 g.).

Elaboración: Cocer los garbanzos o usar de bote (en este caso enjuagarlos). Mezclar con los demás ingredientes y con una cucharada de pipas de calabaza. Aliñar con un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal.

Fresas

Ingredientes: 5½ Unidades Medianas de Fresa (80 g.).

Merienda

Galletas de avena y coco

Ingredientes: 50 G. de Copos de Avena (50 g.), 4 Cucharadas de Postre de Coco rallado (40 g.), ½ Huevo (30 g.), una pizca de Chocolate puro 85% (5 g.), una pizca de Esencia de vainilla.

Elaboración: En un recipiente mezclar los copos de avena, coco rallado, una cucharadita pequeña de esencia de vainilla y otra de levadura. Remover todo muy bien y añadir un huevo batido. Con una espátula mezclar todo y meterlo un ratito en la nevera. Después, hacer forma de bolas con la masa y por encima añadir pequeños trocitos de chocolate. Hornear uno 10-15 minutos a 180°C.

Infusión de jengibre

Ingredientes:

Guía personalizada

Diana Pina - Nutricionista N° Col CV00624

DIANA PINA - Lunes, 5 Abril 2021

Cena

Tortilla de calabacín, patata, cebolla

Ingredientes: 1½ Huevo (90 g.), ½ Unidad mediana de Calabacín (40 g.), ½ Unidad mediana de Patatas (30 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (30 g.), 2 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (4 g.).

Elaboración: Corta las patatas en láminas finas. Y la cebolla también. En una sartén echa un chorro de aceite de oliva, cuando esté caliente, vierte en la sartén las patatas y las tiras de cebolla. Cocínalos a fuego medio, dando vueltas con cierta frecuencia. Luego añade el calabacín cortado en trocitos. Cocínalo todo unos 20 minutos. Retira los ingredientes de la sartén. En un recipiente bate lo huevos. Cuando los huevos estén bien batidos, mézclalos con las patatas, el calabacín y cebolla y, añade pizca de sal. en la misma sartén, echa un poco de aceite y vierte la mezcla. Cocina a fuego medio. Con una pala separa la tortilla de los bordes para poder darle la vuelta. Deja que se cocine durante 2 minutos aproximadamente antes de darle la vuelta. Para darle la vuelta, coge un plato más grande que la sartén, coloca el plato encima de la sartén y dale la vuelta de manera que la tortilla quede en el plato, rápidamente vuelve a colocarla en la sartén y deja que se cocine por ese lado (1-2 minutos será suficiente). Una vez esté lista colócala en un plato y lista!

Ensalada de canónigos

Ingredientes: ½ Porción de Canónigos (70 g.), ½ Ración de Queso de Burgos (60 g.), 1½ Cucharada de Postre de Pipas de calabaza (20 g.), una pizca de Aceite de oliva (5 g.).

Guía personalizada

Diana Pina - Nutricionista N° Col CV00624

DIANA PINA - Lunes, 5 Abril 2021

Viernes 9

Desayuno

Tostadas int. de huevos de rúcula, tomate y huevo

Ingredientes: 1½ Huevo (90 g.), ½ Ración Individual de Tomate natural (50 g.), 1½ Rebanada de barra de medio de Pan Integral (50 g.), 30 G. de Rúcula (30 g.), 4 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (8 g.), una pizca de Pimienta negra.

Elaboración: Tuesta las rebanadas de pan integral. Lava y corta los tomates en rodajas de 1 centímetro de grosor. Lava la rúcula y sécala. Cocina el huevo como te guste. Puedes hacerlo en el microondas a máxima potencia con una pizca de sal durante 40 segundos. Sobre cada rebanada de pan coloca una capa de rodajas de tomate. Sobre el tomate esparce un poco de rúcula. Añade un poco de aceite y sal a todo, y termina colocando el huevo encima.

Leche de soja con cacao puro

Ingredientes: 1 Taza de Leche de Soja (200 g.), una pizca de Cacao puro desgrasado (5 g.).

Media mañana

Natillas de chocolate caseras

Ingredientes: ½ Taza de Leche de Soja (100 g.), ½ Aguacate (70 g.), ½ Unidad mediana de Plátano (30 g.), 2 Cucharadas Soperas de Cacao puro desgrasado (20 g.).

Elaboración: Tritura todos los ingredientes (aguacate maduro, cacao puro desgrasado, una taza de bebida vegetal o leche, y si quieres o un trozo de plátano muy maduro o edulcorante) hasta obtener una masa totalmente lisa. Reparte en los vasos donde vayas a servir las natillas y meter en la nevera. En vez de aguacate puedes usar: papaya.

