

RETO 21 ENERO DÍAS

Incluye plan
alimentario,
recetas, compra
semanal, plan de
hábitos, regalos y
mucho más



TU TRANSFORMACIÓN SALUDABLE

Regalos exclusivos

RETO

21 DÍAS

Enero 2026

12 ENERO - 1 FEBRERO



BIENVENIDA

Empieza este reto con calma y propósito

Respira.

Este reto no va de castigarte por lo que comiste en Navidad, ni de empezar el año con una lista de “prohibidos”.

Va de volver a ti: de recuperar tu energía, reconectar con tu cuerpo y sentirte bien en tu piel, sin prisas ni culpas.

Estos 21 días son tu punto de partida para arrancar 2026 con calma, equilibrio y constancia.

No buscamos perfección, buscamos propósito. 🌱

Cada día de este reto está pensado para que avances paso a paso:

Menús fáciles, rutinas sencillas, hábitos que te harán sentir bien y mensajes para no perder la motivación.

No estás solo/a. Detrás de estas páginas hay un equipo que lleva años acompañando a personas como tú 🙌 valientes, reales y personas dispuestas a cuidar de sí mismas de forma sostenible. ❤️

Leer el PDF entero antes de comenzar con el reto ya que hay regalos exclusivos

👉 *“No necesitas hacerlo perfecto. Solo necesitas empezar.”*

RETO 21 DÍAS

Índice

GUÍA DE ALIMENTACIÓN NUTRIFÁCIL

QUÉ INCLUYE EL PLAN ALIMENTARIO

CALENDARIO GENERAL

SEMANA 1 - “DESINFLAMA Y REACTIVA”

SEMANA 2 - “ENERGÍA Y CONSTANCIA”

SEMANA 3 - “RENUEVA TU ENERGÍA”

PLAN NUTRICIONAL

GUÍA DE COMPRA SEMANAL

PLAN DE MOVIMIENTO EN CASA

DESCANSO Y GESTIÓN EMOCIONAL

DUDAS FRECUENTES

TABLA DE EQUIVALENCIAS

Haz clic en el capítulo para acceder al contenido más rápido 

BONUS EXCLUSIVO PARA TI



Tu acceso directo al canal privado de WhatsApp

Consejos, motivación y acompañamiento diario para seguir con tu cambio.

Queremos seguir contigo día a día, acompañándote con pequeños recordatorios, motivándote, consejos de alimentación real y mensajes que te ayuden a formar y mantener el hábito sin agobios.

¿Qué encontrarás en el canal de WhatsApp Nutrifácil?

🌟 Motivación diaria realista

Pequeños recordatorios que te ayudan a mantener el rumbo incluso en días difíciles.

🥗 Consejos de alimentación sencilla

Ideas rápidas, tips prácticos y recordatorios para que tu alimentación siga siendo fácil

👤 Bienestar emocional y mentalidad positiva

Mensajes que te reconectan con el “por qué” empezaste y te devuelven el foco.

💬 Contacto directo con el equipo Nutrifácil

Estaremos contigo de forma cercana, como lo hacemos en consulta, para resolver dudas, darte ánimos o celebrar tus avances.

“Porque cuidarte no se hace en 21 días, se hace todos los días.”

BONUS EXCLUSIVO PARA TI

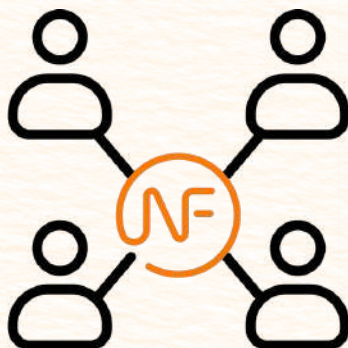
Pero... ¿Qué es un canal de difusión?

No es un grupo. Nadie te va a escribir de forma privada ni vas a ver mensajes de otras personas.

Es un espacio solo informativo donde tú decides cuándo leer.

Desde Nutrifácil te enviaremos mensajes cortos, con:

- **Consejos de alimentación real y práctica.** 🥗
- **Ideas para mantener el hábito sin agobiarte.** 💡
- **Frases motivadoras que te recuerdan por qué empezaste.** 💬
- **Recordatorios para cuidarte incluso en los días “caóticos”.** 😊
- **Si tienes alguna duda o necesitas hablar con nosotros, podrás mandarnos un mensaje privado y contactaremos contigo lo más rápido posible.** ❤️
- **Puedes salir cuando quieras (aunque sabemos que te va a encantar).** 😊
- **Nadie ve tu número ni tú ves los demás — es totalmente privado y seguro.** 🔒



Nutricionistas cuyo objetivo es conseguir que contagies salud.

CANAL DE DIFUSIÓN DEL RETO

Escanea el QR para acceder al canal



Nutricionistas cuyo objetivo es conseguir que contagies salud.

GUÍA DE ALIMENTACIÓN NUTRIFÁCIL

PLATO DE HARVARD

FRUTAS Y VERDURA (MEDIO PLATO)

Lo ideal son 200g de verdura en cada comida/cena y 2 piezas de fruta al día las cuales se pueden comer como postre de comida, cena,... o como snack en media mañana o merienda.

PROTEÍNA (1/4 PLATO)

Es importante añadir suficiente proteína al día para contribuir a tener una buena masa muscular y tener sensación de saciedad...

1/2 VEGETALES
Y FRUTA



1/4 PROTEÍNAS

1/4 HIDRATOS
DE CARBONO

HIDRATOS DE CARBONO (1/4 DE PLATO)

Es importante no eliminar los hidratos de carbono porque tengamos miedo de engordar. Es una dieta de pérdida de peso pero también tienen cabida los hidratos de carbono. Dependiendo del objetivo se debe comer entre 150-300g de hidratos de carbono al día.

GRASAS

No hay que tener miedo a las grasas, podemos incluir grasas buenas (unos 20g al día), aceite de oliva, aguacate, nueces,...

LÍQUIDOS

Beber 1,5 - 2 litros de agua al día.

**SON RECOMENDACIONES, SI QUIERES UN PLAN MÁS PERSONALIZADO
PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS EN EL +34 648 57 59 24**

QUÉ INCLUYE EL PLAN ALIMENTARIO

Come fácil, real y sin culpa.

Este plan no es una dieta rígida.

Es una guía para que aprendas a comer de forma equilibrada, sabrosa y sin obsesiones.

Durante 21 días vas a seguir menús sencillos, con alimentos reales y sin pasar hambre. No tendrás que contar calorías, solo aplicar el sentido común del método Nutrifácil.



Menús diarios

- 21 días de menús completos con desayunos, comidas y cenas equilibradas.
- Cada semana tiene un objetivo:
- Semana 1: desinflamar y activar digestión.
- Semana 2: mantener energía y constancia.
- Semana 3: renovar y consolidar hábitos.
- Incluye ejemplos de meriendas y snacks.



Recetas fáciles y rápidas

- Ingredientes sencillos, accesibles en cualquier supermercado.
- Preparaciones en menos de 30 minutos.
- Recetas familiares y adaptables: nada de "ingredientes raros".
- Inspiradas en la cocina mediterránea, sin restricciones extremas.



Snacks y extras saludables

- Fruta con frutos secos.
- Yogur natural con canela.
- Hummus con palitos de zanahoria.
- Tortita de arroz + aguacate.
- También ideas de postres saludables (sin azúcares añadidos).

QUÉ INCLUYE EL PLAN ALIMENTARIO

Come fácil, real y sin culpa.

Hidratación y bebidas

- Recomendación: 6–8 vasos de agua al día.
- Puedes incluir infusiones sin azúcar, agua con limón o caldos vegetales.
- Evita refrescos, zumos industriales y alcohol durante el reto.

Flexibilidad

- Puedes adaptar los horarios y combinaciones.
- Si comes fuera, aplica el método del plato.
- Si tienes hambre extra, añade fruta o verdura libre.
- Si un día fallas, no empieces de cero. Solo continúa.

Este plan es para ti si...

- Estás cansada de empezar dietas y no mantenerlas.
- Quieres perder peso sin vivir con hambre o culpa.
- Buscas aprender a comer mejor, no hacerlo “perfecto”.
- Necesitas estructura, pero con flexibilidad.
- Quieres resultados reales y sostenibles, no milagros.



Algunas cosas importantes que debes saber

- No pasa nada si un día no sigues el menú al 100 %.
- No hay alimentos prohibidos, hay elecciones conscientes.
- No necesitas cocinar diferente para ti y tu familia.
- No es obligatorio hacerlo perfecto para que funcione.



“No buscamos perfección, buscamos constancia.”

CALENDARIO GENERAL

Tu mapa para 21 días de cambio

Este calendario te servirá para seguir el reto de forma sencilla.

Marca cada día que completes y anota cómo te sientes: verás que cada pequeña acción suma.

Cómo usarlo

-  Marca cada día cuando hayas cumplido con tus comidas equilibradas.
-  Rodea el icono del agua cada vez que completes 8 vasos.
-  Rodea el icono de la comida cuando hayas hecho todas las comidas del día.
-  Rodea el icono de los pasos cuando hayas realizado 5.000 pasos diarios.
-  Escribe una palabra o emoji que resuma cómo te sientes.
-  Al final de cada semana, anota tu pequeño logro.

Estructura del reto

El reto se divide en 3 semanas, cada una con su propio enfoque:

- Semana 1: Desinflama y reactiva 
- Semana 2: Energía y constancia 
- Semana 3: Renueva tu energía 

Semana	Fechas	Enfoque	Objetivo
 Semana 1	12 – 18 enero	<i>Desinflama y reactiva</i>	Recuperar ritmo digestivo y energía.
 Semana 2	19 – 25 enero	<i>Energía y constancia</i>	Afianzar rutinas, mantener equilibrio.
 Semana 3	26 enero – 1 febrero	<i>Renueva tu energía</i>	Consolidar hábitos y preparar continuidad.

SEMANA 1

Desinflama y reactiva

Día	Fecha	Mini-hábitos	Check diario	Frase motivadora
Lunes	12/1/2026		☐	"Empieza suave, pero empieza."
Martes	13/1/2026		☐	"Tu cuerpo lo nota."
Miércoles	14/1/2026		☐	"Constancia, no perfección."
Jueves	15/1/2026		☐	"Lo estás haciendo bien."
Viernes	16/1/2026		☐	"Cada comida cuenta."
Sábado	17/1/2026		☐	"Muévete por ti."
Domingo	18/1/2026		☐	"Celebra lo logrado."

● **Cómo me sentí esta semana:** _____

★ **Mi logro personal:** _____

SEMANA 2

Energía y constancia

Día	Fecha	Mini-hábitos	Check diario	Frase motivadora
Lunes	19/1/2026		☐	Come real, no perfecto.
Martes	20/1/2026		☐	Tu esfuerzo se nota.
Miércoles	21/1/2026		☐	Sigue, aunque cueste.
Jueves	22/1/2026		☐	El esfuerzo se olvida, el logro se nota.
Viernes	23/1/2026		☐	No subestimes los pequeños pasos.
Sábado	24/1/2026		☐	Respira, estás avanzando.
Domingo	25/1/2026		☐	Tu energía está volviendo.

