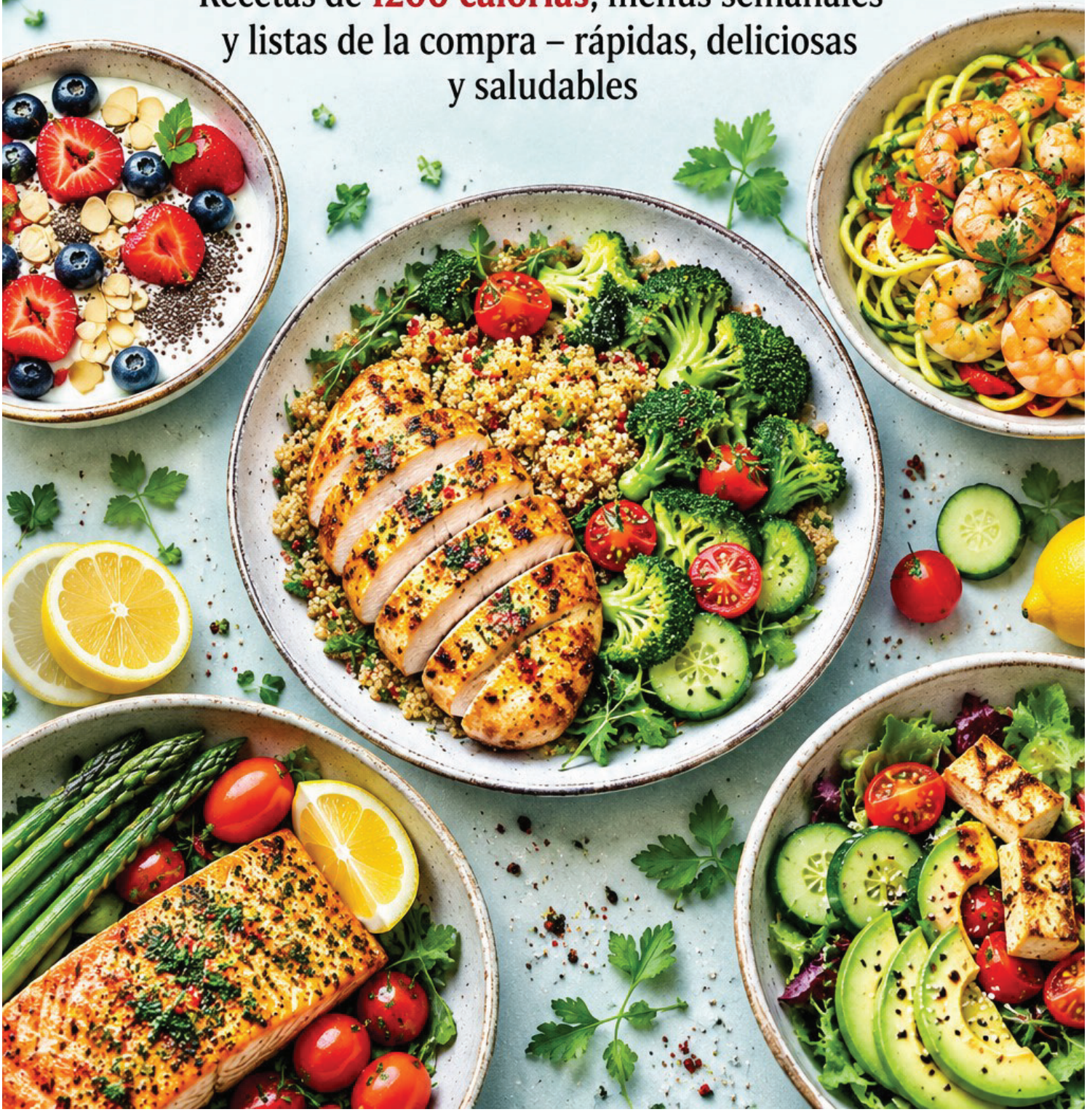
El libro de cocina de la dieta del Dr. Nowzaradan

para perder peso de forma eficaz

Recetas de **1200 calorías**, menús semanales y listas de la compra – rápidas, deliciosas y saludables



DR. NOWZARADAN – LIBRO DE COCINA PARA PERDER PESO DE FORMA EFICAZ

Recetas de 1200 calorías, menús semanales y listas de la compra – rápidas, deliciosas y saludables



ÍNDICE

Introducción.....1

Sobre el Dr. Nowzaradan y su dieta.....1
¿En qué consiste la dieta de 1200 calorías?.....1
Principios fundamentales de la dieta.....1

Capítulo 1: Desayunos de menos de 300 calorías.....2

1. Wrap energético para el desayuno.....2
2. Bowl de batido proteico.....2
3. Huevos revueltos con queso cottage.....3
4. Shakshuka ligera.....3
5. Avena proteica horneada.....4
6. Yogur griego con frutos rojos y almendras.....4
7. Tortilla de espinacas con queso feta.....5
8. Pudin de chía con bebida de almendras.....5
9. Muffins de huevos revueltos con verduras.....6
10. Avena reposada con manzana y canela.....6
11. Tortitas proteicas sin harina.....7
12. Tostada de aguacate y huevo (versión baja en hidratos de carbono) 7
13. Queso fresco batido desnatado con frutos rojos y semillas de lino 8
14. Bowl de queso cottage con pepino y tomate.....8
15. Yogur crujiente bajo en hidratos de carbono.....9
16. Muesli proteico con bebida de almendras.....9
17. Revuelto vegano de tofu.....10
18. Skyr con frambuesas y coco.....10
19. Pan proteico con pechuga de pavo y pepino.....11
20. Bowl de desayuno con quinoa y yogur.....11
21. Batido de manzana y almendras.....12
22. Crepes proteicos rellenos de frutos rojos.....12
23. Gachas de salvado de avena con plátano.....13
24. Batido proteico de espinacas y frutos rojos.....13
25. Tortitas bajas en hidratos de carbono con queso crema.....14
26. Huevos revueltos con tomate sobre tostadas de calabacín.....14
27. Skyr con cacao y canela.....15
28. Rollito de tortilla con pimiento y queso cottage.....15
29. Aguacate relleno de atún para el desayuno (bajo en hidratos de carbono) 16
30. Pan proteico dulce con crema de almendras.....16

