



BCP
NUTRICIÓN



Cristina Salas Vegue
Nutricionista CYL00253

***Agenda una asesoría nutricional conmigo de 20 minutos
totalmente gratuita por asistir al Webinar.***



614402651

Disponible en todo el mes de Mayo o Junio.

- ***Resuelve tus dudas***
- ***Evalúa tus hábitos***
- ***Conoce tu composición corporal***
- ***Proponte objetivos nuevos***

MI MEAL PREP SALUDABLE

1



Dedica 1 hora a planificar tu menú semanal y la lista de la compra acorde.

2



Haz una compra eficiente con el menú que has creado.

3



Destina 1-2 horas para cocinar todo lo necesario

4

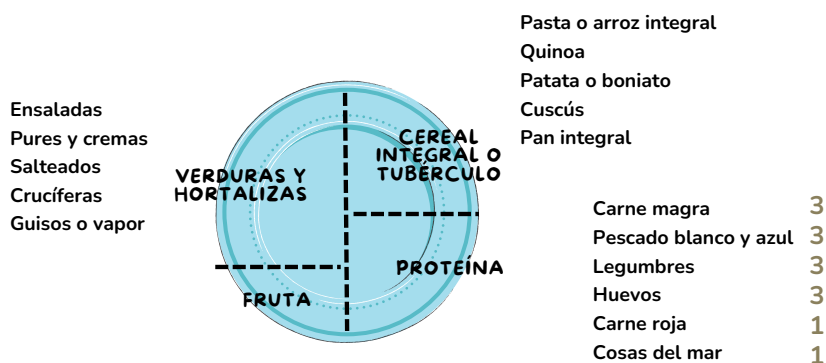


Refrigera todo en tupperes (Congelar o refrigerar)

Antes de empezar, resuelve algunas preguntas

- ¿Cuántas comidas vas a hacer?
- ¿Solo entre semana o también fines de semana?
- ¿Vas a hacer comidas y cenas?
- ¿Vas a preparar desayunos y meriendas?
- ¿Tienes alimentos en la despensa para tu próxima semana que tengamos que poner en el menú?

Llegó la hora de elaborar tu menú, recuerda utilizar la guía del Método del Plato y la Regla del 3 de la proteína.



Te dejo este menú en blanco para que empieces a organizarte:

	L	M	X	J	V	S	D
DESAYUNO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							

LISTA DE LA COMPRA SALUDABLE

Verduras y Hortalizas

Lechuga
Tomate
Zanahoria
Cebolla
Pimiento
Espinaca
Calabacín
Pepino
Ajo

Frutas

Manzana
Plátano
Naranja
Fresa
Melón
Sandía
Pera
Kiwi
Mango

Cereales y tubérculos

Arroz integral
Pasta integral
Quinoa
Patatas
Boniatos
Harina integral
Harina de avena
Harina de garbanzos

Pescados

Salmón
Merluza
Atún
Bacalao
Sardinas
Boquerones o anchoas
Trucha
Lenguado
Caballa
Mariscos:

Carnes

Pollo
Ternera
Cerdo
Cordero
Pavo
Conejo
Hamburguesas

Proteína Vegetal

Tofu
Tempeh
Heura (o similares)
Soja texturizada
Lentejas
Garbanzos
Alubias
Guisantes
Seitán
Hummus

Grasas Saludables

Aceite de oliva
Aguacate
Frutos secos (nueces, almendras...)
Semillas de chía
Semillas de lino
Aceitunas
Crema de frutos secos
Tahini

Lácteos y Bebidas Vegetales

Leche de vaca
Yogur natural
Queso fresco
Queso curado
Mantequilla
Nata para cocinar
Leche de almendras
Leche de soja
Leche de avena
Leche de coco

Fondo de Despensa

Conservas de pescado
Conservas de verduras
Cacao en polvo
Caldo en brick
Café o té

Perfumería y Aseo

Gel de ducha
Champú
Acondicionador
Cepillo de dientes
Pasta dental
Desodorante
Colonia o perfume
Crema corporal
Cuchillas de afeitar
Papel higiénico
Ambientador
Jabón lavavajillas

Cosas del hogar

Limpieza general
Detergente para ropa
Suavizante
Limpiador
Limpiacristales
Lejía / Cloro
Bolsas de basura (diferentes tamaños)
Estropajos / Esponjas
Guantes de limpieza
Papel de cocina
Bolsas zip o papel de aluminio
Baño

Especias y Condimentos

Sal
Pimienta negra
Ajo en polvo
Cúrcuma
Pimentón (dulce o picante)
Comino
Orégano
Tomillo
Laurel
Curry

PROCESADOS SALUDABLES



Recuerda hacer la compra con productos frescos. Siempre puedes ayudarte de procesados saludables para optimizar tu tiempo como: verduras en bote o congeladas, pescado en conserva, quesos, fruta congelada, legumbre de bote...

