

re
ce
ta
rio



POSI+FIT



bienvenid@

¡Hola! Soy Laura, dietista de POSIFIT.

Ya todos tenemos claro que llevar una **alimentación saludable** es un pilar fundamental para cuidar cuerpo y mente. La teoría suena bastante bien, ¿verdad?, pero a la hora de ponerla en práctica la cosa puede complicarse por falta de tiempo, mala organización, viejos hábitos, elecciones regulares en el súper, comidas sosas...).

Por eso, a través de este pequeño recetario quiero ayudarte a organizar tu menú semanal y que puedas preparar platos ricos y nutritivos de forma sencilla y en tiempo récord.

¡VAMOS A ELLO!



POSIFIT



ÍNDICE:

- **INGREDIENTES MÁS UTILIZADOS**

- **DESAYUNOS**

- **COMIDAS Y CENAS**

- **PICOTEO**

NOTA: Las cantidades de los ingredientes son para raciones estándar de 1 o 2 personas. Lo ideal es ajustar las cantidades de forma individual. Si tienes contratado el plan nutricional, reajusta tus cantidades.

Ingredientes MÁS UTILIZADOS

www.posifit.es



COPOS DE AVENA



**LECHE O BEBIDA
VEGETAL**



PAN INTEGRAL



QUINOA



ÑOQUIS



HUEVO



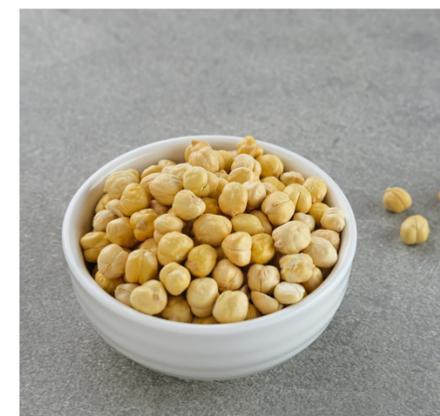
QUESO FRESCO



PECHUGA DE POLLO



TOFU



**GARBANZOS
COCIDOS**

Ingredientes MÁS UTILIZADOS

www.posifit.es



ATÚN



**BOLITAS DE
MOZZARELLA**



**CREMA DE
CACAHUETE**



AGUACATE



FRUTOS SECOS



FRUTAS VARIADAS



**VERDURAS
VARIADAS**



**CACAO PURO EN
POLVO**

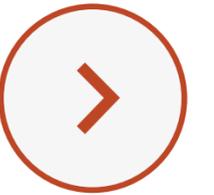


**ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA**



**SEMILLAS DE
SÉSAMO TOSTADO**

www.posifit.es



desayunos



1. Porridge de avena

INGREDIENTES (1 RACIÓN):

- Copos de avena (4-5 cdas soperas)
- Leche o bebida vegetal (1 taza)
- Proteína en polvo (si la tienes pautada)

Extras: fruta, frutos secos, fruta deshidratada, cacao en polvo, chocolate negro, canela...

INSTRUCCIONES:

Coge tu tazón favorito, vierte los copos de avena y la prote (no es necesaria), cubre con leche y lleva al micro un par de minutos. **Sin microondas:** Puedes hacer lo mismo pero en un cacito a fuego medio.

¡Añade tus extras y a disfrutar!



2. Tostada extra crunchy

INGREDIENTES (1 RACIÓN):

- Panecillo crujiente tipo Wasa (2 unidades)
- Queso fresco (1 tarrina individual)
- Aguacate (1/4)
- Semillas de sésamo o nueces machacadas (1 puñado)

INSTRUCCIONES:

Monta la tostada como más te guste y aliña con aceite de oliva virgen extra y un poquito de sal y pimienta o cayena.

Cuando la pruebes, ¡estarás deseando que llegue la hora del desayuno!



3.Choco pastelito

INGREDIENTES (1 RACIÓN):

- Harina de avena o copos de avena molidos (4-5 cdas soperas)
- Huevo (1)
- Plátano maduro o manzana roja (1)
- Cacao en polvo (1cda sopera)

Toppings: yogur natural, fruta, frutos secos, chocolate negro, crema de frutos secos, canela...

INSTRUCCIONES:

Tritura todos los ingredientes, echa la mezcla en una taza grande o cualquier otro recipiente apto para microondas y calienta a máxima potencia un par de minutos.

Tip para los más golosos: añade una onza de chocolate negro una vez tengas la mezcla para que quede derretido por dentro. ¡Espectáculo puro!