● **Cómo me sentí esta semana:** _____

★ **Mi logro personal:** _____

SEMANA 3

Renueva tu energía

Día	Fecha	Mini-hábitos	Check diario	Frase motivadora
Lunes	26/1/2026		☐	Agradece lo que ya haces bien.
Martes	27/1/2026		☐	Sigue sin rendirte.
Miércoles	28/1/2026		☐	El cambio está ocurriendo.
Jueves	29/1/2026		☐	Come con atención.
Viernes	30/1/2026		☐	Confía en el proceso.
Sábado	31/1/2026		☐	Hoy también cuenta.
Domingo	01/2/2026		☐	¡Reto completado, valiente! 🥗

● **Cómo me sentí esta semana:** _____

★ **Mi logro personal:** _____

PLAN NUTRICIONAL

Lunes 12/1/2026

Desayuno

Yogur natural 125 g + 30 g avena + 1/2 plátano en rodajas + 1 cucharadita canela.

Media mañana

10 almendras naturales.

Comida

Crema de calabaza + Pollo al horno con boniato y brócoli (**mirar receta abajo**).

Merienda

1 manzana + 1 cucharadita crema de cacahuete.

Cena

Tortilla francesa (2 huevos + espinacas) + ensalada verde + 1 rebanada pan integral.



RECETA

POLLO AL HORNO CON BONIATO Y BRÓCOLI

2 PERSONAS

35 MINUTOS EN TOTAL

INSTRUCCIONES:

Paso 1: Precalienta el horno a 180 °C (calor arriba y abajo).

Paso 2: Lava y corta el boniato en medias lunas finas y el brócoli en ramilletes pequeños.

Paso 3: Coloca el pollo en una bandeja de horno junto con el boniato y el brócoli.

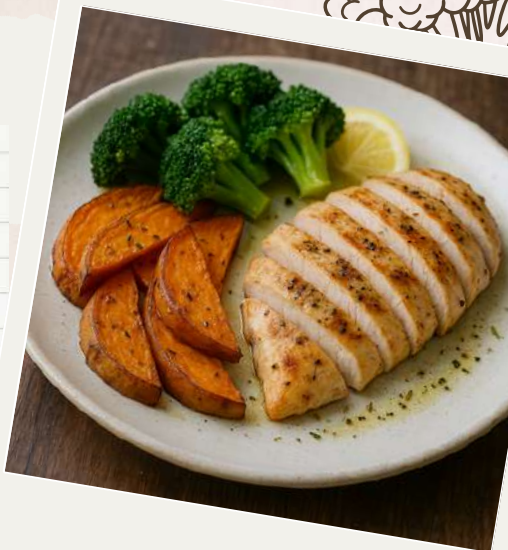
Paso 4: Añade sal, pimienta y romero por encima (puedes usar tomillo o hierbas provenzales).

Paso 5: Rocía todo con una cucharada de AOVE* y un poco de zumo de limón si te gusta un toque fresco.

Paso 6: Mezcla con las manos o una espátula para que todo quede bien impregnado.

Paso 7: Hornea durante 30 minutos, removiendo a mitad de cocción para que las verduras se doren de forma uniforme.

Paso 8: Sirve caliente, con el boniato en abanico y el pollo fileteado encima del brócoli.



INGREDIENTES:

- 2 pechugas pequeñas (350 g)
- 1 boniato mediano (250 g)
- 1/2 brócoli
- 1 cda AOVE, sal, pimienta, romero
- Sal, pimienta y romero (al gusto)
- 1 cda aceite de oliva virgen extra
- Zumo de ½ limón (opcional)

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

*cda: cucharada

*cdita: cucharada pequeña

PLAN NUTRICIONAL

Martes 13/1/2026

Desayuno

2 tostadas integrales (60 g)
con 1/2 aguacate + 1 huevo duro.

Media mañana

Yogur natural + 1 kiwi.

Comida

Lentejas con verduras ([mirar receta abajo](#)).

Merienda

1 puñado (25 g) de nueces + infusión.

Cena

Merluza al vapor (150 g) + calabacín a la plancha
(100 g)+ 1/2 patata cocida (100 g) + 1 cdita AOVE
(limón y perejil al gusto).



RECETA LENTEJAS CON VERDURAS



2 PERSONAS
25 MINUTOS EN TOTAL

INSTRUCCIONES:

Paso 1: Pela y corta la zanahoria, la cebolla y el pimiento en trozos pequeños.

Paso 2: Calienta el aceite en una sartén o cazuela.

Paso 3: Sofríe las verduras 5 min a fuego medio.

Paso 4: Añade el pimentón y el comino, remueve rápido.

Paso 5: Incorpora las lentejas escurridas y el caldo.

Paso 6: Cocina tapado 10 min a fuego medio-bajo.

Paso 7: Ajusta sal y deja reposar 2 min.

Paso 8: Sirve caliente con un chorrito de AOVE y perejil fresco.



INGREDIENTES:

- 200 g lentejas cocidas (1 bote escurrido)
- 1 zanahoria (100 g)
- 1/2 cebolla (50 g)
- 1/2 pimiento rojo (50 g)
- 1 cda aceite de oliva virgen extra (10 ml)
- 1/2 cdita pimentón + 1/2 cdita comino
- 150 ml caldo o agua
- Sal al gusto

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

*cda: cucharada

*cdita: cucharada pequeña

PLAN NUTRICIONAL

Miércoles 14/1/2026

Desayuno

2 tostadas integrales (60 g)
con 1/2 aguacate + 1 huevo duro.

Media mañana

2 tortitas de arroz (20 g) + 1 cdita hummus (10 g).

Comida

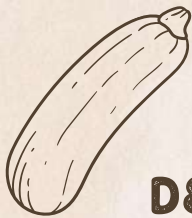
Lechuga variada (80 g) + 1 tomate (100 g) + 1/2 pepino (50 g) + 100 g pechuga de pollo a la plancha + 1 cdita aceite de oliva (5 ml) + limón + 1 rebanada pan integral (30 g).

Merienda

Yogur natural (125 g) + 5 frambuesas o 1/2 kiwi.

Cena

Revuelto de calabacín y champiñones (receta abajo)
+ 1 rebanada pan integral (30 g) + 1 vaso agua o infusión (**mirar receta abajo**).



RECETA REVUELTO DE CALABACÍN Y CHAMPIÑONES

1 PERSONA

15 MINUTOS EN TOTAL

INSTRUCCIONES:

Paso 1: Lava y corta el calabacín en medias lunas finas y los champiñones en láminas.

Paso 2: Calienta el AOVE en una sartén antiadherente a fuego medio.

Paso 3: Saltea primero el calabacín durante 3–4 minutos hasta que empiece a ablandarse.

Paso 4: Añade los champiñones y cocina 2–3 minutos más, hasta que suelten el agua y se doren ligeramente.

Paso 5: Salpimenta y añade orégano al gusto.

Paso 6: Bate las claras y el huevo en un bol y viértelos sobre las verduras.

Paso 7: Remueve suavemente a fuego medio-bajo hasta que el huevo esté cuajado pero jugoso.

Paso 8: Sirve caliente y, si te apetece, añade por encima levadura nutricional o un poco de queso fresco rallado.



INGREDIENTES:

- 2 claras + 1 huevo entero
- 1/2 calabacín (100 g)
- 100 g champiñones frescos
- 1 cda AOVE (10 ml)
- Sal, pimienta y orégano al gusto
- (Opcional) 1 cdita levadura nutricional o queso fresco rallado (10 g)

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

*cda: cucharada

*cdita: cucharada pequeña

PLAN NUTRICIONAL

Jueves 15/1/2026

Desayuno

Yogur natural + 30 g avena + 1/2 pera + 1 cdita canela.

Media mañana

2 tortitas de arroz (20 g) + 1 mandarina.

Comida

Arroz integral con verduras y pollo
(**mirar receta abajo**).

Merienda

1 tostada con 1/4 aguacate + 1 pizca de sal y limón

Cena

Crema de zanahoria (200 ml) + Tortilla con 2 claras +
1 yema + 1/2 calabacín (100 g) + 1 rebanada pan
integral (30 g)



RECETA

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS Y POLLO



1 PERSONA

25 MINUTOS EN TOTAL

INSTRUCCIONES:

Paso 1: Cocina el arroz integral según las instrucciones del envase (unos 15–18 minutos).

Paso 2: Corta las verduras y sofríelas en una sartén con el aceite de oliva.

Paso 3: Añade el pollo troceado y cocina 5–7 minutos, hasta dorar.

Paso 4: Incorpora el arroz ya cocido a la sartén y mezcla todo.

Paso 5: Añade cúrcuma, sal, pimienta y el toque de limón.

Paso 6: Remueve bien hasta integrar sabores (2 minutos más).

Paso 7: Sirve caliente y decora con perejil picado o una rodajita de limón.



INGREDIENTES:

- 80 g arroz integral (en crudo)
- 100 g pechuga de pollo
- 1/2 calabacín (100 g)
- 1/2 pimiento rojo (50 g)
- 1/2 cebolla (50 g)
- 1 cda aceite de oliva virgen extra (5 ml)
- 1/2 cda cúrcuma o pimentón
- Sal y pimienta al gusto

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

*cda: cucharada

*cdita: cucharada pequeña

PLAN NUTRICIONAL

Viernes 16/1/2026

Desayuno

2 tostadas integrales (60 g) + 1 tomate rallado (80 g)
+ 2 lonchas finas de jamón serrano sin grasa (40 g)
+ 1 cdita aceite de oliva virgen extra (5 ml)

Media mañana

1 yogur natural (125 g) + 6 nueces (25 g)

Comida

Crema de verduras variadas (200 ml) + Tortilla de
espinacas (2 claras + 1 yema + 50 g espinacas) + 1
rebanada pan integral (30 g)

Merienda

1 manzana (150 g) + 1 infusión o té verde

Cena

Merluza al horno con calabaza y cebolla
([mirar receta abajo](#))



RECETA

MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA Y CEBOLLA



1 PERSONA

25 MINUTOS EN TOTAL

INSTRUCCIONES:

Paso 1: Precalienta el horno a 180 °C.

Paso 2: Corta la calabaza en láminas finas y la cebolla en juliana.

Paso 3: Coloca las verduras en una bandeja con ½ cda de aceite, sal y pimienta.

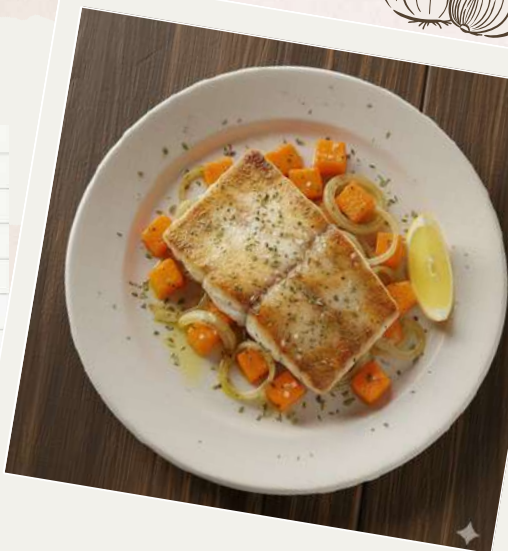
Paso 4: Hornea 10 minutos.