Capítulo 10: Menús semanales y ayudas para la compra. .17

Plan de alimentación de 30 días.....17
Plan de alimentación de 30 días – Semana 2.....17
Plan de alimentación – Semana 3.....18
Plan de alimentación de 30 días – Semana 4.....18
Listas de la compra para cuatro semanas.....20

Capítulo 2: Comidas de menos de 400 calorías.....24

1. Espaguetis de calabacín con tiras de pavo.....24
2. Wrap de pollo con salsa de yogur.....24
3. Chili sin carne con alubias rojas.....25
4. Bowl de quinoa con garbanzos y espinacas.....25
5. Filete de salmón a la plancha con calabacín.....25
6. Salteado de ternera y verduras con salsa de soja.....26
7. Curry de verduras con leche de coco ligera.....26
8. Verduras al horno con queso feta y hierbas aromáticas.....27
9. Gratén de tomate y calabacín.....27
10. Brochetas de pollo con pimiento.....28
11. Ensalada de atún con alubias blancas.....28
12. Guiso de lentejas con verduras y cúrcuma.....28
13. Arroz de coliflor con pollo al curry.....29
14. Berenjenas al horno con tomate y mozzarella.....29
15. Salteado de carne picada de pavo con pimiento y calabacín. .30
16. Salteado asiático de brócoli y tofu.....30
17. Bowl de verduras variadas con queso cottage.....31
18. Pechuga de pollo con brócoli y salsa de mostaza.....31
19. Ensalada de espinacas y lentejas con huevo.....31
20. Bowl vegano de arroz con edamame y sésamo.....32

21. Tacos de carne picada de ternera con lechuga.....32
22. Lasaña de calabacín con carne picada de faisán.....33
23. Ensalada mediterránea de cuscús.....33
24. Bacalao fresco al horno con verduras asadas.....34
25. Colinabo estofado con pechuga de paloma.....34
26. Gajos de boniato con guacamole y pollo.....34
27. Espaguetis de colinabo con pesto y gambas.....35
28. Curry de tofu con espinacas y garbanzos.....35
29. Filete de atún a la plancha con tiras de calabacín.....36
30. Salteado de espinacas y pimiento con huevos revueltos.....36
31. Wrap integral de queso fresco batido con hierbas y verduras 37
32. Guiso de garbanzos con zanahoria.....37
33. Espaguetis shirataki con verduras y carne de ciervo.....37
34. Bowl vegano con aliño de tahini.....38
35. Curry de coliflor y garbanzos.....38
36. Tiras de ternera con col y salsa de mostaza.....39
37. Pan de pita integral con verduras a la parrilla y hummus.....39
38. Bowl de gambas con brócoli y quinoa.....39
39. Arroz con tomate y dados de pollo.....40
40. Strudel de espinacas y verduras.....40
41. Espaguetis shirataki con carne picada de pavo y acelgas.....41
42. Alcachofas con pechuga de faisán.....41
43. Arroz shirataki con verduras y proteínas.....42
44. Calabaza al horno con mijo y queso feta.....42
45. Wrap de salmón con espinacas frescas.....42
46. Conejo de monte con hinojo y arroz shirataki de konjac.....43
47. Gratén de brócoli con carne picada de pavo.....43
48. Bowl de falafel con salsa de yogur.....44
49. Arroz salteado con huevo, verduras y salsa de soja.....44
50. Bowl de boniato con atún y aliño de lima.....45

Capítulo 3: Cenas de menos de 300 calorías.....48

1. Tortilla de colinabo con tomate (baja en hidratos de carbono) 48
2. Ensalada de canónigos con pepino y queso cottage (baja en hidratos de carbono) 48
3. Sopa clara de verduras con huevo.....49
4. Tofu salteado con col china.....49
5. Filete de pollo con ensalada de rúcula.....50
6. Ragú de tomate y verduras.....50
7. Pimiento al horno relleno de queso fresco.....50
8. Salmón sobre tiras de calabacín.....51
9. Huevos a la plancha con champiñones.....51
10. Ensalada de colinabo con aliño de mostaza.....52
11. Sopa de miso con verduras y tofu.....52
12. Salteado de verduras con huevo bajo en hidratos de carbono 52
13. Crema de apionabo.....53
14. Huevos revueltos con espinacas y cebolla.....53
15. Bowl de atún y pepino.....54
16. Pechuga de pollo con dados de calabaza.....54
17. Espaguetis de colinabo con salsa de tomate y parmesano (bajos en hidratos de carbono)54
18. Filete de salmón sobre ensalada de hojas verdes.....55
19. Revuelto de rebozuelos y col rizada con hierbas aromáticas (versión baja en hidratos de carbono) 55
20. Queso fresco batido desnatado con hierbas y rabanitos.....56
21. Calabacín al horno relleno de queso de oveja.....56
22. Crepes bajos en hidratos de carbono rellenos de espinacas....57
23. Ensalada de huevo sin mayonesa.....57
24. Ensalada variada de hojas verdes con tiras de pavo a la plancha 58
25. Tofu de cáñamo con acelgas (plato vegetal bajo en hidratos de carbono) 58
26. Ensalada vegana de alubias blancas y repollo.....59
27. Frittata de verduras rica en proteínas.....59
28. Salteado de coles de Bruselas y ternera lechal con cebolletas (bajo en hidratos de carbono) 60
29. Halloumi a la plancha con brócoli.....60
30. Ensalada fría de calabacín con sésamo.....61
31. Boniato al horno con salsa de yogur.....61
32. Salteado de acelgas con verduras y lentejas.....61
33. Tortilla de atún con pimiento.....62
34. Ensalada de sardinas y espárragos verdes para la cena (baja en hidratos de carbono) 62
35. Ensalada de aguacate y huevo con berros de jardín.....63
36. Salteado de pollo y calabacín al wok con salsa de soja.....63

