

MENÚ CÁPSULA

Planeador Semanal

Abril

PARA 2 PERSONAS



Cómo Usar el Planeador

1. Explora las Comidas del Día:

- Comienza revisando las recomendaciones diarias para desayuno, almuerzo y cena en el planeador.
- Este planeador cápsula utiliza muy pocos ingredientes y algunas de las comidas se repiten durante la semana. Cocina una vez y come dos veces.
- Puedes variar algunos de los ingredientes según tus preferencias.
- Lee las recetas sugeridas para cada comida y familiarízate con los ingredientes y pasos necesarios.

2. Comprueba la Lista de Compras Semanal:

- Utiliza la lista de compras proporcionada con el planeador que contiene todos los ingredientes necesarios para la semana.
- La lista de compras esta pensada para dos personas, y cada receta requiere ingredientes para 4 porciones (dos almuerzos y dos cenas).
- Antes de ir al supermercado, revisa qué ingredientes ya tienes en casa para evitar compras innecesarias y reducir el desperdicio de alimentos y dinero.

3. Consulta los Tips para la Preparación:

- Revisa cualquier consejo o tip incluido en el planeador para que puedas hacer la preparación más sencilla y práctica.
- Sigue sugerencias como cortar o pre-cocinar ciertos ingredientes con anterioridad para ahorrar tiempo durante la semana.

Cómo Usar el Planeador

4. Cocina Siguiendo las Recetas:

- Con los ingredientes listos, sigue los pasos detallados de cada receta para cocinar tus comidas.
- Presta atención a los tiempos de cocción y técnicas culinarias para garantizar un plato sabroso.

5. Disfruta de las Comidas y tu Tiempo Libre:

- Una vez preparadas, disfruta de tus comidas deliciosas.
- Aprovecha el tiempo libre adicional que te da tener todo planificado para relajarte o dedicarlo a otras actividades.

6. Sé Creativo:

- No tienes que seguir el orden exacto de las comidas para cada día o la lista de ingredientes, puedes elegir qué comer, cómo y cuando. No sientas que debes seguirlo fielmente.

7. Comparte tus Creaciones:

- Etiquétanos en instagram: @menus_capsula o usa el hashtag #menúscápsula para unirte a nuestra comunidad y mantenerte inspirado.

Siguiendo estos pasos, podrás sacar el máximo provecho de nuestros planeadores de comida pre-diseñados y podrás tener una experiencia culinaria más organizada y placentera.

Disfruta!



ABRIL 2025



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

D: Caja de bocadillos de pavo y huevo

A: Wraps de ensalada César de pollo

C: Arroz y pollo

D: Pudín de chía con manzana y canela

A: Arroz de chirivía y pollo

C: Taco de carne y verduras sobre frijoles

D: Caja de bocadillos de pavo y huevo

A: Taco de carne y verduras sobre frijoles

C: Pollo cremoso con arroz

D: Pudín de chía con manzana y canela

A: Pollo cremoso con arroz

C: Barquitos de calabacín con carne y quinoa

D: Caja de bocadillos de pavo y huevo

A: Barquitos de calabacín con carne y quinoa

C: Wraps de ensalada César de pollo

D: Avena con manzana especiada

A: Arroz, Cerdo y brócoli.

C: Pasta con frijoles y chile

D: Huevos, queso y galletas

A: Pasta con frijoles y chile

C: Arroz, Cerdo y brócoli.

D: Avena con manzana especiada

A: Arroz con limón y cúrcuma

C: Ensalada de aguacate y bistec

D: Huevos, queso y galletas

A: Ensalada de aguacate y bistec

C: Arroz frito con pollo fácil

D: Avena con manzana especiada

A: Arroz frito con pollo fácil

C: Arroz, Muslos de pollo a la parrilla con hierbas

D: Caja de bocadillos de pavo y huevo

A: Wraps de ensalada César de pollo

C: Arroz y pollo

D: Pudín de chía con manzana y canela

A: Arroz y pollo

C: Taco de carne y verduras sobre frijoles

D: Caja de bocadillos de pavo y huevo

A: Taco de carne y verduras sobre frijoles

C: Pollo cremoso con arroz

D: Pudín de chía con manzana y canela

A: Pollo cremoso con arroz

C: Barquitos de calabacín con carne y quinoa

D: Caja de bocadillos de pavo y huevo

A: Barquitos de calabacín con carne y quinoa

C: Wraps de ensalada César de pollo

D: Avena con manzana especiada

A: Arroz, Cerdo y brócoli.