Paso 5: Añade el filete de merluza encima de las verduras.

Paso 6: Rocía con la otra ½ cda de aceite, limón y orégano.

Paso 7: Hornea 12–15 minutos más, hasta que el pescado esté tierno.

Paso 8: Sirve con la calabaza asada debajo y el pescado encima, decorado con perejil fresco.



INGREDIENTES:

- 1 filete de merluza fresco o congelado (150 g)
- 150 g calabaza pelada
- 1/2 cebolla (50 g)
- 1 cda aceite de oliva virgen extra (10 ml)
- Sal, pimienta y orégano al gusto
- Zumo de 1/4 limón

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

*cda: cucharada

*cdita: cucharada pequeña

PLAN NUTRICIONAL

Sábado 17/1/2026

Desayuno

40 g copos de avena + 200 ml bebida vegetal sin azúcar + 1 kiwi (100 g) + 1 cdita canela

Media mañana

2 tortitas de arroz (20 g) + 1 mandarina (100 g)

Comida

100 g pechuga de pollo a la plancha + 80 g arroz integral cocido + Ensalada mixta: 60 g lechuga + 1 tomate (100 g) + 1 cdita AOVE (5 ml) + 1 trozo pequeño pan integral (20 g)

Merienda

1 yogur natural (125 g) + 1 cdita semillas de chía (5 g) + ½ plátano troceado (50 g)

Cena

Crema de calabaza reconfortante + huevo cocido y pan integral (**mirar receta abajo**)

RECETA CREMA DE CALABAZA RECONFORTANTE

2 PERSONAS
25 MINUTOS EN TOTAL

INSTRUCCIONES:

Paso 1: Pela y corta la calabaza, la cebolla y la zanahoria en trozos medianos.

Paso 2: Colócalas en una olla con agua o caldo hasta cubrir.

Paso 3: Cocina 20 minutos a fuego medio.

Paso 4: Escurre parcialmente y tritura todo con batidora.

Paso 5: Añade el AOVE, cúrcuma y sal.

Paso 6: Ajusta textura con un poco más de agua si lo prefieres más ligera.

Paso 7: Sirve caliente y decora con un hilo de yogur o semillas.

Paso 8: Acompaña con 1 huevo cocido (60 g) y ½ rebanada pan integral (15 g).



INGREDIENTES:

- 400 g calabaza
- 1/2 cebolla (50 g)
- 1 zanahoria (100 g)
- 1 cda AOVE (10 ml)
- 1/2 cdita cúrcuma
- Sal y pimienta al gusto
- Agua o caldo vegetal (350 ml aprox.)
- (Opcional) 1 cdita yogur natural o semillas para decorar

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

*cda: cucharada

*cdita: cucharada pequeña

PLAN NUTRICIONAL

Domingo 18/1/2026

Desayuno

30 g avena molida + 1 huevo + 1/2 plátano (50 g) +
Canela al gusto (batir todo y cocinar en sartén)

Media mañana

1 yogur natural (125 g) + 10 almendras (15 g) + 1
infusión o té

Comida

Ensalada templada de garbanzos y boniato asado
([mirar receta abajo](#)) + 1 rebanada pan integral (30 g)

Merienda

1 fruta (manzana, pera o kiwi — 150 g) + 1 cdita
crema de cacahuete (10 g)

Cena

Sopa de verduras (200 ml) + Tortilla francesa (2
claras + 1 yema) + Tomate aliñado (100 g) con
orégano y limón + 1/2 rebanada pan integral (15 g)



RECETA

ENSALADA DE GARBANZOS Y BONIATO ASADO



1 PERSONA

25 MINUTOS EN TOTAL

INSTRUCCIONES:

Paso 1: Precalienta el horno a 180 °C.

Paso 2: Pela y corta el boniato en dados medianos.

Paso 3: Colócalo en una bandeja con papel de horno, añade la mitad del aceite, sal y especias.

Paso 4: Hornea 20–25 minutos hasta que esté tierno y ligeramente dorado.

Paso 5: Mientras, aclara los garbanzos bajo el grifo y escúrrelos bien.

Paso 6: En un bol grande, mezcla la lechuga, la cebolla en tiras finas y los garbanzos.

Paso 7: Añade el boniato caliente o templado.

Paso 8: Aliña con el resto del aceite, limón, sal y pimienta. Mezcla suavemente y sirve.

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

*cda: cucharada

*cdita: cucharada pequeña



INGREDIENTES:

- 80 g garbanzos cocidos (peso escurrido)
- 150 g boniato
- 60 g lechuga variada o espinacas frescas
- ½ cebolla morada (30 g)
- 1 cdita AOVE (5 ml)
- Zumo de ½ limón
- Sal y pimienta al gusto
- Especias opcionales: pimentón, comino o curry suave

PLAN NUTRICIONAL

Lunes 19/1/2026

Desayuno

1 yogur natural (125 g) + 30 g copos de avena + 1/2 plátano (50 g) + 1 cdita canela

Media mañana

1 puñado pequeño de frutos secos (20 g) + 1 mandarina (100 g)

Comida

120 g salmón al horno o plancha + 100 g brócoli cocido + 1/2 taza arroz integral cocido (80 g) + 1 cdita AOVE (5 ml)

Merienda

Yogur con cacao y avena crujiente
([mirar receta abajo](#))

Cena

2 claras + 1 huevo + 1/2 calabacín (100 g) + Ensalada verde (80 g lechuga + 1 tomate + limón y AOVE) + 1 rebanada pan integral (30 g)



RECETA YOGUR CON CACAO Y AVENA CRUJIENTE

1 PERSONA

10 MINUTOS EN TOTAL

INSTRUCCIONES:

Paso 1: Mezcla el yogur con el cacao y la miel (o dátíl).

Paso 2: En un vaso o bol, añade una capa de avena.

Paso 3: Cubre con la mezcla de yogur y cacao.

Paso 4: Agrega los trocitos de fruta por encima.

Paso 5: Espolvorea las semillas y deja reposar 5–10 min para que cojan textura.

Paso 6: Si quieres, mete en la nevera 15 minutos antes de comer para un efecto tipo mousse.

Paso 7: Añade un toque de canela o coco rallado si te apetece más sabor.

Paso 8: ¡Listo! Postre cremoso, dulce y sin culpa.



INGREDIENTES:

- 1 yogur natural (125 g)
- 10 g copos de avena
- 1 cdita cacao puro 100 % (5 g)
- 1 cdita miel o dátíl triturado (opcional, 5 g)
- ½ plátano o ½ manzana en cubitos (50 g)
- 1 cdita semillas de chíá o lino (5 g)

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

*cda: cucharada

*cdita: cucharada pequeña

PLAN NUTRICIONAL

Martes 20/1/2026

Desayuno

2 tostadas integrales (60 g) + $\frac{1}{2}$ aguacate (50 g) + 1 huevo duro (60 g) + 1 café o infusión sin azúcar

Media mañana

1 yogur natural (125 g) + 1 cdita semillas de chía (5 g) + $\frac{1}{2}$ manzana troceada (50 g)

Comida

Garbanzos con verduras salteadas
([mirar receta abajo](#)) + 1 rebanada pan integral (30 g)

Merienda

2 tortitas de arroz (20 g) + 1 cdita crema de cacahuete (10 g) + 1 mandarina (100 g)

Cena

Ensalada templada con atún natural (100 g), lechuga (80 g), tomate (80 g), maíz (30 g) y 1 cdita AOVE (5 ml) + 2 galletas integrales tipo avena (20 g)

RECETA

GARBANZOS CON VERDURAS SALTEADAS



2 PERSONAS

20-25 MINUTOS EN TOTAL

INSTRUCCIONES:

Paso 1: Escurre y enjuaga los garbanzos para eliminar el exceso de sal o conservantes.

Paso 2: Lava y corta el pimiento, la cebolla y el calabacín en trozos medianos.

Paso 3: Calienta el aceite en una sartén grande o wok.

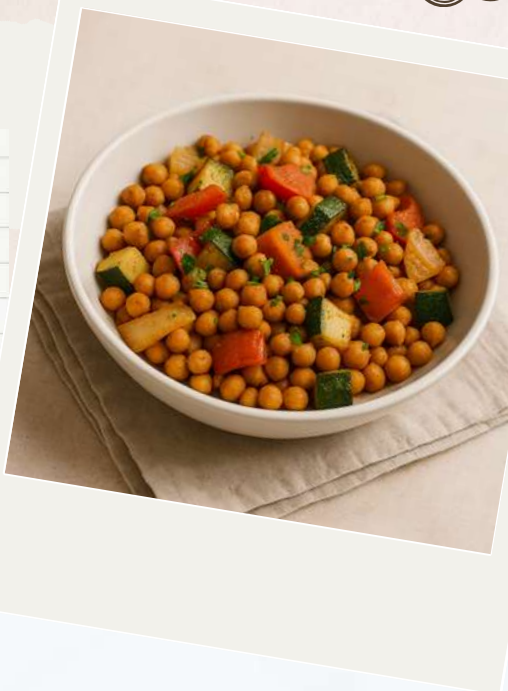
Paso 4: Añade la cebolla y el pimiento; sofríe 5 minutos hasta que se ablanden.

Paso 5: Incorpora el calabacín y cocina 5 minutos más.

Paso 6: Agrega los garbanzos, el pimentón, el comino, la sal y la pimienta.

Paso 7: Saltea todo junto durante 3-4 minutos a fuego medio-alto, removiendo para que se doren ligeramente.

Paso 8: Antes de servir, añade el zumo de limón y mezcla bien.



INGREDIENTES:

- 240 g garbanzos cocidos (escurridos) — aprox. 1 bote grande
- 1 pimiento rojo mediano (100 g)
- 1 calabacín mediano (200 g)
- 1 cebolla mediana (100 g)
- 2 cds AOVE (20 ml)
- 1 cdita pimentón dulce
- 1/2 cdita comino molido
- Sal y pimienta negra al gusto
- Zumo de 1/2 limón
- Perejil fresco picado (opcional, para decorar)

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

*cda: cucharada

*cdita: cucharada pequeña

PLAN NUTRICIONAL

Miércoles 21/1/2026

Desayuno

1 yogur natural (125 g) + 30 g avena + ½ manzana troceada (75 g) + 1 cdita miel o canela

Media mañana

1 puñado de almendras (20 g) + 1 mandarina o kiwi (100 g)

Comida

Pasta integral con verduras y pollo
([mirar receta abajo](#))

Merienda

2 tortitas de arroz (20 g) + 1 cdita crema de cacahuete (10 g) + 1/2 plátano (50 g)

Cena

Revuelto de claras con espinacas (2 claras + 1 huevo + 60 g espinacas) + Ensalada de tomate y pepino (100 g) + 1 rebanada pan integral (30 g)

RECETA

PASTA INTEGRAL CON VERDURAS Y POLLO

1 PERSONA
20 MINUTOS EN TOTAL

INSTRUCCIONES:

Paso 1: Cocina la pasta según las instrucciones del envase.