37. Hamburguesitas de lentejas con salsa de queso fresco y hierbas 63
38. Bowl de queso fresco batido con pepino y aceite de lino.....64
39. Salteado de garbanzos al curry con espinacas.....64
40. Ensalada de rúcula, hinojo y huevo con parmesano (baja en hidratos de carbono) 64
41. Ratatouille de verduras con queso cottage.....65
42. Crema de brócoli con huevo cocido.....65
43. Tiras de ternera con pimiento y cebolla.....66
44. Anillas de calamar a la plancha con hinojo al limón.....66
45. Arroz de coliflor con salsa de cacahuete.....66
46. Tortitas crujientes de zanahoria y calabacín con salsa de queso fresco y hierbas 67
47. Tiras de pavo con verduras en juliana.....67
48. Albóndigas de tofu sobre una cama de verduras.....68
49. Camembert ligero al horno con ensalada de tomate.....68
50. Salteado mediterráneo de verduras con aceitunas.....68
Ensalada de apio y calamar (ensalada de marisco baja en hidratos de carbono) 69

Capítulo 4: Aperitivos y tentempiés de menos de 150 calorías 72

1. Chips de queso bajos en hidratos de carbono.....72
2. Rollitos de pepino con hummus.....72
3. Barritas proteicas caseras.....72
4. Queso cottage con dados de pimiento.....73
5. Huevo duro con salsa de mostaza.....73
6. Frutos rojos congelados recubiertos de yogur.....73
7. Rabanitos con queso crema.....74
8. Tiras de tofu con salsa de soja.....74
9. Minibrochetas de verduras con salsa para mojar.....74
10. Queso fresco batido con canela y trocitos de manzana.....75
11. Rodajas de pepino con guacamole.....75
12. Bocaditos de tomate cherry y mozzarella.....75
13. Bastones de zanahoria con hummus.....76
14. Barquitas de pimiento con queso cottage.....76
15. Pequeña ración de almendras.....76
16. Edamame con sal marina.....77
17. Batido de proteínas con agua.....77
18. Tortita de arroz con queso fresco batido y frutos rojos.....77
19. Rodajas frías de calabacín con queso crema.....78
20. Bolitas caseras de muesli.....78
21. Bastones de apio con crema de cacahuete.....78
22. Media manzana con canela y queso cottage.....79
23. Wraps de lechuga rellenos de atún.....79
24. Pan proteico con queso fresco a las finas hierbas (½ rebanada)79
25. Uvas congeladas.....80
26. Salteado ligero de berenjena y tomate (bajo en hidratos de carbono) 80
27. Yogur con canela y cáscaras de psyllium.....80
28. Tiras de pimiento con salsa de aguacate.....81
29. Media banana con una cucharadita de crema de frutos secos 81
30. Espuma de clara de huevo con frutos rojos.....81

Capítulo 5: Sopas y guisos.....84

1. Sopa clara de verduras con pollo.....84
2. Crema de brócoli con queso fresco batido desnatado.....84
3. Sopa de tomate con lentejas.....84
4. Crema ligera de calabaza y coco.....85
5. Estofado de ternera con verduras.....85
6. Sopa de calabacín y menta.....86
7. Crema de zanahoria y jengibre.....86
8. Crema de guisantes verdes con menta.....86
9. Crema de remolacha y manzana.....87
10. Crema de coliflor al curry.....87
11. Sopa de pollo con huevo y espinacas.....87
12. Sopa asiática de verduras con tofu.....88
13. Sopa de miso con verduras.....88
14. Guiso mediterráneo de acelgas con tomate, aceitunas y comino 89
15. Crema de hinojo y limón.....89
16. Guiso de carne picada con verduras.....90
17. Crema de apionabo y manzana.....90
18. Sopa de espinacas y garbanzos.....91
19. Crema ligera de champiñones.....91

20. Guiso de col rizada con patata.....91
21. Sopa de pimiento rojo y tomate.....92
22. Sopa de pescado con verduras.....92
23. Crema de boniato y cacahuete.....93
24. Sopa de cebolla y tomate.....93
25. Sopa de verduras y lentejas al curry.....93
Crema de tupinambo y colinabo (apta para una alimentación moderada en hidratos de carbono) 94

Capítulo 6: Ensaladas y platos fríos (30 recetas).....97

1. Ensalada mediterránea de arroz shirataki de konjac (baja en hidratos de carbono) 97
2. Ensalada de rúcula con carne de corzo.....97
3. Ensalada vegana de lentejas.....98
4. Ensalada de atún y huevo.....98
5. Ensalada de tomate y mozzarella.....98
6. Ensalada de remolacha y manzana.....99
7. Ensalada de quinoa con queso feta y aceitunas.....99
8. Ensalada de cuscús con menta y limón.....99
9. Ensalada de espinacas y fresas.....100
10. Queso cottage con rabanitos y pepino.....100
11. Ensalada de salmón ahumado con aliño de rábano picante..101
12. Ensalada de arroz de coliflor con pimiento.....101
13. Ensalada de aguacate y tomate.....101
14. Carpaccio de calabacín.....102
15. Ensalada asiática de tofu con sésamo.....102
16. Ensalada de pasta proteica con salsa de yogur.....102
17. Ensalada de judías verdes con huevo.....103
18. Ensalada de zanahoria y manzana con lima.....103
19. Ensalada fría de brócoli con salsa de yogur.....103
20. Ensalada de pepino y eneldo con skyr.....104
21. Plato de verduras variadas con hummus.....104
22. Tiras de ciervo sobre ensalada de lentejas.....104
23. Ensalada de tomate y granada.....105
24. Ensalada de apionabo y manzana con nueces.....105
25. Espaguetis fríos de calabacín con pesto.....105
26. Wraps de pollo con relleno de ensalada.....106
27. Mini brochetas caprese.....106
28. Ensalada mexicana de alubias rojas.....107
29. Ensalada ligera de repollo con yogur y mostaza.....107
30. Ensalada de rúcula con pera y nueces.....107