Asegúrate de comprar productos de calidad, leyendo los ingredientes de cada producto.

TIEMPOS DE PREPARACIÓN

Preparación	Tiempo de preparación
Lavar y cortar ingredientes	15-30 min
Guisos: Guisos de pescado Guisos de patata y verdura Guisos de carne	25-35 min 30 min 45-60 min
Horno: Verduras y tubérculos Pescados	30-40 min 15-20 min
Huevo duro Verdura hervida Cereal integral	8-10 min 5-8-15 min 11-15-25 min
Olla exprés: Legumbres Verduras	20-25 min 2-3 min
Plancha: Verduras Carnes Pescados Tofu Legumbres salteadas Wok con verduras y pollo	3-5 min 6-8 min 5-8 min 3-4 min 3-5 min 5-7 min
Vapor: Verduras Trozos pequeños	5-10 min
Microondas: Verduras Arroz Pescadoa Huevos	3-8 min 10 min 4-5 min 2 min
Limpiar, recoger y conservar	10-15 min

TIEMPOS DE CONSERVACIÓN

	Conservación sin cocinar	Conservación cocinados	Conservación congelados
Huevo	3 semanas	1 semana	NO
Pescado	1 o 2 días	1 día	2-3 meses
Marisco	1 o 2 días	2 días	2 meses
Carne	1 día carne picada 2 días el resto	2 o 3 días	2-4 meses
Cereales	-	3-5 días	NO
Tubérculos	-	3-4 días	NO
Legumbres	-	3-4 días	3-4 meses
Verduras	4-5 días depende maduración	4 días	12 meses
Guisos	-	4-5 días	3-4 meses

Evita descongelar a temperatura ambiente.

A la hora de descongelar, lo ideal es dentro de la nevera (sacar con tiempo suficiente: la noche anterior, por la mañana a primera hora, etc.)

Si no hay tiempo, en el microondas a temperatura mínima o función específica.

Hay alimentos que no congelan bien porque cambia su textura:

- verduras para tomar en crudo
- mayonesa u otras salsas
- queso crema
- huevos
- patata

CALENTAR







Puedes calentar en la cazuela o sartén a fuego suave y removiendo

Microondas en intervalos de 2 – 3' en potencia intermedia y parando a remover para que no se resequen.

MENÚ I: TUPPERS IGUALES

	L	M	X	J	V	S	D
DESAYUNO	LECHE + BROWNIE LECHE + TOSTADAS CON JAMÓN SERRANO Y TOMATE						
COMIDA: + 1 fruta	POLLO CON SALSA TERIYAKI Y ARROZ BLANCO	POLLO CON SALSA TERIYAKI Y ARROZ BLANCO	POLLO CON SALSA TERIYAKI Y ARROZ BLANCO	POLLO CON SALSA TERIYAKI Y ARROZ BLANCO	POLLO CON SALSA TERIYAKI Y ARROZ BLANCO	ENSALADA DE GARBANZOS	BERENJENA RELLENA DE SOJA TEXTURIZADA
MERIENDA	KÉFIR CON MANGO Y CREMA DE AVELLANAS						
CENA: + 1 fruta	GUISANTES CON JAMÓN + PAN	SALMÓN CON PISTO + PAN	ENSALADA CON HUEVOS PLANCHA + PAN	SALMÓN CON PISTO + PAN	HUEVOS REVUELTOS CON TRIGUEROS	WRAPS CON ATÚN Y HUEVO	SEPIA CON PATATA COCIDA Y PARILLADA DE VERDURAS

Batchcooking – Domingo (para toda la semana)

-  1. Cereales cocidos y base
 - Cocer arroz integral o normal (2-3 tazas crudo)
-  2. Verduras y acompañamientos
 - Verduras: calabacín, cebolla, zanahoria, repollo (se cocinan junto al pollo)
-  3. Proteínas principales
 - Pollo con salsa teriyaki
-  4. Desayunos y meriendas
 - Brownie
 - Kéfir con mango cortado y crema de avellanas.