Paso 2: Corta las verduras en tiras finas.

Paso 3: En una sartén, añade el AOVE y sofríe la cebolla y la zanahoria 5 min.

Paso 4: Agrega el calabacín y el pollo troceado, cocina otros 7-8 minutos.

Paso 5: Añade sal, pimienta y orégano.

Paso 6: Escurre la pasta y mézclala con el salteado de pollo y verduras.

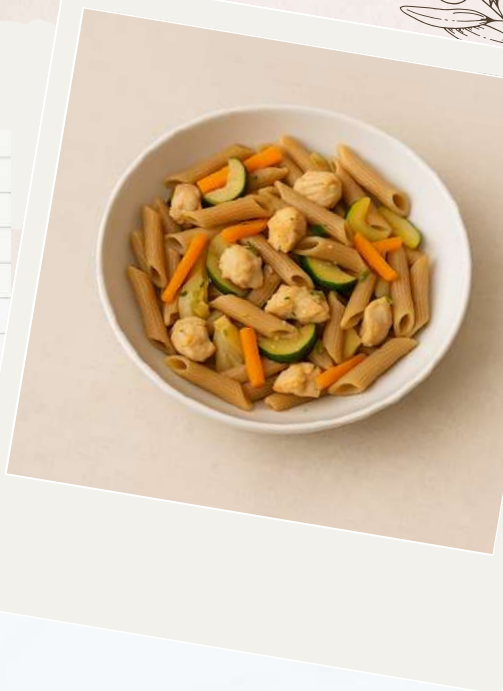
Paso 7: Sirve con un toque de levadura nutricional o queso rallado por encima.

Paso 8: (Opcional) Añade un chorrito de limón para resaltar el sabor.

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

*cda: cucharada

*cdita: cucharada pequeña



INGREDIENTES:

- 80 g pasta integral (peso en crudo)
- 100 g pechuga de pollo troceada
- ½ calabacín (100 g)
- ½ zanahoria (50 g)
- ½ cebolla (50 g)
- 1 cdita aceite de oliva virgen extra (5 ml)
- 1 pizca de ajo en polvo o orégano
- Sal y pimienta al gusto
- (Opcional) 1 cdita levadura nutricional o queso fresco rallado (10 g)

PLAN NUTRICIONAL

Jueves 22/1/2026

Desayuno

2 tostadas integrales (60 g) + 1 cdita AOVE (5 ml) +
1 rodaja tomate (60 g) + 1 loncha pavo (30 g)

Media mañana

1 yogur natural (125 g) + 1 cdita semillas de chía (5 g) + ½ plátano (50 g)

Comida

100 g pechuga de pollo o pavo + 80 g arroz integral
(peso en crudo) + 100 g brócoli al vapor + 1 cdita
AOVE (5 ml)

Merienda

Bolitas energéticas de avena y cacao
([mirar receta abajo](#))

Cena

80 g lechuga variada + 1 tomate (80 g) + ½ pepino
(50 g) + 1 huevo duro (60 g) + 1 cdita AOVE (5 ml) +
Limón o vinagre de manzana



RECETA BOLITAS DE AVENA Y CACAO



1 PERSONA

10 MINUTOS EN TOTAL

INSTRUCCIONES:

Paso 1: Mezcla todos los ingredientes en un bol hasta formar una masa densa.

Paso 2: Si queda seca, añade 1 cdita de agua o leche vegetal.

Paso 3: Haz bolitas del tamaño de una nuez.

Paso 4: Refrigéralas al menos 20 minutos antes de comer.

Paso 5: Guárdalas en la nevera hasta 5 días.



INGREDIENTES:

- 60 g copos de avena
- 20 g crema de cacahuete natural
- 10 g cacao puro sin azúcar
- 10 g miel o sirope de dátil (opcional)
- 1 cdita semillas de chía o lino (5 g)
- 1 cdita agua o leche vegetal (solo si hace falta)

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

*cda: cucharada

*cdita: cucharada pequeña

PLAN NUTRICIONAL

Viernes 23/1/2026

Desayuno

40 g avena + 200 ml bebida vegetal sin azúcar + ½ plátano (50 g) + 1 cdita canela

Media mañana

1 yogur natural (125 g) + 1 manzana pequeña (100 g)

Comida

120 g pollo o pavo a la plancha + 100 g patata cocida o asada + 100 g calabacín y zanahoria salteados + 1 cdita AOVE (5 ml)

Merienda

2 tortitas de arroz (20 g) + 1 cdita crema de almendra o cacahuete (10 g) + 1 mandarina (100 g)

Cena

Tacos saludables de lechuga con atún y aguacate
(**mirar receta abajo**)



RECETA

TACOS SALUDABLES DE LECHUGA, ATÚN Y AGUACATE

1 PERSONA

10-12 MINUTOS EN TOTAL

INSTRUCCIONES:

Paso 1: Lava y seca bien las hojas de lechuga (serán las “tortillas”).

Paso 2: Escurre el atún y colócalo en un bol.

Paso 3: Añade el aguacate y aplasta ligeramente con un tenedor.

Paso 4: Incorpora el tomate y la cebolla picados finos.

Paso 5: Aliña con aceite, limón, pimienta y orégano.

Paso 6: Mezcla bien hasta obtener una textura cremosa.

Paso 7: Rellena cada hoja de lechuga con la mezcla.

Paso 8: Sirve frío o templado, enrollado o en forma de “barquita”.



INGREDIENTES:

- 4 hojas grandes de lechuga romana o iceberg
- 1 lata de atún natural (80 g)
- ½ aguacate (50 g)
- ½ tomate (50 g)
- ¼ cebolla morada (30 g)
- 1 cdita AOVE (5 ml)
- Zumo de ¼ limón
- Pimienta y orégano al gusto

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

*cda: cucharada

*cdita: cucharada pequeña

PLAN NUTRICIONAL

Sábado 24/1/2026

Desayuno

1 yogur natural (125 g) + 30 g avena + 1/2 pera (75 g) + 1 cdita canela o cacao puro

Media mañana

2 tortitas de arroz (20 g) + 1 cdita crema de cacahuete (10 g) + 1 mandarina (100 g)

Comida

Pollo con verduras al curry suave
([mirar receta abajo](#))

Merienda

1 yogur natural (125 g) + 1 cdita semillas de chía (5 g) + 1/2 plátano (50 g)

Cena

Revuelto de espinacas con 2 claras + 1 huevo + 1 cdita AOVE (5 ml) + Ensalada de tomate y pepino (100 g) + 1/2 rebanada pan integral (15 g)



RECETA

POLLO CON VERDURAS AL CURRY SUAVE



1 PERSONA

25 MINUTOS EN TOTAL

INSTRUCCIONES:

Paso 1: Corta las verduras en tiras finas y el pollo en cubos medianos.

Paso 2: En una sartén, calienta el aceite y sofríe la cebolla y el pimiento 5 minutos.

Paso 3: Añade el pollo y cocina hasta que se dore.

Paso 4: Incorpora el calabacín y saltea 5 minutos más.

Paso 5: Añade el curry, el agua y el yogur natural.

Paso 6: Mezcla bien y deja cocinar 5 minutos más a fuego suave.

Paso 7: Ajusta de sal y pimienta.

Paso 8: Sirve con perejil o cilantro por encima y una rodaja de limón al lado.



INGREDIENTES:

- 120 g pechuga de pollo troceada
- ½ cebolla (50 g)
- ½ pimiento rojo (50 g)
- ½ calabacín (100 g)
- 1 cdita aceite de oliva virgen extra (5 ml)
- ½ cdita curry suave
- 1 cdita yogur natural (10 g)
- 50 ml agua o caldo
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil o cilantro para decorar (opcional)

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

*cda: cucharada

*cdita: cucharada pequeña

PLAN NUTRICIONAL

Domingo 25/1/2026

Desayuno

2 tostadas integrales (60 g) + 1 cdita de AOVE (5 ml)
+ 1 tomate rallado (80 g) + 1 loncha jamón serrano
sin grasa (30 g)

Media mañana

1 yogur natural (125 g) + 1 puñado de nueces (20 g)

Comida

100 g merluza o bacalao al horno + 100 g patata
cocida + 100 g judías verdes + 1 cdita AOVE (5 ml)

Merienda

Mug cake de avena y plátano saludable
([mirar receta abajo](#))

Cena

80 g lechuga variada + $\frac{1}{2}$ tomate (50 g) + $\frac{1}{2}$ huevo
cocido (30 g) + $\frac{1}{2}$ aguacate (50 g) + 1 cdita AOVE (5
ml) + 1 rebanada pan integral (30 g)



RECETA

MUG CAKE DE AVENA Y PLÁTANO SALUDABLE



1 PERSONA

5 MINUTOS EN TOTAL

INSTRUCCIONES:

Paso 1: Machaca el plátano en una taza grande.

Paso 2: Añade el huevo, la avena, el cacao, la miel, la levadura y la canela.

Paso 3: Mezcla todo bien con un tenedor o mini batidor.

Paso 4: Cocina en microondas 1 minuto y 30 segundos a potencia media (depende del micro).

Paso 5: Comprueba con un palillo: si sale seco, está listo.

Paso 6: Deja reposar 1 minuto antes de comer.

Paso 7: (Opcional) Añade por encima yogur o rodajas de fruta.



INGREDIENTES:

- ½ plátano maduro (50 g)
- 1 huevo
- 2 cdas avena molida (20 g)
- 1 cdita cacao puro (5 g)
- 1 cdita miel o sirope de dátil (opcional, 5 g)
- ½ cdita levadura en polvo
- Canela al gusto

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

*cda: cucharada

*cdita: cucharada pequeña

PLAN NUTRICIONAL

Lunes 26/1/2026

Desayuno

200 ml bebida vegetal sin azúcar + 40 g copos de avena + ½ manzana troceada (75 g) + 1 cdita canela

Media mañana

1 yogur natural (125 g) + 10 almendras (15 g)

Comida

Salmón al limón con arroz y espárragos ([mirar receta abajo](#)) + 1 rebanada pan integral (30 g)

Merienda

1 mandarina (100 g) + 2 tortitas de arroz (20 g) con 1 cdita crema de cacahuete (10 g)

Cena

Crema de calabacín (200 ml) + 1 huevo cocido + 2 claras + 1 rebanada pan integral (30 g)



RECETA

SALMÓN AL LIMÓN

CON ARROZ Y ESPÁRRAGOS



1 PERSONA

25 MINUTOS EN TOTAL

INSTRUCCIONES:

Paso 1: Cocina el arroz integral según las instrucciones (15–20 min).

Paso 2: Mientras, salpica el salmón con sal, pimienta y limón.

Paso 3: Cocínalo a la plancha con unas gotas de aceite, 3–4 min por lado.

Paso 4: En la misma sartén, saltea los espárragos 4–5 min.

Paso 5: Sirve el arroz como base, el salmón encima y los espárragos al lado.

Paso 6: Rocía con el resto del limón y perejil fresco.