Capítulo 7: Recetas vegetarianas y veganas.....109

1. Tofu de almendras salteado con verduras.....109
2. Guiso vegano de lentejas con tempeh de alubias negras y tamari109
3. Berenjenas al horno rellenas de chili de carne picada vegetal (bajas en hidratos de carbono) 110
4. Curry de garbanzos con pak choi.....110
5. Bowl de quinoa con verduras.....111
6. Verduras asadas al horno con shirataki y filete de altramuz. .111
7. Pizza vegana con base de coliflor.....112
8. Rollitos de berenjena rellenos de tomate.....113
9. Pudin vegano de chía con frutos rojos.....113
10. Tortitas de avena y plátano.....113
11. Barquitas de endibia con queso fresco vegetal a las finas hierbas (bajas en hidratos de carbono) 114
12. Endibias a la plancha con balsámico y hierbas aromáticas. .114
13. Gratinado vegano de endibias (bajo en hidratos de carbono y rico en proteínas) 115
14. Gratinado vegano de hinojo al horno (bajo en hidratos de carbono) 115
15. Lasaña vegana de calabacín.....116
16. Gratinado de arroz shirataki con verduras y filete de altramuz opcional (vegano y bajo en hidratos de carbono) 116
17. Falafel al horno con salsa de yogur.....117
18. Sopa de guisantes rica en proteínas.....117
19. Ensalada de ruibarbo (vegana, afrutada y baja en hidratos de carbono) 118
20. Apionabo al horno con albóndigas veganas de lentejas (moderado en hidratos de carbono) 118
21. Guiso de calabaza y garbanzos.....119
23. Bowl vegano de sushi.....119
24. Salteado picante de yaca con verduras (vegano y bajo en hidratos de carbono) 120
25. Wrap vegano con hummus y verduras.....120
26. Ensalada vegana de boniato.....120
27. Arroz de coliflor con chili de yaca (vegano y bajo en hidratos de carbono) 121
28. Tortitas veganas de verduras.....121

29. Crema vegana de calabaza.....122
30. Rollitos de calabacín con crema de anacardos.....122
31. Sopa de coles de Bruselas y verduras al curry (baja en hidratos de carbono) 122
32. Salteado de filete de altramuz con verduras.....123
34. Gratinado vegano de filete de altramuz con verduras al horno (bajo en hidratos de carbono) 124

Capítulo 8: Platos principales ricos en proteínas.....126

1. Pechuga de pollo a la plancha con espárragos verdes.....126
2. Salmón al horno con salsa de limón y eneldo.....126
3. Filete de pavo con nuggets de colinabo y salsa de limón (bajo en hidratos de carbono y rico en proteínas) 126
4. Filete de ternera con brócoli.....127
5. Filete de bacalao fresco en salsa de tomate.....128
6. Curry de pavo con arroz de coliflor (bajo en hidratos de carbono y rico en proteínas) 128
7. Gambas salteadas con ajo y limón.....129
8. Medallones de ternera lechal con salsa cremosa de champiñones 129
9. Filete de atún con judías verdes.....129
10. Salteado de carne picada de ternera con verduras (bajo en hidratos de carbono y rico en proteínas) 130
11. Salteado de pechuga de pato con verduras y jengibre (bajo en hidratos de carbono y rico en proteínas) 131
12. Filete de trucha con mantequilla al limón.....131
13. Boloñesa vegetal sobre hojas de col rizada («barquitas de kale») – vegana y baja en hidratos de carbono 132
14. Rollitos de pavo rellenos de espinacas.....132
15. Tiras de ternera salteadas con bastones de colinabo al horno (bajo en hidratos de carbono y rico en proteínas) 133
16. Lenguado al horno con hierbas aromáticas.....133
17. Conejo de monte en salsa de mostaza (bajo en hidratos de carbono y rico en proteínas) 134
18. Mejillones en salsa de curry y coco (bajos en hidratos de carbono y ricos en proteínas) 134
19. Chili de pavo con alubias rojas.....135
20. Chuletas de cordero a la plancha con yogur a la menta.....135
21. Rollitos de ternera rellenos de pepinillos.....136
22. Filete de bacalao fresco con hinojo.....136
23. Brochetas de pollo satay con salsa de cacahuete.....137
24. Seitán salteado con pimiento.....137
25. Pechuga de pavo con tomate y mozzarella.....137
26. Fletán al horno con limón.....138
27. Gratinado de pechuga de paloma con brócoli y queso feta (bajo en hidratos de carbono y rico en proteínas) 138
28. Ensalada de lentejas con halloumi a la plancha.....139
29. Solomillo de ternera lechal con chutney de manzana sin azúcar añadido (bajo en hidratos de carbono y rico en proteínas) 139
30. Gambas a la plancha con salsa fresca de aguacate.....140
31. Solomillo de ternera con patatas al romero.....140
32. Paprikash de pavo con aceite de nuez y puré de coliflor (bajo en hidratos de carbono y rico en proteínas) 141
33. Vieiras a la plancha con mantequilla al limón.....141
34. Tiras de pechuga de pavo con pimiento y cebolla.....142
35. Filete de ternera con aros de cebolla.....142
36. Filete de salmón sobre espinacas con arroz shirataki (bajo en hidratos de carbono, rico en proteínas y omega-3) 142
37. Filetes de tilapia rellenos de acelgas (bajos en hidratos de carbono y ricos en proteínas) 143
40. Filete de fletán sobre acelgas al vapor (bajo en hidratos de carbono y rico en proteínas) 144

Capítulo 9: Especialidades bajas en hidratos de carbono 146

1. Pizza baja en hidratos de carbono y rica en proteínas.....146
2. Salsa para pizza baja en hidratos de carbono (sin azúcares añadidos y aromática) 146
Salsa de yogur con hierbas aromáticas (baja en hidratos de carbono, con opción vegana) 147
3. Rollo de tortilla francesa con espinacas.....147
4. Espaguetis de calabacín y colinabo con salsa boloñesa de proteína de girasol (veganos y bajos en hidratos de carbono) 147
5. Pimientos rellenos de carne picada de pavo.....148
6. Filete de salmón sobre ensalada de pepino y aguacate.....149
7. Lasaña de berenjena sin pasta.....149
8. Frittata de calabacín con queso feta.....149
9. Salteado de conejo de monte con verduras al wok (bajo en hidratos de carbono y rico en proteínas) 150
10. Pechuga de pollo con brócoli y almendras.....150
11. Ensalada de atún con aguacate.....151
12. Champiñones salteados con coles de Bruselas y ajo (veganos y bajos en hidratos de carbono) 151
13. Tortitas de calabacín con queso fresco batido a las finas hierbas 152
14. Batido de proteínas con espinacas y bebida de almendras…152
15. Salteado de carne picada con verduras y ruibarbo (bajo en hidratos de carbono y rico en proteínas) 153
16. Gambas a la plancha con espaguetis de calabacín.....153
17. Gratinado de brócoli y queso con pak choi (bajo en hidratos de carbono) 154
18. Huevos revueltos con salmón ahumado y eneldo.....154
20. Albóndigas de pavo con tiras de col rizada.....155
21. Filetes de apionabo empanados con salsa de queso fresco y hierbas aromáticas 155