MENÚ II: TUPPERS DIFERENTES Y PARA COMBINAR

	L	M	X	J	V	S	D
DESAYUNO	LECHE + GRANOLA LECHE + TOSTADAS CON AGUACATE Y QUESO COTTAGE						
COMIDA: + 1 fruta	ARROZ CON POLLO + BRÓCOLI VAPOR	LEGUMBRE + ENSALADA VERTICAL + AGUACATE	CHIPIRONES + PISTO + PAN	ARROZ CON POLLO + BRÓCOLI VAPOR	LEGUMBRE + ENSALADA VERTICAL + AGUACATE	DORADA + PATATA ASADA + PURÉ	GUISANTES CON JAMÓN
MERIENDA	AVENA TRASNOCHADA						
CENA: + 1 fruta	HUEVOS PLANCHA + PISTO + QUESO FETA + PAN	POLLO + PISTO + PAN	FILETES DE LOMO + GAZPACHO + PAN	HUEVOS + GAZPACHO + QUESO FETA + PAN	SALMÓN + ENSALADA + PAN	HUEVOS + ENSALADA + BURRATA + PAN	SALMÓN + PISTO + PAN

Batchcooking – Domingo (para toda la semana)

1. Cereales cocidos y base

- Cocer arroz integral o normal (2-3 tazas crudo)
- Pan integral comprado (cortar en rebanadas y congelar)

2. Verduras y acompañamientos

- Pisto: Sofreír cebolla, pimiento, calabacín, berenjena y tomate triturado. Hacer en cantidad (para 3 cenas).
- Brócoli al vapor: reservar al dente.
- Puré: patata + zanahoria cocida y triturada con AOVE. (al momento o dejar en tuppers hechos).
- Ensalada vertical: montar tarros con capas (legumbre + tomate + pepino + lechuga + maíz + cebolla + aguacate). Aliñar al servir.
- Gazpacho: hacer 1L en batidora. Dura 3-4 días en nevera. (O de compra)
- Patata asada: al horno o cocida con piel. Cuando hagamos el pescado al horno (el sábado al momento)

3. Proteínas principales

- Pollo en dados o tiras al horno o sartén (para arroz y pisto).
- Chipirones a la plancha o salteados con ajo y perejil. No más de 3 días en nevera.
- Huevos cocidos (x3) y otros para hacer a la plancha.
- Salmón al horno (x2) (preparar y congelar, o al momento)
- Guisantes salteados con jamón (al momento).
- Lomo a la plancha (al momento)

4. Desayunos y meriendas

- Granola casera o comprada (guardar en bote hermético)
- Avena trasnochada (overnight oats): preparar 3-4 vasos con leche/yogur, avena, fruta y semillas.

MENÚ III: TUPPERS DIFERENTES Y TODO HECHO

	L	M	X	J	V	S	D
DESAYUNO	YOGUR + BIZCOCHO LECHE + TOSTADAS CON AGUACATE Y QUESO COTTAGE						
COMIDA: + 1 fruta	CREMA DE CALABAZA + SALMÓN EN SALSA CON VERDURAS	PASTEL DE VERDURAS CON ATÚN	VERDURAS ASADAS CON MOZZARELLA Y POLLO	CREMA DE CALABAZA + MUSLITOS DE POLLO CON VERDURAS	GUISO DE LENTEJAS CON HUEVO DURO	ENSALADA + SALMON EN SALSA CON VERDURAS	GUISO DE LENTEJAS CON HUEVO DURO
MERIENDA	TORTITAS DE MAÍZ CON JAMÓN COCIDO O QUESO FRESCO + INFUSIÓN						
CENA: + 1 fruta	POLLO CON ENSALADA	HUEVOS REVUELTOS CON CALABACÍN	PASTEL DE VERDURAS CON ATÚN	HUEVOS REVUELTOS CON CALABACÍN	POLLO CON ENSALADA	WRAPS CON BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA	TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN + ENSALADA

Batchcooking – Domingo (para toda la semana)

1. Cremas y guisos

- Crema de calabaza (x2 raciones): Asar calabaza, cebolla y zanahoria. Triturar con caldo.
- Guiso de lentejas (x2): lentejas cocidas con verduras. Añadir huevo duro cocido al momento.