C: Pasta con frijoles y chile

D: Huevos, queso y galletas

A: Pasta con frijoles y chile

C: Arroz, Cerdo y brócoli.

D: Avena con manzana especiada

A: Arroz con limón y cúrcuma

C: Ensalada de aguacate y bistec

D: Huevos, queso y galletas

A: Ensalada de aguacate y bistec

C: Arroz frito con pollo fácil

D: Avena con manzana especiada

A: Arroz frito con pollo fácil

C: Arroz, Muslos de pollo a la parrilla con hierbas



TIPS DE PREPARACIÓN

- Revisa tu alacena y elige los condimentos que mas te gustan. Si no los tienes agrégalos a tu lista de compras.
- Personaliza tus ingredientes base enfocados en tus gustos, preferencias o necesidades dietéticas (por ejemplo para crear platos vegetarianos, cambia las proteínas animales por vegetales como tofu, frijoles o lentejas).
- Elige un día del fin de semana y dedica una hora para organizar y preparar lo que puedas adelantar para tus comidas de la semana. Utiliza el método de **“batch cooking”** para ahorrar tiempo en la cocina durante la semana.
- No olvides que los ingredientes totales por receta son para dos personas pero debes dividirlos en 4 porciones una vez preparada ya que serán dos comidas diferentes (almuerzo - cena)
- Los porcentajes DE VALORES NUTRICIONALES DIARIOS se calculan basados en UNA DIETA DE 2000 CALORIAS AL DÍA. los VALORES son APROXIMADOS



PLANEADOR SEMANAL

Desayuno

Almuerzo

Cena

LUNES



Caja de bocadillos de pavo y huevo



Wraps de ensalada César de pollo



Arroz con Col Rizada y pollo

MARTES



Pudín de chía con manzana y canela



Arroz con Col Rizada y pollo



Taco de carne y verduras con frijoles

MIÉRCOLES



Caja de bocadillos de pavo y huevo



Taco de carne y verduras con frijoles



Pollo cremoso con arroz

JUEVES



Pudín de chía con manzana y canela



Pollo cremoso con arroz



Barquitos de calabacín con carne, quinoa

VIERNES



Caja de bocadillos de pavo y huevo



Barquitos de calabacín con carne, quinoa



Wraps de ensalada César de pollo

INGREDIENTES BASE

- PAVO
- HUEVOS
- PECHUGA DE POLLO
- CARNE MOLIDA



UTENSILIOS DE COCINA

- TASA MEDIDORA
- FRASCOS HERMETICOS
- CUCHILLOS AFILADOS
- TABLA DE PICAR
- OLLA ARROCERA
- UN SARTÉN Y UNA OLLA
- TAZON PARA ENSALADA



LISTA DE COMPRAS

Semanal

FECHA:

FRUTAS Y VERDURAS

1 cabeza Lechuga
3/4 taza Tomates Cherry
Media libra de Champiñones
4 tazas de Col Rizada
2 Pimientos Rojos
1 Tomate
1 Cebolla Amarilla
3 Calabacín
4 Manzanas
2 Aguacates
8 Bananas
3 tazas Arándanos
2 cucharadas de jugo De Limón
3 Naranjas
3 tazas Papaya
3 tazas Fresas

PAQUETES - ENLATADOS

1/2 taza Arroz blanco
2 Jalapeños
1/4 taza Quinoa
1 lata Frijoles
Galletas Integrales

OTROS

1 cucharadita Polvo De Stevia
4 Tortillas De Arroz Integral
12 Huevos
3/4 tazas Agua

CONDIMENTOS Y ACEITES

Aceite De Oliva
1 cucharadita Mostaza
2 cucharadas Mayonesa

PAN CARNES Y QUESOS

76 gramos Queso Cheddar
3 libras de Pechuga De Pollo
1 libra y media de Carne Molida Extra Magra
500g Pechuga De Pavo En Rodajas

SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS

1/2 taza Nueces De Brasil
3/4 taza Semillas De Chía
1 1/3 cucharadas Canela
1/4 cucharadita Polvo De Ajo
2 cucharadas Semilla De Lino Molida
1/2 cucharadita Orégano
3/4 taza Nueces Pecanas
Sal Marina Y Pimienta Negra
1 1/3 cucharaditas Condimento Para Tacos