INGREDIENTES:

- 120 g salmón fresco
- 80 g arroz integral (peso en crudo)
- 6 espárragos verdes (100 g)
- 1 cdita AOVE (5 ml)
- Zumo de ½ limón
- Sal, pimienta y perejil al gusto

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

*cda: cucharada

*cdita: cucharada pequeña

PLAN NUTRICIONAL

Martes 27/1/2026

Desayuno

2 tostadas integrales (60 g) + ½ aguacate (50 g)
aplastado + 1 huevo duro (60 g) + Limón + pimienta
opcional

Media mañana

1 yogur natural (125 g) + 1 manzana pequeña (100 g)

Comida

120 g pechuga de pollo a la plancha + 100 g arroz
integral cocido + 100 g brócoli o judía verde + 1 cdita
AOVE (5 ml)

Merienda

Pudding rápido de chía con frutos rojos
(**mirar receta abajo**)

Cena

Crema de calabaza (200 ml) + Tortilla de 2 claras + 1
huevo + Tomate aliñado (100 g) + 1 rebanada pan
integral (30 g)



RECETA PUDDING RÁPIDO DE CHÍA CON FRUTOS ROJOS



1 PERSONA

5 MINUTOS + REPOSO OPCIONAL

INSTRUCCIONES:

Paso 1: En un vaso o cuenco, mezcla la bebida vegetal con la chía.

Paso 2: Añade vainilla y miel si lo deseas.

Paso 3: Remueve bien para que no se formen grumos.

Paso 4: Deja reposar 5–10 min (o 1 hora para textura más espesa).

Paso 5: Añade los frutos rojos por encima.

Paso 6: Mezcla justo antes de comer para que quede cremoso.

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

*cda: cucharada

*cdita: cucharada pequeña



INGREDIENTES:

- 200 ml bebida vegetal sin azúcar
- 2 cdas semillas de chía (20 g)
- ½ cdita vainilla (opcional)
- 1 cdita miel o sirope de dátil (5 g, opcional)
- 40 g frutos rojos (frescos o congelados)

PLAN NUTRICIONAL

Miércoles 28/1/2026

Desayuno

200 ml bebida vegetal + 40 g avena + ½ plátano (50 g) + 1 cdita cacao puro o canela

Media mañana

1 yogur natural (125 g) + 10 almendras (15 g)

Comida

120 g pavo o pollo a la plancha + 100 g patata asada + 100 g calabacín salteado + 1 cdita AOVE (5 ml)

Merienda

1 pieza de fruta (manzana, pera o kiwi — 150 g) + 2 tortitas de arroz (20 g)

Cena

Ensalada templada de champiñones y huevo poché
([mirar receta abajo](#))



RECETA

ENSALADA TEMPLADA DE CHAMPIÑONES Y HUEVO POCHÉ



1 PERSONA

15-18 MINUTOS EN TOTAL

INSTRUCCIONES:

Paso 1: Saltea los champiñones y la cebolla con el aceite hasta que estén dorados.

Paso 2: Añade las espinacas y cocina 1-2 min hasta que se ablanden.

Paso 3: En un cazo, hierva agua y baja el fuego hasta que esté suave.

Paso 4: Remueve el agua haciendo un remolino y añade el huevo para poché.

Paso 5: Cocina 3 minutos y retíralo con cuidado.

Paso 6: Mezcla las verduras en un bol, añade limón, sal y pimienta.

Paso 7: Coloca el huevo poché encima.

Paso 8: Rompe el huevo justo antes de comer para que la yema haga de salsa.



INGREDIENTES:

- 120 g champiñones laminados
- 1 huevo (para el poché)
- 80 g espinacas frescas
- ½ cebolla (50 g)
- 1 cdita AOVE (5 ml)
- 1 chorrito de limón
- Sal, pimienta y ajo en polvo al gusto

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

*cda: cucharada

*cdita: cucharada pequeña

PLAN NUTRICIONAL

Jueves 29/1/2026

Desayuno

1 yogur natural (125 g) + 30 g avena + ½ pera troceada (75 g) + 1 cdita canela

Media mañana

1 puñado de almendras (20 g) + 1 mandarina (100 g)

Comida

Budda bowl vegetal con pollo
([mirar receta abajo](#))

Merienda

2 tortitas de arroz (20 g) + 1 cdita crema de cacahuete (10 g) + ½ manzana (50 g)

Cena

Revuelto de verduras (2 claras + 1 huevo + 100 g espinacas o calabacín) + Ensalada de tomate (100 g) + 1 rebanada pan integral (30 g)



RECETA BUDDHA BOWL VEGETAL CON POLLO



1 PERSONA

20-25 MINUTOS EN TOTAL

INSTRUCCIONES:

Paso 1: Cocina la quinoa 12-15 min y deja enfriar.

Paso 2: Cocina el pollo a la plancha con limón, sal y pimienta.

Paso 3: Corta el aguacate, el pepino y la zanahoria en tiras o rodajas.

Paso 4: En un bol, coloca como base la quinoa.

Paso 5: Añade alrededor el resto de ingredientes por secciones: aguacate, zanahoria, pepino, tomates y pollo laminado.

Paso 6: Aliña con el aceite, limón y orégano.

Paso 7: Mezcla justo antes de comer.

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

*cda: cucharada

*cdita: cucharada pequeña



INGREDIENTES:

- 120 g pechuga de pollo a la plancha
- 60 g quinoa en crudo (o arroz integral si se prefiere)
- ½ aguacate (50 g)
- ½ zanahoria en tiras (40 g)
- ½ pepino en rodajas (50 g)
- 4 tomates cherry (40 g)
- 1 cdita AOVE (5 ml)
- Sal, pimienta y orégano

PLAN NUTRICIONAL

Viernes 30/1/2026

Desayuno

Avena (40 g) + 200 ml bebida vegetal sin azúcar + ½ plátano (50 g) + 1 cdita canela

Media mañana

1 yogur natural (125 g) + 1 manzana pequeña (100 g)

Comida

Wok de pollo con verduras y salsa ligera de soja
([mirar receta abajo](#))

Merienda

2 tortitas de arroz (20 g) + 1 cdita crema de cacahuete (10 g) + ½ pera (75 g)

Cena

Ensalada templada con 80 g garbanzos cocidos, 80 g espinacas, ½ tomate (50 g), 1 huevo duro y 1 cdita AOVE (5 ml)



RECETA



WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA LIGERA DE SOJA

1 PERSONA

15-20 MINUTOS EN TOTAL

INSTRUCCIONES:

Paso 1: Corta todas las verduras en tiras finas.

Paso 2: En un wok o sartén grande, calienta el aceite.

Paso 3: Añade la zanahoria y el pimiento, saltea 3-4 minutos.

Paso 4: Incorpora el pollo y cocina hasta que se dore.

Paso 5: Añade el calabacín y cocina 2-3 minutos más.

Paso 6: Baña con la salsa de soja y el limón.

Paso 7: Remueve bien y cocina 1 minuto extra.

Paso 8: Sirve caliente con verduras crujientes.



INGREDIENTES:

- 120 g pechuga de pollo en tiras
- ½ calabacín (100 g)
- ½ zanahoria (50 g)
- ½ pimiento rojo (50 g)
- 1 cdita aceite de oliva virgen extra (5 ml)
- 1 cdita salsa de soja baja en sal
- 1 cdita zumo de limón
- Pimienta y ajo en polvo al gusto

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

*cda: cucharada

*cdita: cucharada pequeña

PLAN NUTRICIONAL

Sábado 31/1/2026

Desayuno

2 tostadas integrales (60 g) + $\frac{1}{2}$ aguacate (50 g) + 1 huevo revuelto (1 huevo + 1 clara) + Limón + pimienta

Media mañana

1 yogur natural (125 g) + 10 almendras (15 g)

Comida

120 g pescado blanco a la plancha (merluza, bacalao, rosada) + 100 g patata cocida + 100 g calabacín o verduras asadas + 1 cdita AOVE (5 ml)

Merienda

1 manzana (150 g) + 2 tortitas de arroz + 1 cdita crema de cacahuete (10 g)

Cena

Crepes salados saludables de pollo y espinacas
(**mirar receta abajo**)



RECETA



CREPES SALADOS

SALUDABLES DE POLLO Y ESPINACAS

1 PERSONA

15-18 MINUTOS EN TOTAL

INSTRUCCIONES:

Paso 1: Mezcla el huevo, la harina y la bebida vegetal hasta obtener masa líquida.

Paso 2: Engrasa una sartén con unas gotas de aceite y cocina el crepe 1 min por lado.

Paso 3: En otra sartén, saltea la cebolla con el AOVE.

Paso 4: Añade las espinacas y deja que bajen de volumen.

Paso 5: Incorpora el pollo en tiras y mezcla bien.

Paso 6: Añade limón, pimienta y orégano.

Paso 7: Rellena el crepe con la mezcla y dóblalo como fajita o rollito.

Paso 8: Sirve caliente.

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

*cda: cucharada

*cdita: cucharada pequeña



INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 40 ml bebida vegetal o leche semidesnatada
- 15 g harina integral (1 cucharada colmada)
- Sal y orégano
- 100 g pechuga de pollo desmenuzada o en tiras
- 60 g espinacas frescas
- ½ cebolla pequeña (30 g)
- 1 cdita AOVE (5 ml)
- Limón, pimienta

PLAN NUTRICIONAL

Domingo 01/02/2026

Desayuno

1 yogur natural (125 g) + 30 g avena + ½ plátano (50 g)
+ 1 cdita canela

Media mañana

1 pieza de fruta (manzana, pera o kiwi - 150 g) + 10
almendras (15 g)

Comida

Lasaña ligera de calabacín y pollo
([mirar receta abajo](#))

Merienda

2 tortitas de arroz (20 g) + 1 cdita crema de
cacahuete (10 g) + 1 mandarina (100 g)

Cena

Crema de verduras (200 ml) + 1 huevo duro + 2
claras + 1 rebanada pan integral (30 g)



RECETA LASAÑA LIGERA DE CALABACÍN Y POLLO



1 PERSONA

25-30 MINUTOS EN TOTAL

INSTRUCCIONES:

Paso 1: Corta el calabacín en láminas finas (tipo lasaña).

Paso 2: Saltea la cebolla con el aceite hasta que quede transparente.

Paso 3: Añade el pollo y cocina 4-5 minutos.

Paso 4: Incorpora el tomate, sal, pimienta y orégano.

Paso 5: Cocina 2 minutos más.

Paso 6: En una fuente pequeña, coloca capas alternas de:

calabacín → pollo → calabacín → pollo

Paso 7: Termina con una capa de calabacín.

Paso 8: Añade queso rallado opcional.

Paso 9: Hornea 10-12 minutos a 180° hasta dorar ligeramente.



INGREDIENTES:

- 1 calabacín grande (180-200 g) → en láminas finas
- 120 g pollo desmenuzado o picado
- ½ cebolla (50 g)
- 2 cdas tomate triturado natural (30 g)
- 1 cdita aceite de oliva virgen extra (5 ml)
- Sal, pimienta, orégano
- 1 cdita queso rallado light (opcional, 5 g)

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

*cda: cucharada

*cdita: cucharada pequeña

GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú

🍖 CARNES 🍖

PECHUGA DE POLLO

- 👉 Fresca o congelada natural.
- 👉 Evita productos marinados o procesados.
- 👉 Cuanto menos “preparado”, mejor.