Comida

Pasta con verduras y queso feta

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Tomate natural (60 g.), ½ Ración Individual de Pasta integral (40 g.), ½ Unidad mediana de Calabacín (40 g.), ½ Unidad grande de Pimiento rojo (40 g.), ½ Unidad mediana de Berenjenas (40 g.), ½ Ración Individual de Queso feta (30 g.), 3½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (7 g.), una pizca de Albahaca, una pizca de Sal, una pizca de Pimienta negra.

Elaboración: Hervir la pasta (mejor integral) según las instrucciones del envase. Poner en una sartén un poquito de aceite de oliva, cuando esté caliente añadir las verduras previamente lavadas y troceadas. Saltear a fuego medio durante unos minutos (al gusto). Mezclar la pasta con las verduras en un plato y añadir un puñado de queso feta. Aliñar con un chorrito de aceite de oliva y especias al gusto.

Mandarinas

Ingredientes: ½ Unidad grande de Mandarinas (80 g.).

Merienda

tostadas int. con crema de cacahuete y plátano

Ingredientes: 1½ Rebanada de barra de medio de Pan Integral (50 g.), un poco de Plátano (20 g.), una pizca de Crema de cacahuete (10 g.), una pizca de Canela en polvo.

Elaboración: Untar la crema de cacahuete en el pan, añadir rodajas de plátano y espolvorear la canela por encima.

Cena

Fajitas de queso aguacate y hummus

Ingredientes: ½ Ración de Queso de Burgos (60 g.), ½ Aguacate (50 g.), ½ Ración Individual de Tomate cherry (40 g.), 1 Fajita integral (30 g.), un poco de Hummus (20 g.).

Guía personalizada

Diana Pina - Nutricionista N° Col CV00624

DIANA PINA - Lunes, 5 Abril 2021

Guía personalizada

Diana Pina - Nutricionista N° Col CV00624

DIANA PINA - Lunes, 5 Abril 2021

Sábado 10

Desayuno

Smoothie de piña y arándanos

Ingredientes: ½ Vaso de Bebida de coco (130 g.), 1 Puñado de Arándanos (50 g.), ½ Porción de Piña natural (40 g.), 1 Cucharada de Postre de Coco rallado (10 g.), una pizca de Esencia de vainilla, una pizca de Canela en polvo.

Elaboración: Triturar en una batidora arándanos y piña congelados, bebida de coco, una pizca de canela y de esencia de vainilla. Servir en un bowl con arándanos y coco rallado por encima.

Media mañana

Yogur con avellanas

Ingredientes: 1 Yogur Natural entero (140 g.), 10 Avellanas (10 g.).

Kiwi

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Kiwi (60 g.).

Comida

Ensalada de alubias y aguacate

Ingredientes: 1 Ración Individual de Tomate natural (90 g.), ½ Taza de Café de Alubias Secas (50 g.), ½ Aguacate (40 g.), ½ Cebolla morada (40 g.), 4½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (9 g.), una pizca de Cilantro, una pizca de Sal.

Elaboración: Cocina la quinua conforme indica las instrucciones de su envase. Escurre las alubias blancas de su bote y pásalas por debajo del agua. Pica en tiras muy finas la cebolla morada y déjala un rato en un recipiente con agua para rebajar la intensidad de su sabor. Lava y pica en trozos el tomate, y el cilantro. En un recipiente viértelas alubias blancas, los trozos de tomate, la cebolla (previamente escurrida) y el cilantro. Revuelve con suavidad de manera que queden todos los ingredientes bien integrados. Ahora corta medio aguacate y listo!

Piña natural

Ingredientes: ½ Porción de Piña natural (100 g.).

Merienda

Tostadas int. de crema de plátano y nueces

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Plátano (60 g.), 1 Rebanada de barra de medio de Pan Integral (40 g.), 2 Cucharadas de Postre de Semillas de sésamo (10 g.), una pizca de Nueces sin cáscara (10 g.), una pizca de Limón.

Elaboración: Tuesta el pan en un tostadora. Tritura el plátano y añade unas gotas de zumo de limón para que no se oxide. Unta el pan con la crema de plátano y espolvorea las nueces partidas y semillas de sésamo.

Cena

Minipizzas de berenjena

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Berenjenas (170 g.), 1½ Ración Individual de Tomate natural (110 g.), 1½ Lata de Atún en lata al natural (70 g.), 2 Cucharadas Soperas de Queso rallado (30 g.), 5½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (11 g.), una pizca de Albahaca, una pizca de Oregano seco, una pizca de Sal.

Elaboración: Precalentar el horno a 180°. Cortar la berenjena en rodajas de un centímetro de grosor y las colocamos en una bandeja con papel vegetal para horno. Encima de cada rodaja añadimos un poco de tomate, atún, queso rallado y las especias. Metemos al horno unos 10-15 mins aproximadamente. Y listo!