CONGELADOS - FRIOS

4 tazas Leche
6 tazas Yogur Griego Natural
6 tazas frutos rojos Congeladas
1 taza Maíz Congelado
2 Cucharadas de mantequilla



Caja de bocadillos de pavo y huevo

6 Ingredientes · 5 minutos



Ingredientes

- 1 1/2 cucharaditas Aceite de Oliva
- 6 Huevos
- 500g Pechuga de pavo en rodajas
- 3/4 taza Tomates cherry
- 3 Naranjas

Valores Nutricionales por Porción

Macronutrientes:

- Calorías: 364- 18%
- Grasas: 17 g - 26%
- Grasas saturadas: 4 g - 20%
- Grasas trans: 0 g
- Carbohidratos: 23 g - 8%
- Fibra: 4 g - 14%
- Azúcar: 0%
- Proteína: 31 g - 62%
- Colesterol: 427 mg - 142%

Micronutrientes:

- Sodio: 1347mg - 59%
- Vitamina A: 1231IU - 25%
- Vitamina C: 88 mg - 98%
- Calcio: 148 mg - 13%
- Hierro: 3mg - 21%



Caja de bocadillos de pavo y huevo

6 Ingredientes · 5 minutos



Receta

- Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Agrega los huevos y remueve con una espátula continuamente hasta que queden esponjosos, aproximadamente dos minutos.
- ¡Coloca los huevos revueltos, la pechuga de pavo, los tomates y la naranja en un recipiente y disfruta!

Tips

- Refrigerar en un recipiente hermético por hasta tres días.
- Agrega cebollas verdes en rodajas, aguacate, nueces, queso o galletas.



Pudín de chia con manzana y canela

3 horas - 7 ingredientes



Ingredientes

- 3 cucharadas semillas de chía
- 1 1/2 cucharaditas Semilla de lino molida
- 1 taza Leche
- 1/4 cucharadita Polvo de stevia o azucar
- 1 cucharadita Canela
- 1 Manzana (partida)
- 2 cucharadas Nueces de Brasil (picadas)

Valores Nutricionales por Porción

Macronutrientes:

- Calorías: 518 - 26%
- Grasas: 29 g - 45%
- Grasas saturadas: 4 g - 20%
- Grasas trans: 0 g
- Carbohidratos: 62 g - 21%
- Fibra: 22 g - 79%
- Azúcar: 0%
- Proteína: 13 g - 26%
- Colesterol: 0 mg - 0%

Micronutrientes:

- Sodio: 108mg - 5%
- Vitamina A: 106IU - 2%
- Vitamina C: 9 mg - 10%
- Calcio: 649 mg - 59%
- Hierro: 4mg - 29%

Pudín de chia con manzana y canela

3 horas 7 ingredientes



Receta

- Añade las semillas de chía, la linaza molida, la leche, la stevia, la canela y la mitad de la manzana a un frasco y agita bien hasta que se integren. Refrigerera durante toda la noche o al menos tres horas hasta que se absorba todo el líquido.
- Remueve bien antes de servir. Cubre con nueces de Brasil y la manzana restante. ¡Disfruta!

Tips

- Refrigerar en un recipiente hermético por hasta tres días.
- ¿No tienes nueces de Brasil? Agrega cualquier tipo de nuez
- ¿No tienes Stevia? Usa cualquier tipo de azúcar o miel para endulzar, o simplemente no le agregues ninguno.

Wraps de ensalada César de pollo

15 minutos - 11 ingredientes



Ingredientes

- 2 cucharadas Aceite de oliva virgen extra (dividido)
- 2 cucharadas Jugo de limón
- 1 cucharadita Mostaza
- 1/4 cucharadita Sal
- 2 cucharadas Agua
- 1 cabeza Lechuga
- 4 Tortillas de arroz integral
- 1 Tomate picado en cuadritos
- 1 libra Pechuga de pollo asada en sartén y cortada en cubos

Valores Nutricionales por Porción

Macronutrientes:

- Calorías: 439- 22%
- Grasas: 17 g - 26%
- Grasas saturadas: 3 g - 15%
- Grasas trans: 0 g
- Carbohidratos: 31 g - 10%
- Fibra: 4 g - 14%
- Azúcar: 3 g - 0%
- Proteína: 40 g - 80%
- Colesterol: 118 mg - 39%

Micronutrientes:

- Sodio: 415mg - 18%
- Vitamina A: 519IU - 10%
- Vitamina C: 7 mg - 8%
- Calcio: 42 mg - 4%
- Hierro: 2mg - 14%

Wraps de ensalada César de pollo

5 minutos 4 ingredientes



Receta

- Añade el aceite de oliva, el jugo de limón, la mostaza, la sal y el agua a un frasco. Agita vigorosamente para mezclar hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
- Coloca unas hojas de lechuga en una tortilla y añade el tomate. Coloca el pollo encima y rocía con el aderezo César. Enrolla y repite hasta terminar todos los wraps. ¡Disfruta!