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú

🍖 CARNES 🍖

PECHUGA DE PAVO

- ➡ Cuanto mayor sea el % de pavo, mejor (ideal ≥ 90 %).
- ➡ Evita las que lleven azúcares, almidones o jarabes.
- ➡ Mejor sin aromas artificiales ni potenciadores de sabor.



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú

CARNES

JAMÓN SERRANO

- ➡ Prioriza jamón serrano o jamón curado, no “fiambres”.
- ➡ Revisa que tenga poca grasa visible.
- ➡ Mejor en lonchas finas para controlar cantidad.
- ➡ Evita versiones con azúcares añadidos o jarabes.



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú

🥛 LÁCTEOS Y BEBIDAS VEGETALES 🥛

YOGUR NATURAL

- 👉 Ingredientes: leche y fermentos lácticos, nada más.
- 👉 Sin azúcares añadidos, miel, siropes ni edulcorantes.
- 👉 Evita los “sabores” o “cremosos” con listas largas.



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú

🥛 LÁCTEOS Y BEBIDAS VEGETALES 🥛

BEBIDA VEGETAL SIN AZÚCAR

- 👉 Que ponga claramente “sin azúcares añadidos”.
- 👉 Mejor con pocos ingredientes.
- 👉 Elige la que mejor te guste o te siente: almendra, avena o soja.



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú

🍞 CEREALES, PAN Y LEGUMBRES 🍞

COPOS DE AVENA

- ➡ Que sean 100 % avena, sin mezclas.
- ➡ Evita versiones “instantáneas” con aromas o sabores.



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú

🍞 CEREALES, PAN Y LEGUMBRES 🍞

AVENA MOLIDA

- ➡ Que sea 100 % avena, sin harinas refinadas añadidas.
- ➡ Puedes moler los copos en casa si lo prefieres.
- ➡ Es ideal para tortitas, mug cakes o masas sencillas.



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú

🍞 CEREALES, PAN Y LEGUMBRES 🍞

ARROZ INTEGRAL

- 👉 Ingredientes: solo arroz, sin mezclas.
- 👉 Que indique claramente “integral”.
- 👉 Aporta más saciedad que el arroz blanco.



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú

🍞 CEREALES, PAN Y LEGUMBRES 🍞

PASTA INTEGRAL

- ➡ Que el primer ingrediente sea harina integral de trigo o de otro cereal.
- ➡ Evita las que ponen “mezcla” de harinas.



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú

🍞 CEREALES, PAN Y LEGUMBRES 🍞

QUINOA

- 👉 Mejor quinoa blanca o tricolor, según preferencia.
- 👉 Aclárala bien antes de cocinar para quitar el sabor amargo.
- 👉 Es una buena fuente de hidratos y proteína vegetal.



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú

🍞 CEREALES, PAN Y LEGUMBRES 🍞

PAN INTEGRAL

- 👉 Mejor si es de centeno, espelta, masa madre o integral real.
- 👉 Que NO lleve azúcar añadido.
- 👉 Evita panes “integrales” hechos con harinas refinadas teñidas.



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú

🍞 CEREALES, PAN Y LEGUMBRES 🍞

TORTITAS DE ARROZ

- 👉 Mejor sin sal o con muy poca.
- 👉 Son un recurso práctico, no un alimento base.



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú

🍞 CEREALES, PAN Y LEGUMBRES 🍞

GARBANZOS COCIDOS

- 👉 Ingredientes: garbanzos, agua y sal.
- 👉 Acláralos bien bajo el grifo antes de usarlos.
- 👉 Son una opción rápida, saciante y muy nutritiva.



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú

🍞 CEREALES, PAN Y LEGUMBRES 🍞

LENTEJAS COCIDAS

- ➡ Evita las que lleven azúcar, harinas o aditivos innecesarios.
- ➡ Ingredientes: lentejas, agua y sal.
- ➡ Son prácticas, saciantes y muy fáciles de integrar en el día a día.



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú

🥑 GRASAS SALUDABLES Y SEMILLAS 🥑

ALMENDRAS NATURALES

- 👉 Mejor naturales o tostadas, nunca fritas.
- 👉 Evita mezclas con miel o recubrimientos.
- 👉 Sin sal ni azúcares añadidos.



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú

🥑 GRASAS SALUDABLES Y SEMILLAS 🥑

NUECES

- 👉 Mejor naturales, sin sal ni azúcares añadidos.
- 👉 Evita versiones caramelizadas o recubiertas.
- 👉 Aportan grasas saludables y mucha saciedad.



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú

🥑 GRASAS SALUDABLES Y SEMILLAS 🥑

SEMILLAS DE CHÍA

- 👉 Ingredientes: 100% semillas de chía.
- 👉 Úsalas en pequeñas cantidades (una cucharadita es suficiente).
- 👉 Ideales para yogur, puddings o para dar saciedad.



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú

🥜 DESPENSA Y BÁSICOS 🥜

CREMA DE CACAHUETE 100%

- 👉 Tiene que ser 100% cacahuete.
- 👉 Evita las que lleven aceites añadidos (palma, girasol, etc.).
- 👉 Es muy saciante, respeta la cantidad indicada.



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú

🥜 DESPENSA Y BÁSICOS 🥜

HUMMUS

- 👉 Ingredientes principales: garbanzos, aceite de oliva y tahini.
- 👉 Mejor con lista de ingredientes corta.
- 👉 Úsalo como complemento, no como base diaria.



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú

🍫 DESPENSA Y BÁSICOS 🍫

CACAO PURO EN POLVO

- 👉 Debe indicar 100% cacao.
- 👉 Evita los “cacaos solubles” o preparados para leche.
- 👉 Sin azúcares añadidos ni edulcorantes.



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú

🥜 DESPENSA Y BÁSICOS 🥜

CANELA

- 👉 Evita preparados de “canela con azúcar”.
- 👉 Mejor en rama o molida, ambas opciones valen.
- 👉 Úsala para dar sabor, no para endulzar.



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú

🥜 DESPENSA Y BÁSICOS 🥜

CURRY SUAVE

- 👉 Mejor si indica claramente los ingredientes (cúrcuma, comino, cilantro...).
- 👉 Evita los que lleven harinas, féculas o potenciadores de sabor.
- 👉 Úsalo para dar sabor, no para picar.



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú

🥜 DESPENSA Y BÁSICOS 🥜

PIMIENTA NEGRA

- 👉 Que sea pimienta negra pura, sin mezclas.
- 👉 Mejor en grano o molida al momento para más aroma.
- 👉 Evita preparados con sal o potenciadores de sabor.



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú

🥩 DESPENSA Y BÁSICOS 🥩

SALSA DE SOJA BAJA EN SAL

- 👉 Prioriza la que sea baja en sal.
- 👉 Evita las que lleven azúcares añadidos, caramelo o potenciadores.
- 👉 Úsala en poca cantidad: aporta sabor, no necesita exceso.



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú

🥨 DESPENSA Y BÁSICOS 🥨

LEVADURA QUÍMICA

- 👉 Que sea levadura química o impulsor, no levadura de panadería.
- 👉 Mejor con lista de ingredientes corta.
- 👉 Se usa en pequeñas cantidades para recetas puntuales (mug cake, tortitas).



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú



TÉ VERDE

- ➡ Que sea té verde puro, mejor en hojas o bolsitas simples.
- ➡ Evita los “tés saborizados” o preparados instantáneos.
- ➡ Ideal para tomar solo o con limón.



GUÍA DE COMPRA SEMANAL

Productos que contiene tu menú



MANZANILLA

- ☛ Ingredientes: 100 % manzanilla.
- ☛ Mejor en flor o en bolsitas sencillas.
- ☛ Perfecta para la noche o después de las comidas.



POSIBLES DUDAS

- 👉 Todo se pesa en crudo.
- 👉 Cualquier verdura se puede cambiar por otra.
- 👉 Cualquier fruta se puede cambiar por otra.
- 👉 Si no te gusta alguna comida puedes hacer la de otro día sin necesidad de cambiar todo el día entero.
- 👉 Puedes repetir alguna comida/cena sin problema.
- 👉 Si tienes alguna alergia o intolerancia y coincide con alguna comida puedes repetir la de otro día, si fueran muchas cosas a las que tienes alergia/intolerancia te recomiendo un plan personalizado.
- 👉 Puedes pesarte pero solo una vez a la semana y lo ideal es que sea siempre en ayunas.
- 👉 La semana de la regla/ovulación se cogen siempre 1-2 kilos y algunos centímetros de retención, no tienes que venirte abajo si una semana retienes líquidos y no ves mucho cambio, lo más importante es intentar hacerlo lo mejor posible y los cambios irán llegando.

A veces crees tener hambre y solo necesitas hidratarte.

PLAN DE MOVIMIENTO EN CASA

Sin gimnasio, sin presión y a tu ritmo

Aquí no vas a encontrar rutinas imposibles, ni horarios estrictos, ni ejercicios para “quemar” nada.

Vas a encontrar **movimiento real**, del que se puede hacer en casa, en tu día a día y sin presión.

El **objetivo** no es hacerlo perfecto.

Es **activar tu cuerpo**, **mejorar** cómo te sientes y **acompañar** el cambio que ya estás haciendo con la alimentación.

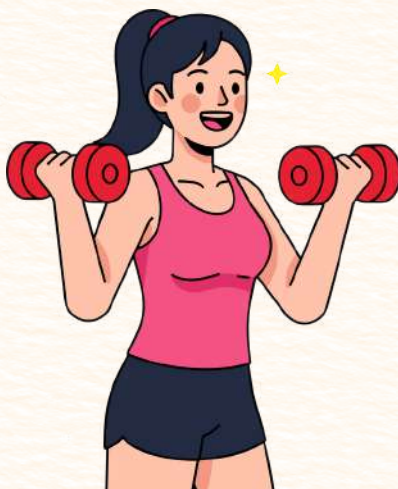
Moverte un poco cada día es suficiente.

Aunque sean 10 minutos.

Aunque no tengas ganas.

Aunque no salga como esperabas.

Porque cuando el cuerpo se mueve, el proceso se vuelve más fácil... y mucho más sostenible.



Intentar realizar 3-4 días de ejercicio a la semana.

PLAN DE MOVIMIENTO EN CASA

Equipamiento

Colchoneta

Opcional para los ejercicios que hacemos en el suelo.



Mancuernas

Para empezar comprar unas mancuernas de 3 kg y subir progresivamente.



¿Como lo hacemos?

Cuando ponga 4x15 tenemos que hacer **15 repeticiones de ese ejercicio**, descansar un minuto, **hacer 15 repeticiones de ese ejercicio**, descansar un minuto ,**hacer 15 repeticiones de ese ejercicio**, descansar un minuto y **hacer de ese ejercicio 15 repeticiones** . Antes de pasar al siguiente ejercicio descansar 2 minutos.



Intentar realizar 3-4 días de ejercicio a la semana.