22. Calabacines Hasselback al horno (bajos en hidratos de carbono y calorías) 156
23. Hinojo al horno con parmesano.....156
24. Filete de lucioperca sobre ratatouille de verduras (bajo en hidratos de carbono y rico en proteínas)157
25. Tortilla francesa con champiñones y espinacas.....157
26. Filete de salmón sobre puré de coliflor con alcaparras y eneldo (bajo en hidratos de carbono y rico en omega-3) 158
27. Filetes de salmón a la plancha con espárragos verdes.....158
28. Salteado de tempeh con verduras, sésamo y col rizada.....159
29. Ensalada de espinacas con nueces y queso de cabra.....159
30. Rollo de tortilla francesa con hierbas aromáticas y tomates 160

Preguntas frecuentes (FAQ).....161

Fuentes y advertencia médica.....162

Palabras finales.....163

Exención de responsabilidad.....164

Aviso legal.....165

INTRODUCCIÓN

SOBRE EL DR. NOWZARADAN Y SU DIETA

El Dr. Younan Nowzaradan, conocido por muchos gracias al programa de televisión *«Mi vida con 300 kilos»*, es un reconocido cirujano especializado en el tratamiento de la obesidad. Desde hace décadas, acompaña a pacientes con obesidad grave en su proceso de pérdida de peso, a menudo como preparación para una intervención de cirugía bariátrica.

Su método se caracteriza por ser claro, estricto y estructurado: una alimentación muy baja en calorías y rica en proteínas, conocida popularmente como la **«dieta del Dr. Nowzaradan»**.

Esta dieta se basa en un objetivo diario de aproximadamente **1200 calorías**, combinado con alimentos lo más naturales y poco procesados posible, un consumo reducido de grasas y azúcares, y una mayor presencia de proteínas y verduras.

El propósito de este enfoque nutricional no es únicamente favorecer la pérdida de peso, sino también promover cambios duraderos en los hábitos alimentarios.

¿EN QUÉ CONSISTE LA DIETA DE 1200 CALORÍAS?

La **dieta de 1200 calorías** es un plan alimentario de bajo aporte energético que limita la ingesta diaria a unas 1200 kilocalorías. Para muchas personas adultas, esta cantidad representa un déficit calórico considerable respecto a sus necesidades energéticas habituales.

Cuando el organismo recibe menos energía de la que necesita, puede recurrir a sus reservas de grasa para compensar esa diferencia, lo que favorece la pérdida de peso.

Sin embargo, una dieta de 1200 calorías no es adecuada para todo el mundo. Su aplicación debe adaptarse a las necesidades individuales y, especialmente en personas con obesidad grave o enfermedades previas, realizarse bajo supervisión médica o de un profesional de la nutrición.

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LA DIETA

- **Alto contenido en proteínas:** para contribuir al mantenimiento de la masa muscular durante la pérdida de peso.
- **Consumo reducido de azúcares y grasas poco saludables:** especialmente grasas trans, bebidas azucaradas y productos con un elevado contenido en azúcares añadidos.
- **Abundantes verduras:** para aportar fibra, vitaminas, minerales y favorecer la sensación de saciedad.
- **Preferencia por alimentos frescos y poco procesados:** limitando los platos preparados, los aperitivos ultraprocesados, los zumos azucarados y los refrescos.

Este enfoque alimentario es exigente y puede favorecer una pérdida de peso significativa cuando está correctamente planificado y supervisado.

Está especialmente relacionado con programas médicos dirigidos a personas con obesidad grave. No obstante, una restricción calórica tan importante requiere una valoración individual para evitar carencias nutricionales y garantizar que la alimentación sea segura, equilibrada y sostenible a largo plazo.

CAPÍTULO 1: DESAYUNOS DE MENOS DE 300 CALORÍAS

Rápidos, ricos en proteínas y saciantes

1. WRAP ENERGÉTICO PARA EL DESAYUNO

290 KCAL POR RACIÓN

Wrap integral con huevos revueltos, espinacas y tomates: perfecto para llevar.



INGREDIENTES (PARA 1 RACIÓN)

- 1 tortilla integral para wrap (aprox. 60 g)
- 2 huevos medianos (tamaño M)
- 1 puñado de espinacas frescas (aprox. 30 g)
- 4 tomates cherry
- 1 cucharadita de aceite de oliva (para cocinar)
- Sal y pimienta al gusto
- Pimentón dulce (opcional)

PREPARACIÓN

1. Casca los huevos en un bol y bátelos con una pizca de sal, pimienta y, si lo deseas, un poco de pimentón dulce.
2. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Añade las espinacas y saltéalas brevemente hasta que se ablanden. Incorpora los huevos batidos y remueve suavemente hasta que cuajen.
3. Lava los tomates cherry, córtalos por la mitad y añádelos a la sartén. Cocínalos brevemente junto con los huevos y las espinacas.
4. Calienta la tortilla integral en una sartén sin aceite durante unos segundos por cada lado.
5. Reparte la mezcla de huevos revueltos, espinacas y tomates sobre la tortilla. Enróllala con cuidado y ¡listo para disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

- **Energía:** 290 kcal
- **Proteínas:** 18 g
- **Grasas:** 15 g
- **Hidratos de carbono:** 18 g

2. BOWL DE BATIDO PROTEICO

280 KCAL POR RACIÓN

Un desayuno cremoso con frutos rojos, queso fresco batido desnatado y semillas de chía.