Tips

- Se recomienda guardar todos los ingredientes por separado, lejos del aderezo. Refrigerar el aderezo hasta por una semana.
- Una porción equivale a un wrap.
- Añade aguacate cortado en rodajas o en cubos.
- Sazona el pollo con hierbas y especias como orégano, tomillo, ajo en polvo y cebolla.

Arroz con Col Rizada y pollo

25 minutos - 7 ingredientes



Ingredientes

- 2 cucharaditas Aceite de oliva virgen extra (dividido)
- 1 libra de Pechuga de pollo (sin piel ni hueso)
- 1/2 cucharadita Orégano (seco)
- 1/4 cucharadita Polvo de ajo
- 4 tazas de col rizada (picadas gruesas)

Valores Nutricionales por Porción

Macronutrientes:

- Calorías: 374- 19%
- Grasas: 10 g - 15%
- Grasas saturadas: 2 g - 10%
- Grasas trans: 0 g
- Carbohidratos: 30 g - 10%
- Fibra: 8 g - 29%
- Azúcar: 8 g - 0%
- Proteína: 42 g - 84%
- Colesterol: 124 mg - 41%

Micronutrientes:

- Sodio: 115mg - 5%
- Vitamina A: 2091IU - 42%
- Vitamina C: 60 mg - 67%
- Calcio: 183 mg - 17%
- Hierro: 2 mg - 14%

Arroz con Col Rizada y pollo

25 minutos 7 ingredientes



Receta

- Prepara el arroz siguiendo las instrucciones del paquete.
- En una sartén a fuego medio-bajo, añade el aceite de oliva hasta que se caliente.
- Sazona el pollo por todos lados con orégano y ajo, y agrégalo a la sartén. Cocina de 8 a 10 minutos. Retira, corta el pollo en rebanadas y vuelve a colocarlo en la sartén para cocinar de 1 a 2 minutos más, hasta que esté bien cocido. Retira y reserva.
- Añade la col rizada a la sartén y cocínala a fuego medio bajo, hasta que se marchite, aproximadamente 1 a 2 minutos.
- Sirve el arroz con la col rizada, el pollo en rodajas y ¡Disfruta!

Tips

- Refrigerar en un recipiente hermético por hasta tres días.
- Utiliza otra verdura de hoja verde como acelga o espinaca.
- Agrega queso parmesano rayado al arroz para más sabor

Taco de carne y verduras con frijoles

20 minutos - 9 ingredientes



Ingredientes

- 1 libra de Carne molida extra magra
- Sal y pimienta negra
- 2/3 taza Maíz congelado (descongelado)
- 1 Pimiento rojo (mediano, cortado en cubitos)
- 1 Calabacín (mediano, cortado en cubitos)
- 2 cucharaditas Condimento para tacos
- 1 lata Frijoles Negros (Sin liquido y calentados)
- 76 gramos Queso cheddar (rallado)
- 2 cucharadas Chile jalapeño (rebanado)

Valores Nutricionales por Porción

Macronutrientes:

- Calorías: 418 - 21%
- Grasas: 21 g - 32%
- Grasas saturadas: 9 g - 45%
- Grasas trans: 1 g - 0%
- Carbohidratos: 20 g - 7%
- Fibra: 5 g - 18%
- Azúcar: 4g - 0%
- Proteína: 36 g - 72%
- Colesterol: 105 mg - 35%

Micronutrientes:

- Sodio: 647mg - 28%
- Vitamina A: 1133IU - 23%
- Vitamina C: 43 mg - 48%
- Calcio: 188 mg - 17%
- Hierro: 5mg - 36%

Taco de carne y verduras con frijoles

20 minutos 9 ingredientes



Receta

- Calienta una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega la carne. Cocina de cinco a siete minutos hasta que esté dorada y bien cocida, deshaciéndola al cocinar. Sazona con sal y pimienta.
- Añade el maíz, el pimiento, el calabacín y el condimento para tacos. Cocina durante cinco minutos más.
- Distribuye los frijoles uniformemente en los platos y cúbrelos con la mezcla de carne y verduras. Agrega el queso y los jalapeños. ¡Disfruta!