PLAN DE MOVIMIENTO EN CASA

Dudas del entrenamiento

- Intenta entrenar 4 días mínimo a la semana.
- Si no entrenamos un día comeremos lo mismo, nunca compensaremos reduciendo comida.
- Intenta los días que no entrenes tener un descanso activo, es decir, intenta al menos caminar a buen ritmo 30-40 minutos.
- Si solo haces la dieta bajarás peso, pero lo que hará que bajes volumen, tonifiques y mejores la piel y tu composición corporal será el entrenamiento de fuerza. No es un 90% la dieta y un 10% el entrenamiento, si no un 50% la dieta y un 50% el entrenamiento.
- Si no puedes hacer 15 repeticiones de un ejercicio no pasa nada, haz las que puedas, cada semana irás cogiendo más fuerza/resistencia y haciendo mejor el ejercicio, si una semana puedes hacer 15 repeticiones sin mucho esfuerzo debes aumentar el peso de las mancuernas.
- Si no puedes hacer un ejercicio en concreto por alguna lesión o patología haz otro de otro día (el que quieras).
- Si no tienes tiempo para acabar el entrenamiento no pasa nada, es mejor hacer 20 minutos que frustrarse por no poder hacerlo y no hacer nada, mejor ponernos el tiempo que tengamos aunque sea poco que no hacerlo.

Intentar realizar 3-4 días de ejercicio a la semana.

PLAN DE MOVIMIENTO EN CASA

Calentamiento

El calentamiento forma parte del entrenamiento y es recomendable hacerlo antes del entrenamiento para obtener mejores resultados y, sobretodo, evitar lesiones.

SALTOS DE TIJERA 3 MINUTOS



30 SENTADILLAS



SALTOS DE TIJERA 3 MINUTOS



30 SENTADILLAS



Intentar realizar 3-4 días de ejercicio a la semana.

PLAN DE MOVIMIENTO EN CASA

Entrenamiento

LUNES

FEMORAL TUMBADA CON MANCUERNA 3X15



PRESS PECHO CON ELEVACIÓN GLÚTEO 3X15



ZANCADA + ELEVACIÓN 3X15



PATADA (4X15 A CADA LADO)



SENTADILLA EN LA PARED 4X30 SEGUNDOS



APERTURAS PIERNAS 3X15



Intentar realizar 3-4 días de ejercicio a la semana.

PLAN DE MOVIMIENTO EN CASA

Entrenamiento **MIÉRCOLES**

ELEVACIÓN CON PIERNA ESTIRADA 4X15 (CONTRAER BIEN EL GLÚTEO Y HACER FUERZA)



ZANCADA + ELEVACIÓN FRONTAL 3X10



SENTADILLA + PATADA LATERAL 3X15



CUADRÍCEPS EN SILLA 4X15 (CADA PIERNA)



PATADA + ELEVACIÓN (PIERNA DERECHA, BRAZO IZQUIERDO) 3X15



Intentar realizar 3-4 días de ejercicio a la semana.

PLAN DE MOVIMIENTO EN CASA

Entrenamiento

JUEVES

ELEVACIÓN LATERAL 4X12



ELEVACIÓN FRONTAL 4X12



CURL BÍCEPS 4X12



PATADA TRÍCEPS 4X12



TRÍCEPS OVERHEAD 3X12



Intentar realizar 3-4 días de ejercicio a la semana.

PLAN DE MOVIMIENTO EN CASA

Entrenamiento

MARTES Y VIERNES

PLANCHA ABDOMINAL 4X20 SEGUNDOS



PLANCHA LATERAL 4X20 SEGUNDOS



FLEXIONES LATERALES DE TRONCO 3X15



PATADA (4X15 A CADA LADO)



SENTADILLA EN LA PARED 4X30 SEGUNDOS



APERTURAS PIERNAS 3X15



Intentar realizar 3-4 días de ejercicio a la semana.

DESCANSO Y GESTIÓN EMOCIONAL

Porque cuidarte también es parar.

No hay cuerpo sano sin una mente tranquila.

Muchas veces creemos que no tenemos fuerza de voluntad, cuando en realidad lo que nos falta es descanso, calma y espacio para pensar.

Comer bien es más fácil cuando duermes mejor, te hablas con cariño y no te exiges perfección.

💬 *“Tu cuerpo no solo necesita alimento, también necesita descanso.”*

✨ Por qué dormir bien te ayuda a perder peso y sentirte mejor:

- Regula las hormonas del hambre (menos antojos).
- Mejora la digestión y la recuperación muscular.
- Reduce la ansiedad y los pensamientos “todo o nada”.
- Potencia tu energía y tu estado de ánimo.

🕒 Recomendaciones Nutrifácil:

- Intenta dormir 7–8 horas por noche.
- Cena ligero y al menos 2 horas antes de acostarte.
- Apaga pantallas 30 minutos antes de dormir.
- Crea un pequeño ritual relajante: infusión, música suave, respiración.
- Mantén horarios similares, incluso el fin de semana.

👤 Gestión emocional y relación con la comida:

La mentalidad correcta, lleva a decisiones correctas.

Una buena mentalidad es la clave para mantener los resultados.

💡 Comprender lo que sientes:

No siempre comemos por hambre física.

A veces comemos por cansancio, aburrimiento o necesidad de consuelo.

La clave no es prohibirte, sino entender qué hay detrás del impulso.

💬 *“Dormir no es perder el tiempo, es recuperar tu equilibrio.”*

DESCANSO Y GESTIÓN EMOCIONAL

Porque cuidarte también es parar.

🌱 Herramientas prácticas Nutrifácil:

- Respira antes de comer, detente unos segundos y pregúntate: “¿Tengo hambre real o emocional?”
- Si te sientes con ansiedad, sal a caminar 5 minutos, toma agua o escribe cómo te sientes.
- Agradece lo que haces bien, cada elección consciente es una victoria.

📖 Mini ejercicios para la calma

✏️ Ejercicio 1: Ansiedad por la comida

- Inhala 4 segundos — retén 7 — exhala 8.
- Hazlo 3 veces seguidas, sobre todo si notas ansiedad o hambre sin motivo.



💬 “Dormir no es perder el tiempo, es recuperar tu equilibrio.”

DESCANSO Y GESTIÓN EMOCIONAL

Porque cuidarte también es parar.

🌟Ejercicio 2: Diario de la noche

Antes de dormir, anota:

- Una cosa buena que hiciste hoy. 🌿
- Algo que te hizo sentir bien. 💧
- Una intención para mañana. ❤️

💬Ejercicio 3: Reencuadre positivo

Si en algún momento caes en el pensamiento de “he fallado”, cambia el mensaje por:

- “Estoy aprendiendo, y eso ya es avanzar.”

🌸Autocuidado real (más allá de la comida)

- Toma un baño o ducha larga sin prisas.
- Da un paseo corto al sol sin auriculares.
- Habla con alguien que te haga bien.
- Cocina algo solo para ti.
- Dedica 10 minutos a no hacer nada.
- Recuerda que los pasos atrás deben ser para impulsarte.

💡Mini tips para el estrés diario

- No revises el móvil nada más despertar, primero haz unos estiramientos matutinos, tu cuerpo lo agradecerá.
- Come sentada, con calma y sin distracciones.
- No te saltes comidas: genera más ansiedad.
- Deja el café después de las 16:00.
- Rutina de sueño cada noche. (lo que hemos estado hablando anteriormente para antes de dormir)
- Escucha tu música favorita mientras cocinas.

Este reto no va solo de menús, sino de aprender a escucharte.

Dormir, respirar y darte permiso también forman parte del cambio.

💬 *“Cuando tu mente descansa, tu cuerpo responde.”*

SEMANA 1

Enfoque y hábito

Día	Fecha	Mini-hábitos	Check diario	Frase motivadora
Lunes	12/1/2026		☐	Dormir también es progreso.
Martes	13/1/2026		☐	Descansa, no te rindas.
Miércoles	14/1/2026		☐	Tu calma también cuenta.
Jueves	15/1/2026		☐	Menos prisa, más paz.
Viernes	16/1/2026		☐	Cierra los ojos, no los sueños.
Sábado	17/1/2026		☐	Duerme, mañana sigue tu cambio.
Domingo	18/1/2026		☐	La mente tranquila, el cuerpo responde.

● **Cómo dormí esta semana:** _____

★ **Esta semana conseguí:** _____

💬 *“Pequeños cambios, grandes mejoras.”*

SEMANA 2

Fuerza y equilibrio

Día	Fecha	Mini-hábitos	Check diario	Frase motivadora
Lunes	19/1/2026		☐	Parar también es avanzar.
Martes	20/1/2026		☐	Tu descanso es parte del plan.
Miércoles	21/1/2026		☐	Suelta el día, gana energía.
Jueves	22/1/2026		☐	Dormir bien, vivir mejor.
Viernes	23/1/2026		☐	Apaga el ruido, enciende tu calma.
Sábado	24/1/2026		☐	Tu cuerpo necesita pausa.
Domingo	25/1/2026		☐	Descansa sin culpa.

● **Cómo dormí esta semana:** _____

★ **Esta semana conseguí:** _____

💬 *“La constancia convierte el esfuerzo en rutina.”*

SEMANA 3

Ligereza y calma

Día	Fecha	Mini-hábitos	Check diario	Frase motivadora
Lunes	26/1/2026		☐	Silencio, tu cuerpo se repara.
Martes	27/1/2026		☐	Relaja el cuerpo, libera la mente.
Miércoles	28/1/2026		☐	Dormir es autocuidado.
Jueves	29/1/2026		☐	Menos pantallas, más sueños.
Viernes	30/1/2026		☐	El descanso también transforma.
Sábado	31/1/2026		☐	Respira, suelta y duerme.
Domingo	01/2/2026		☐	Tu noche define tu mañana.

● **Cómo dormí esta semana:** _____

★ **Esta semana conseguí:** _____

💬 *“Ya tienes el hábito, ahora mantenlo con calma y constancia.”*

DUDAS FRECUENTES

Las preguntas que más nos hacen
(y las respuestas que necesitas leer sin culpa).

💡 ¿Qué pasa si un día no cumplo el plan?

No pasa nada.

Este reto no se trata de hacerlo perfecto, sino de mantener la dirección y crear hábitos saludables.

Si un día te sales, simplemente retoma al siguiente.



☕ ¿Puedo tomar café o infusiones?

El café está permitido, evita los edulcorantes.

También puedes tomar infusiones, agua con limón o caldos vegetales.

Evita refrescos azucarados o zumos industriales.



🕒 ¿A qué hora es mejor comer o cenar?

No hay un horario perfecto, solo el que puedas mantener.

Intenta comer cada 3 - 4 horas y cenar al menos 2 horas antes de dormir.

La clave no es el reloj, es la regularidad.



🥗 ¿Qué hago si no me gusta algún alimento del menú?

Sustitúyelo sin miedo.

En la tabla de equivalencias (siguiente sección) encontrarás alternativas que mantienen el equilibrio.

Ejemplo:

No te gusta el brócoli → usa calabacín o judías verdes.

No te gusta el pescado → cambia por pollo o legumbres.