INGREDIENTES (PARA 1 RACIÓN)

- 100 g de queso fresco batido desnatado
- 100 ml de bebida de almendras sin azúcar
- 50 g de frutos rojos congelados variados
- 1 cucharadita de semillas de chía
- ½ plátano (opcional, para aportar más dulzor)

PARA DECORAR:

- Unos cuantos frutos rojos
- 1 cucharadita de semillas de lino

PREPARACIÓN

1. Introduce el queso fresco batido desnatado, la bebida de almendras, los frutos rojos congelados, las semillas de chía y, si lo deseas, el plátano en una batidora. Tritura hasta obtener una mezcla cremosa y homogénea.
2. Vierte la preparación en un cuenco y decora con los frutos rojos y las semillas de lino.
3. Sirve inmediatamente y disfruta de un desayuno fresco y nutritivo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

- **Energía:** 280 kcal
- **Grasas:** 8 g
- **Proteínas:** 21 g
- **Hidratos de carbono:** 22 g

3. HUEVOS REVUELTOS CON QUESO COTTAGE

270 KCAL POR RACIÓN

Un desayuno especialmente cremoso, rico en proteínas y saciante.



INGREDIENTES (PARA 1 RACIÓN)

- 2 huevos
- 50 g de queso cottage
- 1 cucharadita de aceite de colza
- Sal y pimienta al gusto
- Hierbas aromáticas frescas, como cebollino

PREPARACIÓN

1. Casca los huevos en un bol, añade el queso cottage y mezcla bien con un tenedor hasta integrar ambos ingredientes.
2. Calienta el aceite de colza en una sartén pequeña a fuego medio. Vierte la mezcla de huevos y queso.
3. Cocina a fuego suave, removiendo constantemente, hasta que los huevos estén cuajados, pero conserven una textura cremosa. Añade sal, pimienta y las hierbas aromáticas frescas picadas.
4. Sirve inmediatamente mientras todavía estén calientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

- **Energía:** 270 kcal
- **Grasas:** 19 g
- **Proteínas:** 20 g
- **Hidratos de carbono:** 2 g

4. SHAKSHUKA LIGERA

290 KCAL POR RACIÓN

Huevos al estilo oriental en una sabrosa salsa de tomate, con especias aromáticas y un toque ligero.



INGREDIENTES (PARA 1 RACIÓN)

- 2 huevos
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 200 g de tomate troceado (natural o en conserva)
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- Comino molido al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco (opcional)

PREPARACIÓN

1. Pela la cebolla y el ajo y pícalos finamente. Calienta el aceite de oliva en una sartén pequeña y sofríelos a fuego medio hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.
2. Incorpora el tomate troceado, el pimentón dulce, el comino, la sal y la pimienta. Mezcla bien y deja cocinar a fuego suave durante unos 5 minutos, hasta que la salsa espese ligeramente.
3. Con ayuda de una cuchara, forma dos pequeños huecos en la salsa de tomate. Casca un huevo en cada hueco.
4. Tapa la sartén y cocina durante aproximadamente 5–6 minutos, hasta que las claras estén cuajadas. Prolonga la cocción si prefieres las yemas más hechas.
5. Espolvorea con perejil fresco picado, si lo deseas, y sirve caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

- **Energía:** 290 kcal
- **Grasas:** 20 g
- **Proteínas:** 17 g
- **Hidratos de carbono:** 10 g

5. AVENA PROTEICA HORNEADA

280 KCAL POR RACIÓN

Un delicioso desayuno al horno con manzana y un irresistible aroma a canela.



INGREDIENTES (PARA 1 RACIÓN)

- 40 g de copos de avena finos
- 100 ml de bebida de almendras sin azúcar
- 1 clara de huevo
- ½ manzana rallada
- 1 pizca de canela molida
- 1 pizca de levadura química en polvo
- Edulcorante al gusto, como eritritol o estevia

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C con calor arriba y abajo. En un bol, mezcla los copos de avena, la bebida de almendras, la clara de huevo, la manzana rallada, la canela, la levadura química y el edulcorante elegido. Remueve hasta obtener una mezcla homogénea y viértela en una pequeña fuente apta para horno.
2. Hornea durante aproximadamente 20–25 minutos, hasta que la superficie esté ligeramente dorada y el interior haya adquirido una consistencia firme.
3. Sirve caliente para disfrutar de su textura suave y su aroma a canela. También puedes prepararlo con antelación, conservarlo en el frigorífico y tomarlo frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

- **Energía:** 280 kcal
- **Grasas:** 6 g
- **Proteínas:** 14 g
- **Hidratos de carbono:** 32 g

6. YOGUR GRIEGO CON FRUTOS ROJOS Y ALMENDRAS

270 KCAL POR RACIÓN

Fresco, afrutado y rico en proteínas: ideal para los días calurosos.



INGREDIENTES (PARA 1 RACIÓN)

- 150 g de yogur griego (entre un 0,2 % y un 2 % de materia grasa)
- 50 g de frutos rojos variados (frescos o congelados, sin azúcar añadido)
- 1 cucharadita de miel o edulcorante sin calorías
- 5 g de almendras picadas
- ½ cucharadita de semillas de chía (opcional)

PREPARACIÓN

1. Vierte el yogur griego en un cuenco y mézclalo con la miel o el edulcorante elegido hasta obtener una textura suave y cremosa.
2. Lava los frutos rojos si son frescos y repártelos sobre el yogur. Si utilizas frutos congelados, descongélalos previamente en el frigorífico.
3. Espolvorea las almendras picadas por encima y, si lo deseas, añade las semillas de chía.
4. Sirve inmediatamente para disfrutar de su frescura o guárdalo en el frigorífico hasta el momento de consumirlo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

- **Energía:** 270 kcal
- **Grasas:** 10 g
- **Proteínas:** 17 g
- **Hidratos de carbono:** 18 g

7. TORTILLA DE ESPINACAS CON QUESO FETA

290 KCAL POR RACIÓN

Baja en hidratos de carbono, saciante y con un delicioso toque mediterráneo.