Tips

- Refrigerar en un recipiente hermético por hasta tres días.
- Una porción equivale aproximadamente a 1 1/2 tazas.
- Agrega cilantro fresco, salsa o un chorrito de jugo de limón.
- Puedes utilizar una alternativa de queso sin lácteos u omitir el queso.



Pollo cremoso con arroz

15 minutos - 6 ingredientes



Ingredientes

- 1/2 taza Arroz
- 1 libra de Pechuga de pollo (sin piel ni hueso)
- 2 cucharadas Mayonesa
- 2 cucharadas Agua
- Media libra de Champiñones
- 2 Cucharadas de Mantequilla
- Sal y pimienta

Valores Nutricionales por Porción

Macronutrientes:

- Calorías: 414 - 21%
- Grasas: 14 g - 22%
- Grasas saturadas: 2 g - 10%
- Grasas trans: 0 g
- Carbohidratos: 42 g - 14%
- Fibra: 2 g - 7%
- Azúcar: 2 g - 0%
- Proteína: 32 g - 64%
- Colesterol: 88 mg - 29%

Micronutrientes:

- Sodio: 145 mg - 6%
- Vitamina A: 86IU - 2%
- Vitamina C: 3 mg - 3%
- Calcio: 13 mg - 1%
- Hierro: 1 mg - 7%

Pollo cremoso con arroz

15 minutos - 6 ingredientes



Receta

- Cocina el arroz según las instrucciones del paquete.
- Precalienta el horno a 220 °C (425 °F) o la Freidora de Aire. Cubre una bandeja para hornear con papel aluminio.
- En un tazón pequeño, combina la mayonesa con la sal y pimienta al gusto.
- Coloca el pollo en la bandeja para hornear y extiende uniformemente la salsa cremosa de mayonesa por encima. Hornea durante 10 minutos o hasta que esté bien cocido. Córtalo en tiras.
- Mientras tanto, calienta la mantequilla en un sartén a fuego medio-alto. Cocina los champiñones durante unos tres minutos o hasta que estén blandos.
- Reparte el arroz, los champiñones y el pollo en platos y ¡Que lo disfrutes!

Tips

- Refrigerar en un recipiente hermético por hasta tres días.
- Saltea cebolla y ajo con los champiñones.
- Cubre el pollo con cilantro para mas sabor.



Barquitos de calabacín con carne y quinoa

45 minutos - 13 ingredientes



Ingredientes

- 1/4 taza Quinoa (cruda)
- 1/2 taza Agua
- 2 Calabacín
- 1 1/2 cucharaditas Aceite de oliva virgen extra
- 1/2 Cebolla amarilla (picada)
- Media libra de Carne molida de extra magra
- 1/4 cucharadita Pimienta negra
- 1 cucharadita Sal marina
- 1/2 Pimiento rojo (cortado en cubitos)
- 1/4 taza Maíz congelado

Valores Nutricionales por Porción

Macronutrientes:

- Calorías: 375- 19%
- Grasas: 17 g - 26%
- Grasas saturadas: 3 g - 15%
- Grasas trans: 0 g
- Carbohidratos: 30 g - 10%
- Fibra: 6 g - 21%
- Azúcar: 9 g - 6%
- Proteína: 30 g - 60%
- Colesterol: 84 mg - 28%

Micronutrientes:

- Sodio: 1533mg - 67%
- Vitamina A: 1452IU - 29%
- Vitamina C: 74 mg - 82%
- Calcio: 95 mg - 9%
- Hierro: 5 mg - 36%