Guía personalizada

Diana Pina - Nutricionista N° Col CV00624

DIANA PINA - Lunes, 5 Abril 2021

Guía personalizada

Diana Pina - Nutricionista N° Col CV00624

DIANA PINA - Lunes, 5 Abril 2021

Domingo 11

Desayuno

Bowl de ricota con nueces y fruta

Ingredientes: ½ Ración Individual de Queso Requesón (90 g.), ½ Unidad mediana de Plátano (50 g.), ½ Taza de Leche de Soja (40 g.), ½ Unidad mediana de Kiwi (40 g.), una pizca de Nueces de macadamia (10 g.).

Elaboración: Vierte el queso en un recipiente y añádele la leche. Mezcla con una cuchara y coloca esta mezcla como base en los dos recipientes donde vas a servir la receta. Pela y corta en rodajas el kiwi y el plátano en trozos. Vierte la fruta sobre los recipientes y añade las nueces.

Media mañana

Kéfir de cabra

Ingredientes: ½ Vaso de Kéfir de cabra (120 g.).

Plátano

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Plátano (100 g.).

Coco rallado

Ingredientes: 2 Cucharadas de Postre de Coco rallado (20 g.).

Comida

Arroz con pollo y anacardos

Ingredientes: ½ Plato de Espinacas (50 g.), ½ Taza de Café de Arroz integral (50 g.), ½ Unidad grande de Zanahorias (40 g.), 4 Espárragos verdes (40 g.), ½ Ración Individual de Champiñones (40 g.), 1 Puñado de Anacardos (20 g.), 4½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (9 g.), una pizca de Sal, una pizca de Ajo.

Elaboración: Lava y corta los espárragos, champiñones y la zanahoria. En una sartén echa un chorrito de aceite. Cuando esté caliente, vierte los espárragos verdes y saltéalos 4-5 minutos a fuego medio. A continuación, añade los champiñones laminados y la zanahoria. Saltea las verduras 8-10 minutos y, en el último minuto, incorpora una cucharada de salsa de soja. Saca las verduras de la sartén y resérvalas. Corta la pechuga de pollo en tiras y cocínala en la misma sartén que las verduras. Echa un chorrito de salsa de soja y deja que el pollo adquiera su sabor. Coloca en el plato una base de espinacas, encima el arroz, las verduras, el pollo cortado en trozos pequeños y los anacardos. Añade un chorrito de aceite de oliva.

Fresas

Ingredientes: 5½ Unidades Medianas de Fresa (80 g.).

Merienda

Batido de plátano y almendras

Ingredientes: ½ Taza de Leche de Soja (50 g.), ½ Unidad mediana de Plátano (40 g.), ½ Yogur de soja (40 g.), una pizca de Almendras (10 g.), una pizca de Canela en polvo.

Elaboración: Pela el plátano y córtalo por la mitad. Las almendras deben ser crudas. Si tienen piel retírala. En el vaso de tu batidora vierte todos los ingredientes: el yogur, la leche, los trozos de plátano, las almendras peladas y la canela. Tritura muy bien y sirve en un vaso. Puedes añadir una pizca más de canela por encima a modo de decoración.

Guía personalizada

Diana Pina - Nutricionista N° Col CV00624

DIANA PINA - Lunes, 5 Abril 2021

Cena

Pizza de masa de coliflor

Ingredientes: 1 Ración de Coliflor (160 g.), 1 Ración Individual de Tomate natural (80 g.), 1 Huevo (50 g.), ½ Unidad grande de Pimiento verde (40 g.), ½ Ración Individual de Champiñones (40 g.), un poco de Queso Mozzarella (20 g.), 4½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva (9 g.).

Elaboración: Trocea la coliflor con un procesador o batidora de alimentos hasta que consigas como un arroz de coliflor. Mete la "colirrozo" en el microondas 8 minutos. Sácala y viértela en un paño de cocina limpio. Dale vueltas al paño hasta lograr que la coliflor quede súper apretada y haz fuerza para sacar todo el agua que contienen la coliflor. Una vez que has sacado el máximo agua posible a la coliflor, la debes mezclar con el orégano, la sal y el huevo. Revuelve bien, te queda una masa. Extiende la masa que acabas de hacer sobre sobre papel de horno ligeramente engrasado. Dale a la masa forma de pizza. Mete en el horno 25 minutos a 200°C. Después, retira del horno y rellena la pizza con dos cucharadas de salsa de tomate, queso mozzarella, pimientos, cebolla.. Mete en el horno 5 minutos más y listo!

Guía personalizada

Diana Pina - Nutricionista N° Col CV00624

DIANA PINA - Lunes, 5 Abril 2021

Lunes 5

Desayuno

- Bowl de frambuesas, avena y chía..