INGREDIENTES (PARA 1 RACIÓN)

- 2 huevos
- 30 g de espinacas frescas
- 30 g de queso feta bajo en grasa
- 1 cucharadita de aceite de colza
- Sal y pimienta al gusto
- Una pizca de nuez moscada

PREPARACIÓN

1. Lava bien las espinacas, escúrrelas y pícalas en trozos grandes. Calienta el aceite de colza en una sartén antiadherente y saltéalas brevemente hasta que reduzcan su volumen.
2. Casca los huevos en un bol y bátelos con una pizca de sal, pimienta y nuez moscada. Vierte la mezcla sobre las espinacas y distribúyela uniformemente por la sartén.
3. Cocina a fuego medio hasta que la tortilla comience a cuajarse. Desmenuza el queso feta y repártelo sobre la superficie.
4. Cuando los huevos estén completamente cuajados, dobla la tortilla por la mitad con ayuda de una espátula y sírvela caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

- **Energía:** 290 kcal
- **Grasas:** 22 g
- **Proteínas:** 19 g
- **Hidratos de carbono:** 3 g

8. PUDIN DE CHÍA CON BEBIDA DE ALMENDRAS

250 KCAL POR RACIÓN

Rico en fibra, vegano y perfecto para preparar con antelación.



INGREDIENTES (PARA 1 RACIÓN)

- 20 g de semillas de chía
- 150 ml de bebida de almendras sin azúcar
- 1 cucharadita de eritritol u otro edulcorante al gusto
- 50 g de frutos rojos o ½ kiwi (para decorar)

PREPARACIÓN

1. Vierte la bebida de almendras en un recipiente o tarro de cristal. Añade las semillas de chía y el eritritol o el edulcorante elegido. Remueve bien para distribuir las semillas de manera uniforme.
2. Tapa el recipiente y déjalo reposar en el frigorífico durante toda la noche o, como mínimo, 4 horas, hasta que las semillas absorban el líquido y se forme una textura espesa y gelatinosa.
3. Antes de servir, remueve nuevamente el pudin para conseguir una consistencia homogénea. Decora con los frutos rojos o el kiwi cortado en trozos y disfruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

- **Energía:** 250 kcal
- **Grasas:** 14 g
- **Proteínas:** 6 g
- **Hidratos de carbono:** 12 g

9. MUFFINS DE HUEVOS REVUELTOS CON VERDURAS

270 KCAL POR RACIÓN (2 UNIDADES)

Perfectos para preparar con antelación y llevar al trabajo o disfrutar fuera de casa.



INGREDIENTES (PARA 1 RACIÓN: 2 MUFFINS)

- 3 huevos
- 1 pimiento pequeño
- 2 tomates cherry
- 30 g de queso rallado bajo en grasa
- Sal y pimienta al gusto
- Hierbas aromáticas al gusto
- 1 cucharadita de aceite para engrasar el molde (opcional)

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C con calor arriba y abajo. Lava el pimiento y los tomates cherry. Retira las semillas del pimiento y corta todas las verduras en dados pequeños.
2. Casca los huevos en un bol y bátelos con sal, pimienta y las hierbas aromáticas elegidas. Añade el queso rallado y las verduras picadas. Mezcla bien para distribuir todos los ingredientes.
3. Engrasa ligeramente dos cavidades de un molde para muffins, si es necesario, y reparte la mezcla de manera uniforme.
4. Introduce el molde en el horno y hornea durante aproximadamente 20 minutos, hasta que los muffins estén dorados y completamente cuajados por dentro.
5. Retira del horno, deja templar unos minutos y desmolda con cuidado. Puedes disfrutarlos calientes o fríos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (2 UNIDADES)

- **Energía:** 270 kcal
- **Grasas:** 18 g
- **Proteínas:** 21 g
- **Hidratos de carbono:** 4 g

10. AVENA REPOSADA CON MANZANA Y CANELA

280 KCAL POR RACIÓN

Un desayuno sencillo, delicioso y perfecto para dejar preparado la noche anterior.



INGREDIENTES (PARA 1 RACIÓN)

- 40 g de copos de avena finos
- 100 ml de bebida de almendras sin azúcar
- ½ manzana rallada
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 1 pizca de canela molida
- Edulcorante al gusto, como estevia

PREPARACIÓN

1. Introduce los copos de avena en un tarro de cristal con tapa. Añade la bebida de almendras, la manzana rallada, las semillas de chía, la canela y el edulcorante elegido. Remueve bien hasta integrar todos los ingredientes.
2. Cierra el tarro y déjalo reposar en el frigorífico durante toda la noche. Durante este tiempo, la avena y las semillas de chía absorberán el líquido y adquirirán una textura suave y cremosa.
3. A la mañana siguiente, remueve bien la mezcla y, si lo deseas, decora con unas rodajas finas de manzana antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

- **Energía:** 280 kcal
- **Grasas:** 7 g
- **Proteínas:** 8 g
- **Hidratos de carbono:** 40 g

11. TORTITAS PROTEICAS SIN HARINA

290 KCAL POR RACIÓN

Unas tortitas esponjosas con queso fresco batido desnatado y proteína en polvo, ideales para disfrutar de un desayuno dulce y ligero.



INGREDIENTES (PARA 1 RACIÓN)

- 1 huevo
- 50 g de queso fresco batido desnatado
- 20 g de proteína en polvo (sabor vainilla o neutra)
- 1 cucharadita de cáscaras de psyllium o salvado de avena
- Una pizca de levadura química en polvo
- Edulcorante al gusto
- 1 cucharadita de aceite de coco (para cocinar)
- Frutos rojos para decorar (opcional)

PREPARACIÓN

1. Casca el huevo en un bol y añade el queso fresco batido, la proteína en polvo, las cáscaras de psyllium o el salvado de avena, la levadura química y el edulcorante. Mezcla bien hasta obtener una masa espesa y homogénea.
2. Calienta el aceite de coco en una sartén antiadherente a fuego medio.
3. Vierte pequeñas porciones de masa en la sartén y cocina las tortitas durante aproximadamente 1 minuto por cada lado, hasta que estén ligeramente doradas y bien cuajadas.
4. Sirve las tortitas calientes y, si lo deseas, acompáñalas con unos frutos rojos o un poco de yogur natural.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

- **Energía:** 290 kcal
- **Grasas:** 13 g
- **Proteínas:** 26 g
- **Hidratos de carbono:** 7 g

12. TOSTADA DE AGUACATE Y HUEVO (VERSIÓN BAJA EN HIDRATOS DE CARBONO)

290 KCAL POR RACIÓN

Un desayuno saludable, sabroso y rico en grasas saludables.