FIT

+



comidas/cenas



1. Bowl asiático

INGREDIENTES (2 RACIONES):

- Col, zanahoria, espinacas, tomates cherry
- Pechuga de pollo/heura/seitán (250g)
- Semillas de sésamo (1 cdta)
- Salsa de soja sin azúcar (4cdas), limón (1/2), aceite de oliva virgen extra (2cdas), pimentón (1cdta), ajo (1cdta) y jengibre en polvo (1cdta), sal y pimienta.

INSTRUCCIONES:

Corta la pechuga o la proteína vegetal en tiras y saltea en la sartén con un poquito de aceite de oliva y las especias. Cuando comience a dorarse, añade el chorrillo de limón, salsa de soja y termina de cocinar. Remata con semillas de sésamo por encima. Para la ensalada, corta la col y la zanahoria en tiras muy finitas, mezcla con las espinacas baby y los cherry y aliña a tu gusto.



2. Ñoquis con bolognesa de atún

INGREDIENTES (2 RACIONES):

- Ñoquis precocidos (1 paquete)
- Calabacín (1/2) y ajo (2 dientes)
- Atún/Bonito/Caballa en conserva (
- Tomate natural triturado (1/2 bote pequeño)
- Leche o bebida vegetal (1 taza)
- Cayena, sal, orégano, albahaca y aceite de oliva virgen extra

INSTRUCCIONES:

En una olla sofríe el ajo y el calabacín muy picaditos. Cuando empiecen a dorarse, añade cayena al gusto, el tomate y sal, y cocina unos minutos. Vierte la leche y los ñoquis, mezcla bien y lleva a ebullición. Pasados 2 minutos, añade el atún y termina de cocinar con la olla tapada a fuego medio 2-3min, hasta que estén blanditos. Remata con orégano y albahaca.



3. Quinoa bien acompañá

INGREDIENTES (2 RACIONES):

- Quinoa/Arroz basmati/Arroz integral (100g)
- Tofu/Salmón (250g)
- Brócoli, coliflor, ajo (2 dientes) y cebolleta (1).
- Salsa de soja sin azúcar (4cdas), aceite de oliva virgen extra (2cdas), curry (1cdta), jengibre en polvo (1cdta), sal y pimienta.

INSTRUCCIONES:

Cuece la quinoa o el arroz y reserva. (Puedes utilizar vasitos ya cocidos). Corta el brócoli y la coliflor en ramilletes pequeños, hiérvelos durante 5 min y reserva. Pica la cebolleta y el ajo finitos y sofríe en una sartén con un poquito de aceite de oliva y sal. Corta el tofu (bien escurrido) o el salmón en dados y saltea en la misma sartén. Añade las especias en polvo y sigue cocinando unos minutos. Por último, agrega el brócoli y la coliflor y un chorrillo de soja y remueve todo bien. Mezcla con la quinoa y, ¡a disfrutar!

FIT

+



picoteo



1. Hummus con crudité

INGREDIENTES:

- 1 bote grande de garbanzos cocidos
- 1 diente de ajo
- 1 cda de comino en polvo
- 1 cda de tahini o semillas de sésamo (opcional)
- Zumo de 1/2 limón, un poquito de agua, sal y pimienta al gusto.

-Acompañamiento: Verduritas variadas (zanahoria, pepino, calabacín...)

INSTRUCCIONES:

Para hacer el hummus: tritura todos los ingredientes. Añade más o menos agua para conseguir la textura que te guste. Una vez lo tengas, puedes conservarlo en la nevera 3-4 días. Corta tus verduras favoritas en palitos, añádele pimentón y un chorrito de aceite de oliva a tu hummus y ¡moja que te moja!



2. Tosta pasión

INGREDIENTES (IRACIÓN):

- Pan integral tostado/Pan tipo Wasa/Tortita de avena (1-2)
- Crema de frutos secos 100% (cacahuete, almendra...) (1cda sopera)
- Frutos rojos (fresas, arándanos, frambuesas...)

INSTRUCCIONES:

Unta la crema del fruto seco que hayas elegido sobre el pan o la tortita y añade los frutos rojos. En menos de 1 minuto tienes lista tu tosta.

Tip extra: añade un poco de cacao puro en polvo o chocolate negro rallado por encima.



3. Brochetas multicolor

INGREDIENTES:

- Tomatitos cherry
- Bolitas de mozzarella
- Aceitunas
- Rabanitos
- Hojas de albahaca (opcional)
- Aceite de oliva virgen extra, vinagre de Módena, pimienta y sal al gusto

INSTRUCCIONES:

Tan solo tienes que cortar los rabanitos en rodajas finas e ir montando la brocheta intercalando todos los ingredientes a tu gusto. Cuando las tengas montadas, salpimenta y añade un chorrito de vinagre de Módena y otro de aceite de oliva. ¡Más fácil imposible!



¡buen provecho!