Media mañana

- Plátano.
- Almendras.

Comida

- Quinoa con espárragos, calabacín y salmón.
- Fresas.

Merienda

- Yogur de soja.
- Nueces.

Cena

- Salteado de tofu con champiñones, brócoli y pimientos.

Martes 6

Desayuno

- Bowl de avena con frutos secos.

Media mañana

- Tostadas int. con aguacate y tomate.

Comida

- Lentejas al curry.
- Mandarinas.

Merienda

- Smoothie de plátano y fresas.

Cena

- Crema de calabaza con curry y leche de coco.
- Tostada de hummus y pipas de

Miércoles 7

Desayuno

- tortitas de avena y plátano.
- Crema de cacahuete.

Media mañana

- Café con leche de soja.
- Tostadas int. de tomate, queso fresco y atún.

Comida

- Noodles de zanahoria y calabacín con huevo.
- Piña natural.

Merienda

- Plátano.
- Almendras.

Cena

- Salmón con eneldo y limón.
- Espárragos.

Jueves 8

Desayuno

- smoothie de avena con f. del bosque.

Media mañana

- Tostadas int. de hummus y calabacín.

Comida

- Ensalada de garbanzos con canónigos y queso.
- Fresas.

Merienda

- Galletas de avena y coco.
- Infusión de jengibre.

Cena

- Tortilla de calabacín, patata, cebolla.
- Ensalada de canónigos.

Viernes 9

Desayuno

- Tostadas int. de huevos de rúcula, tomate y huevo.
- Leche de soja con cacao puro.

Media mañana

- Natillas de chocolate caseras.

Comida

- Pasta con verduras y queso feta.
- Mandarinas.

Merienda

- tostadas int. con crema de cacahuete y plátano.

Cena

- Fajitas de queso aguacate y hummus.

Sábado 10

Desayuno

- Smoothie de piña y arándanos.

Media mañana

- Yogur con avellanas.
- Kiwi.

Comida

- Ensalada de alubias y aguacate.
- Piña natural.

Merienda

- Tostadas int. de crema de plátano y nueces.

Cena

- Minipizzas de berenjena.

Domingo 11

Desayuno

- Bowl de ricota con nueces y fruta.

Media mañana

- Kéfir de cabra.
- Plátano.
- Coco rallado.

Comida

- Arroz con pollo y anacardos.
- Fresas.

Merienda

- Batido de plátano y almendras.

Cena

- PIZZA de masa de coliflor.

Guía personalizada

Diana Pina - Nutricionista N° Col CV00624

DIANA PINA - Lunes, 5 Abril 2021

Semana 1

Aceites y Grasas

- Aceite de oliva
- Pipas de calabaza

Alimentos de alto valor calórico

- Semillas de chía

Arroces y Sémolas

- Arroz integral

Bebidas

- Bebida de coco

Cereales

- Copos de Avena
- Quinoa

Chocolates y Derivados

- Cacao puro desgrasado
- Chocolate puro 85%
- Coco rallado

Especies

- Eneldo
- Oregano seco
- Pimienta negra
- Rúcula
- Sal

Especies, Aromas y Preparados

- Ajo
- Albahaca
- Canela en polvo
- Cilantro
- Curry
- Esencia de vainilla

Fruta Fresca

- Aguacate
- Arándanos
- Frambuesa
- Fresa
- Kiwi
- Limón
- Mandarinas
- Moras
- Piña natural
- Plátano

Frutos Secos

- Almendras
- Anacardos
- Avellanas
- Café con leche de soja
- Crema de cacahuete
- Nueces de macadamia
- Nueces sin cáscara

Harinas

- Fajita integral
- Harina de avena

Huevos y Derivados

- Huevo

Ingredientes Regímenes Vegetarianos

- Calabaza
- Leche de Soja
- Semillas de sésamo
- Tofu

Lácteos y derivados descremados

- Kéfir de cabra
- Queso de Burgos
- Queso fetta
- Queso Mozzarella
- Queso rallado
- Queso Requesón

Lácteos y derivados enteros

- Yogur Natural entero

Legumbres

- Alubias Secas
- Garbanzos
- Hummus
- Lentejas

Otros

- Levadura
- Yogur de soja

Pan y Complementos

- Pan Integral

Pastas Alimentarias

- Pasta integral

Pescados Azules

- Atún en lata al natural
- Salmón
- Salmón en lata al natural

Verduras y hortalizas

- Berenjenas
- Brócoli
- Calabacín
- Canónigos
- Cebolla morada
- Cebollas
- Champiñones
- Coliflor
- Espárragos
- Espárragos verdes
- Espinacas
- Patatas
- Pepinos
- Pimiento
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Tomate cherry
- Tomate natural
- Zanahorias