INGREDIENTES (PARA 1 RACIÓN)

- 1 rebanada de pan proteico o bajo en hidratos de carbono (aprox. 50 kcal)
- 70 g de aguacate (aproximadamente ½ aguacate)
- 1 huevo
- Sal y pimienta al gusto
- Copos de guindilla al gusto
- Unas gotas de zumo de limón fresco

PREPARACIÓN

1. Cuece el huevo en agua hirviendo durante aproximadamente 6 minutos para conseguir una yema ligeramente cremosa. También puedes prepararlo a la plancha, según tus preferencias.
2. Coloca la pulpa del aguacate en un cuenco y aplástala con un tenedor. Añade unas gotas de zumo de limón, sal y pimienta. Mezcla hasta obtener una crema de textura ligeramente gruesa.
3. Tuesta la rebanada de pan hasta que esté ligeramente crujiente y unta sobre ella la crema de aguacate.
4. Pela el huevo cocido, córtalo en rodajas si lo deseas y colócalo sobre el aguacate. Espolvorea con unos copos de guindilla y sirve inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

- **Energía:** 290 kcal
- **Grasas:** 21 g
- **Proteínas:** 11 g
- **Hidratos de carbono:** 10 g

13. QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO CON FRUTOS ROJOS Y SEMILLAS DE LINO

270 KCAL POR RACIÓN

Un desayuno afrutado, rico en fibra y con un buen aporte de proteínas.



INGREDIENTES (PARA 1 RACIÓN)

- 150 g de queso fresco batido desnatado
- 50 g de frutos rojos variados (frescos o congelados)
- 1 cucharadita de semillas de lino molidas
- 1 cucharadita de miel o eritritol
- 1 pizca de canela molida (opcional)

PREPARACIÓN

1. Coloca el queso fresco batido desnatado en un cuenco. Añade la miel o el eritritol y, si lo deseas, una pizca de canela. Remueve hasta conseguir una mezcla suave y cremosa.
2. Lava los frutos rojos si son frescos. Si utilizas frutos congelados, descongélalos previamente en el frigorífico. Incorpóralos al queso fresco batido o distribúyelos sobre la superficie.
3. Espolvorea las semillas de lino molidas por encima y sirve inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

- **Energía:** 270 kcal
- **Grasas:** 7 g
- **Proteínas:** 22 g
- **Hidratos de carbono:** 15 g

14. BOWL DE QUESO COTTAGE CON PEPINO Y TOMATE

250 KCAL POR RACIÓN

Una opción salada, fresca y ligera, ideal para empezar el día sin sentirte demasiado lleno.



INGREDIENTES (PARA 1 RACIÓN)

- 150 g de queso cottage (queso fresco granulado)
- ½ pepino
- 1 tomate pequeño
- Hierbas aromáticas frescas, como cebollino o perejil
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Lava el pepino y el tomate. Córtalos en dados pequeños y colócalos en un cuenco. Añade el queso cottage y mezcla suavemente.
2. Incorpora el aceite de oliva, una pizca de sal y pimienta. Remueve hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.
3. Lava y pica finamente las hierbas aromáticas frescas. Espolvoréalas sobre la mezcla para aportar frescura y aroma.
4. Sirve en un cuenco como desayuno salado o acompaña con pan crujiente tipo *knäckebrot*, si lo deseas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

- **Energía:** 250 kcal
- **Grasas:** 11 g
- **Proteínas:** 20 g
- **Hidratos de carbono:** 9 g

15. YOGUR CRUJIENTE BAJO EN HIDRATOS DE CARBONO

280 KCAL POR RACIÓN

Cremoso, crujiente y perfecto para disfrutar en la oficina o fuera de casa.



INGREDIENTES (PARA 1 RACIÓN)

- 150 g de yogur natural (1,5 % de materia grasa)
- 2 cucharadas de copos de soja o mezcla crujiente de semillas de lino
- 1 cucharadita de nueces picadas
- 1 cucharadita de eritritol o miel
- ½ cucharadita de canela molida

PREPARACIÓN

1. Vierte el yogur natural en un cuenco y mézclalo con el eritritol o la miel. Añade la canela y remueve hasta conseguir una textura cremosa y uniforme.
2. Distribuye los copos de soja o la mezcla crujiente de semillas de lino sobre el yogur. Añade las nueces picadas.
3. Deja reposar unos minutos si prefieres una textura más suave o consume inmediatamente para disfrutar del contraste crujiente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

- **Energía:** 280 kcal
- **Proteínas:** 13 g
- **Grasas:** 15 g
- **Hidratos de carbono:** 15 g

16. MUESLI PROTEICO CON BEBIDA DE ALMENDRAS

290 KCAL POR RACIÓN

Un muesli crujiente, rico en proteínas y sin azúcares añadidos.



INGREDIENTES (PARA 1 RACIÓN)

- 30 g de muesli proteico sin azúcares añadidos (por ejemplo, con frutos secos y coco)
- 150 ml de bebida de almendras sin azúcar
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 1 cucharadita de arándanos rojos deshidratados o pasas (opcional)
- Canela molida al gusto

PREPARACIÓN

1. Coloca el muesli proteico en un cuenco de desayuno.
2. Vierte la bebida de almendras sin azúcar sobre el muesli y remueve ligeramente para humedecer todos los ingredientes.
3. Añade las semillas de chía y, si lo deseas, los arándanos rojos deshidratados o las pasas. Espolvorea con un poco de canela.
4. Deja reposar unos minutos para que el muesli absorba parte del líquido o sírvelo inmediatamente si prefieres una textura más crujiente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

- **Energía:** 290 kcal
- **Proteínas:** 16 g
- **Grasas:** 14 g
- **Hidratos de carbono:** 17 g