💬 *Un paso atrás no borra todos los que ya diste hacia adelante.*

DUDAS FRECUENTES

Las preguntas que más nos hacen
(y las respuestas que necesitas leer sin culpa).

🌿 ¿Y si tengo hambre entre horas?

Añade una fruta, un yogur natural o un puñado de frutos secos.

Tu cuerpo está adaptándose a un nuevo ritmo y eso es normal.



💧 ¿Cuánta agua debo beber?

Aproximadamente 1,5 a 2 litros al día (6 - 8 vasos).

Puedes incluir infusiones o agua con limón.

Si haces ejercicio, aumenta la cantidad.



👤 ¿Puedo hacer ejercicio durante el reto?

¡Sí, y te lo recomendamos!

No necesitas gimnasio: caminar 30 minutos o hacer los ejercicios del **plan de movimiento Nutrifácil** es suficiente.



🧂 ¿Puedo usar sal, aceite y especias?

Sí.

Usa sal con moderación, aceite de oliva virgen extra y especias sin miedo.

El objetivo no es comer soso, sino aprender a dar sabor sin excesos.

Las especias y hierbas te ayudarán a disfrutar más del plan y a sentirlo como una obligación.



💬 *Un paso atrás no borra todos los que ya diste hacia adelante.*

DUDAS FRECUENTES

Las preguntas que más nos hacen
(y las respuestas que necesitas leer sin culpa).

¿Qué hago si me siento cansada o desmotivada?

Descansa un día y vuelve al día siguiente.

No tires la toalla: tu cuerpo está aprendiendo a equilibrarse.

Puedes leer las frases motivadoras del reto o escribir por qué empezaste.



¿Puedo seguir el plan si como fuera de casa?

Por supuesto!!

Aplica el método del plato: mitad verduras, un cuarto proteína, un cuarto hidratos.

Evita salsas, fritos y bebidas azucaradas, y listo.



¿Este reto sustituye un plan personalizado?

No. Este reto es una guía general para resetear hábitos y recuperar tu equilibrio.

Si después quieres resultados más específicos o tienes una condición médica te recomendamos nuestros planes personalizados.



¿Qué hago al terminar los 21 días?

¡Celebrarlo! 🎉

Luego puedes aplicar lo aprendido o continuar con un plan personalizado Nutrifácil.

En la reflexión final te explicamos cómo seguir avanzando paso a paso.



 Cada paso que das hacia tu bienestar, ya cuenta.

DUDAS FRECUENTES

Las preguntas que más nos hacen
(y las respuestas que necesitas leer sin culpa).

🚖 ¿Y si la báscula no baja algunos días?

Es normal.

El peso puede variar por:

- retención de líquidos
- digestión
- descanso
- estrés

Durante el reto fíjate también en:

- cómo te sientes
- tu energía
- tu digestión
- tu relación con la comida

El progreso no siempre se ve solo en el número.

💬 ¿Y si tengo más preguntas?

Puedes escribirnos desde nuestra web o redes sociales.

Nos encanta acompañarte en este proceso. ❤️

🌐 nutrifacil.es | 📷 [nutrifacil.nutricionistas](https://www.instagram.com/nutrifacil.nutricionistas) | 📞 +34 648 57 59 24

💬 Recuerda: no necesitas hacerlo perfecto, solo mantenerte constante.

Cada pequeño cambio cuenta, incluso los días que parecen no salir bien.

Estamos contigo en cada paso de este reto.

Equipo Nutrifácil ❤️



💬 *Cada paso que das hacia tu bienestar, ya cuenta.*

TABLA DE EQUIVALENCIAS NUTRIFÁCIL

Cambia sin miedo, mantén el equilibrio.

Si no te gusta algo o no lo tienes a mano, cámbialo sin problema.

Lo importante es mantener la proporción del plato:

mitad verduras, un cuarto proteína y un cuarto hidratos de carbono.

Verduras y hortalizas (1/2 del plato)

Verduras crudas

Lechuga, espinaca, rúcula,
tomate, pepino

Mezcla o sustituye sin
límite

Verduras cocidas

Brócoli, calabacín, judías
verdes, coliflor, berenjena

Cambia entre ellas
libremente

Verduras de invierno

Puerro, col, lombarda,
acelga

Perfectas para cremas o
salteados

Verduras dulces

Calabaza, zanahoria,
remolacha, cebolla

Aportan color y saciedad

Puedes usar tanta verdura como quieras. No hay límite.

TABLA DE EQUIVALENCIAS NUTRIFÁCIL

Cambia sin miedo, mantén el equilibrio.

Proteínas ($\frac{1}{4}$ del plato)

Carne blanca

Huevos

Pollo, pavo, conejo

Enteros o claras

120–150 g cocinados

2 unidades

medianas

Pescado blanco

Pescado azul

Merluza, bacalao

Salmón, sardina

150–180 g

120–150 g

Vegetales

Legumbres

Tofu, legumbres

Garbanzos, lentejas

120–150 g

4–5 cucharadas

soperas cocidas



Elige una fuente de proteína distinta cada día para variar nutrientes.

TABLA DE EQUIVALENCIAS NUTRIFÁCIL

Cambia sin miedo, mantén el equilibrio.

Hidratos de carbono ($\frac{1}{4}$ del plato)

Cereales integrales

Arroz, avena, pasta
integral, cuscús



60 – 80 g en crudo

Pan integral

Pan de centeno,
espelta o avena



1–2 rebanadas

Legumbres

Garbanzos, lentejas



4 – 5 cucharadas
cocidas

Frutas

Plátano, manzana



1 unidad mediana

Tubérculos

Patata, boniato



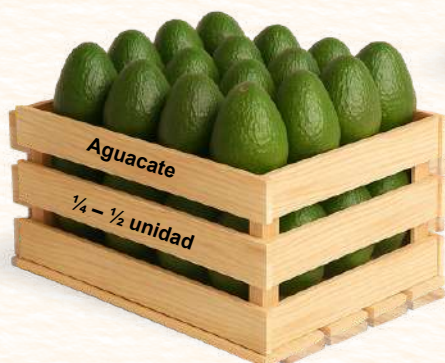
150 – 200 g cocidos

Los hidratos son tu combustible, no tus enemigos.

TABLA DE EQUIVALENCIAS NUTRIFÁCIL

Cambia sin miedo, mantén el equilibrio.

Grasas saludables



Una cucharada de calidad vale más que tres sin sentido.

TABLA DE EQUIVALENCIAS NUTRIFÁCIL

Cambia sin miedo, mantén el equilibrio.

Frutas

Frutas frescas

Manzana, naranja, kiwi,
pera

2-3 piezas al día

Frutas rojas

Fresas, arándanos,
frambuesas

1 taza pequeña

Fruta deshidratada (ocasional)

Dátiles, pasas

2-3 unidades máximo

Frutas energéticas

Plátano, mango, uvas

1 unidad mediana

Frutas acuosas

Melón, sandía, piña

2-3 tazas

Cada color aporta algo distinto: variedad = salud

TABLA DE EQUIVALENCIAS NUTRIFÁCIL

Cambia sin miedo, mantén el equilibrio.

Líquidos y bebidas



Agua
Natural o con limón

6-8 vasos al día



Infusiones
Manzanilla, té verde

Sin azúcar



Caldos caseros
De verdura o huesos

Perfecto entre comidas



Café
1-2 tazas

Evita después de las 16:00



Evita
Refrescos, alcohol

Descanso y metabolismo

A veces crees tener hambre y solo necesitas hidratarte.

RETO COMPLETADO

El cambio no termina aquí, acaba de empezar.

Has completado 21 días apostando por ti 

- Has comido con más conciencia.
- Descansado mejor.
- Recuperado tu energía.

Puede que no lo hayas hecho perfecto, pero lo hiciste, y eso ya te diferencia del 90% de quienes lo intentan.

Lo que realmente has ganado

No solo has perdido hinchazón o peso.

Has ganado claridad, energía y confianza.

Has aprendido a escucharte y a saber qué te sienta bien.

Tu relación con la comida, con tu cuerpo y contigo misma ya no es la misma.
Has cambiado desde dentro.

Y ahora, ¿Qué sigue?

No vuelvas atrás, solo mantén lo que has aprendido:
Comer saludable, moverte un poco más y darte permiso para descansar.

Puedes repetir este reto cada cierto tiempo o avanzar con un plan personalizado si quieres seguir mejorando tus resultados.

 En Nutrifácil estaremos aquí para acompañarte cuando quieras dar el siguiente paso.

“No hay atajos: solo pasos firmes, constantes y con cariño.”

AVISO LEGAL:

Este material pertenece a Nutrifácil®, marca registrada y gestionada por profesionales titulados en nutrición y dietética.

Todos los contenidos de este ebook, textos, imágenes, recetas y materiales, están protegidos por derechos de autor.

Su uso está destinado exclusivamente a fines personales y no comerciales.

Finalidad del contenido

El presente eBook tiene un propósito educativo e informativo.

Su contenido no sustituye en ningún caso la evaluación individual ni el seguimiento personalizado por parte de un profesional sanitario cualificado.

Los consejos y pautas aquí descritos se basan en principios de alimentación saludable y hábitos de vida equilibrados, pero pueden no ser adecuados para todas las personas.

Exención de responsabilidad

Nutrifácil y su equipo no se responsabilizan del uso inadecuado o interpretación errónea de la información contenida en este documento.

Si padeces alguna enfermedad, condición médica, estás embarazada, en periodo de lactancia o tomas medicación, consulta siempre con tu profesional sanitario o médico antes de realizar cambios en tu alimentación.

Nutricionistas cuyo objetivo es conseguir que contagies salud.

AVISO LEGAL:

Derechos de autor

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este documento, en cualquier formato o medio, sin la autorización expresa y por escrito de Nutrifácil©.

Puedes compartir este material únicamente citando la fuente y con fines informativos, nunca comerciales.

Contacto

Si deseas contactar con el equipo de Nutrifácil, puedes hacerlo en:

 hola@nutrifacil.es

 www.nutrifacil.es

 +34 648 57 59 24

Nutricionistas cuyo objetivo es conseguir que contagies salud.

♥ GRACIAS ♥

Gracias por confiar, por avanzar,
por dejarte acompañar

Gracias por formar parte de esta comunidad de valientes.

Gracias por abrirte a un cambio real, por confiar en nuestro método
y por recordarnos cada día que cuidar de uno mismo sí vale la pena.

No sabes la ilusión que nos hace ver cómo cada reto, cada receta,
cada historia como la tuya, da sentido a todo lo que hacemos en Nutrifácil.

Si en algún momento dudas, si te atascas o simplemente necesitas apoyo, aquí
seguimos. Siempre puedes escribirnos, volver a empezar o compartir tus logros con
nosotros.

Con cariño,

El equipo de Nutrifácil ♥

Dietistas-nutricionistas colegiados, apasionados por ayudarte a sentirte bien.

¿Tienes dudas o quieres seguir tu proceso con nosotros?

Te dejamos los medios para que nos puedas contactar lo más rápido posible

Whatsapp

Web

Redes sociales



“No hay atajos: solo pasos firmes, constantes y con cariño.”