2. Proteínas cocinadas

- Salmón en salsa con verduras (x2): Hornear salmón con pimientos, cebolla y calabacín. Añadir un poco de salsa ligera (tipo yogur o mostaza-miel).
- Muslitos de pollo con verduras: Hornear muslitos con patata, cebolla, zanahoria.
- Pechuga de pollo a la plancha o al horno (para ensaladas y wraps): cortar en tiras.
- Huevos duros (x2) y revueltos (se pueden dejar hechos o preparar al momento).
- Tortilla francesa con jamón: hacer y guardar bien tapada.
- Boloñesa de soja texturizada: hidratar soja, sofreír con salsa de tomate y cebolla.

3. Verduras

- Pastel de verduras con atún (x2): base de huevo + verduras troceadas + atún. Hornear.
- Verduras asadas: calabacín, berenjena, cebolla, pimiento. Hornear en bandeja.
- Calabacín salteado: para acompañar huevos revueltos.

4. Ensaladas

Dejar lavadas y troceadas las hojas verdes, pepino, zanahoria, etc., en botes de cristal. Aliñar en el momento de consumir.

Lomo de cerdo al horno

Lomo especiado al horno

Ingredientes (4 rac)

- 1 kilo y medio de lomo de cerdo
- 3 dientes de ajo
- Romero, tomillo y orégano secos
- Vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)

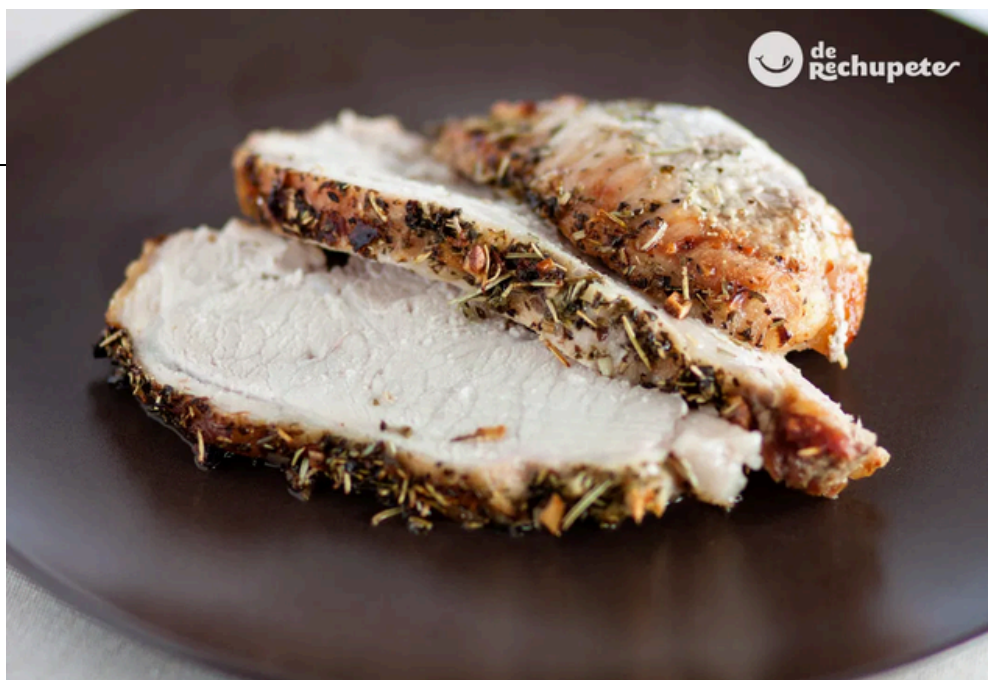


Foto y receta de Derechupete

Paso a paso

1. Colocamos la pieza de lomo en una fuente. Le añadimos medio vaso de vino blanco y un chorro de aceite de oliva virgen extra.
2. En un bol mezclamos las hierbas aromáticas y tres dientes de ajo bien picados. Le añadimos un chorro de aceite. Usando una brocha de silicona o similar cubrimos con la mezcla toda la superficie del lomo.
3. Tapamos la fuente con film transparente y la metemos en la nevera durante toda la noche. Le damos la vuelta a primera hora de la mañana para que la marinada impregne completamente el lomo. Media hora antes de meter el lomo en el horno lo sacamos de la nevera para que se temple. Salpimentamos.
4. Precalentamos el horno a 190° C. Colocamos el lomo de cerdo con la parte grasa hacia arriba, en una fuente apta para horno y lo cubrimos con el marinado. Colocamos el lomo con el horno previamente caliente a 190° C y horneamos con calor por arriba y por abajo, **sin ventilador**, durante 30 minutos.
5. Pasado este tiempo le damos la vuelta y volvemos a meter en el horno. Bajamos la temperatura a 180° C y dejamos que se cocine 30 minutos más.
6. La pieza que hemos horneado es de 1 kilo y medio, con lo que serían 75 minutos en total de horneado. Si la pieza es más grande, calculad un poco más de tiempo. De los 75 minutos de asado, cuando queden 15 minutos de cocción subimos la temperatura a 200° C para que se tueste un poco y quede una costra crujiente.
7. Para servir dejamos que el lomo se enfríe ligeramente antes de comenzar a cortarlo. Podemos cubrir las lonchas con su jugo para que estén todavía más jugosas.



Ensaladas camperas

ricas, saludables y diferentes

Ensalada niçoise

Ingredientes

Para 4 personas

- Tomate - 3
- Cebolleta - 1
- Pimiento rojo - 0.5
- Huevo- 2
- Atún en conserva - 180 g
- Anchoas - 8
- Aceitunas negras - 12
- Judías verdes redondas - 100 g
- Patata nueva - 4
- Alcaparras cucharada - 1
- Lechuga - 1



Receta y foto de DAP

Para aliñar: AOVE, mostaza de Dijon, pimienta negra molida y vinagre.

Paso a paso

Comenzamos cociendo al vapor las patatas, cuando falten unos minutos para que estén cocidas echar las judías y dejarlas hasta que estén al dente. En otro cacito cocemos los huevos. Mientras, lavamos las verduras y las vamos troceando.

En una bandeja hacemos una cama con la lechuga, añadimos los tomates picados, las alcaparras, el pimiento en trozos, las aceitunas picadas y la cebolleta en tiras. Cuando enfríen un poco echamos las patatas, las judías verdes y los huevos duros en trocitos, por último el atún escurrido de su aceite y las anchoas. Salpimentamos.

Para hacer la vinagreta, en un bol echamos una cucharada de mostaza, añadimos el vinagre y mezclamos y por último incorporamos el aceite. Revolvemos con unas varillas hasta que todo se una. Repartimos por la ensalada.



Ensaladas diferentes de verano

Ensalada Waldorf

Para prepararla se necesita lechuga, manzana, apio y nueces. Se le puede añadir mayonesa y un par de cucharaditas de zumo de limón para completar su aliño. ¿Fácil, verdad?



Receta y foto de Aldelis

Ensalada murciana

se prepara con tomate pera en conserva, una cebolleta, huevo duro y aceitunas negras. La aliñas con un buen aceite de oliva virgen extra, vinagre de jerez y sal.



Receta y foto de Aldelis

Ensalada de lentejas con calabaza

Una mezcla digna que probar que puedes servir con cebolla fresca, pepino, tomate, calabaza cocida cortada a trocitos, una vinagreta con unas hojas de hierbabuena, y todo encima de las lentejas para dar color y refrescar todavía más el plato.



Receta y foto de Aldelis

Garbanzos fáciles

Guiso de garbanzos con calabaza

Ingredientes (4 pers)

400 g de calabaza • 200 g de garbanzos cocidos • 2 zanahorias • 2 ajos • 2 cdas. de tomate frito • 50 g de espinacas • 400 ml de caldo de verduras • Curry • Comino molido • Cilantro • Aceite de oliva • Pimienta • Sal



Receta y foto de Saber vivir

Paso a paso

- Lava, pela y trocea la calabaza y las zanahorias. Lava las espinacas y escúrrelas. Pela y pica los dos dientes de ajo. Calienta 2 cdas. de aceite de oliva en una cazuela y rehoga a fuego medio los trozos de calabaza y zanahoria.
- Incorpora los garbanzos escurridos y el ajo picado, agrega una cdita. de curry y una de comino, y mezcla bien. Añade 2 cdas. de tomate frito, si puede ser, casero, salpimienta y vierte el caldo vegetal.
- Cuece a fuego medio 15 min, añade las hojas de espinacas lavadas y cuece 5 min más, hasta que la calabaza esté tierna. Rectifica el punto de sal si es necesario, espolvorea con dos ramitas de cilantro lavado y troceado, y sirve bien caliente.





www.bcpentrenamientopersonal.es