Barquitos de calabacín con carne y quinoa

45 minutos - 13 ingredientes

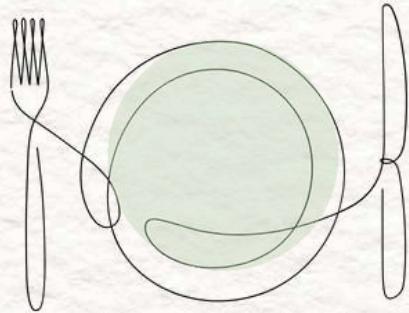


Receta

- Precalentar el horno or tu freidora de aire a 350°F (177°C).
- Prepara la quinoa siguiendo las instrucciones del paquete.
- Recorta los extremos del calabacín. Córtalo por la mitad a lo largo y extrae la pulpa con una cuchara. Pica la pulpa finamente.
- En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla, la carne molida, la pulpa de calabacín, el pimiento rojo, el maíz, la pimienta negra y la mitad de la sal. Remueve hasta que la carne esté bien cocida (de 8 a 10 minutos).
- Cuando la carne esté cocida, escurre el exceso de jugo de la sartén y agrega la quinoa cocida. Retira del fuego.
- Vierte el relleno de quinoa de pavo en las cáscaras de calabacín. Hornea durante 20 minutos o hasta que el calabacín esté tierno.
- Retira del horno y deja enfriar durante 5 minutos antes de servir. ¡disfruta!

Tips

- Vegetariano: Evita la carne molida y utiliza garbanzos o lentejas.
- Refrigerar las barquitas de calabacín o sólo el relleno hasta 3 a 4 días.



MENÚS CÁPSULA
Planeadores de Comidas

MENÚ CÁPSULA

Planeador Semanal

Abril

PARA 2 PERSONAS



Cómo Usar el Planeador

1. Explora las Comidas del Día:

- Comienza revisando las recomendaciones diarias para desayuno, almuerzo y cena en el planeador.
- Este planeador cápsula utiliza muy pocos ingredientes y algunas de las comidas se repiten durante la semana. Cocina una vez y come dos veces.
- Puedes variar algunos de los ingredientes según tus preferencias.
- Lee las recetas sugeridas para cada comida y familiarízate con los ingredientes y pasos necesarios.

2. Comprueba la Lista de Compras Semanal:

- Utiliza la lista de compras proporcionada con el planeador que contiene todos los ingredientes necesarios para la semana.
- La lista de compras esta pensada para dos personas, y cada receta requiere ingredientes para 4 porciones (dos almuerzos y dos cenas).
- Antes de ir al supermercado, revisa qué ingredientes ya tienes en casa para evitar compras innecesarias y reducir el desperdicio de alimentos y dinero.

3. Consulta los Tips para la Preparación:

- Revisa cualquier consejo o tip incluido en el planeador para que puedas hacer la preparación más sencilla y práctica.
- Sigue sugerencias como cortar o pre-cocinar ciertos ingredientes con anterioridad para ahorrar tiempo durante la semana.

Cómo Usar el Planeador

4. Cocina Siguiendo las Recetas:

- Con los ingredientes listos, sigue los pasos detallados de cada receta para cocinar tus comidas.
- Presta atención a los tiempos de cocción y técnicas culinarias para garantizar un plato sabroso.

5. Disfruta de las Comidas y tu Tiempo Libre:

- Una vez preparadas, disfruta de tus comidas deliciosas.
- Aprovecha el tiempo libre adicional que te da tener todo planificado para relajarte o dedicarlo a otras actividades.

6. Sé Creativo:

- No tienes que seguir el orden exacto de las comidas para cada día o la lista de ingredientes, puedes elegir qué comer, cómo y cuando. No sientas que debes seguirlo fielmente.

7. Comparte tus Creaciones:

- Etiquétanos en instagram: [@menus_capsula](https://www.instagram.com/menus_capsula) o usa el hashtag [#menuscapsula](https://www.instagram.com/hashtag/menuscapsula) para unirte a nuestra comunidad y mantenerte inspirado.

Siguiendo estos pasos, podrás sacar el máximo provecho de nuestros planeadores de comida pre-diseñados y podrás tener una experiencia culinaria más organizada y placentera.

Disfruta!

TIPS DE PREPARACIÓN

- Revisa tu alacena y elige los condimentos que mas te gustan. Si no los tienes agrégalos a tu lista de compras.
- Personaliza tus ingredientes base enfocados en tus gustos, preferencias o necesidades dietéticas (por ejemplo para crear platos vegetarianos, cambia las proteínas animales por vegetales como tofu, frijoles o lentejas).
- Elige un día del fin de semana y dedica una hora para organizar y preparar lo que puedas adelantar para tus comidas de la semana. Utiliza el método de **“batch cooking”** para ahorrar tiempo en la cocina durante la semana.
- No olvides que los ingredientes totales por receta son para dos personas pero debes dividirlos en 4 porciones una vez preparada ya que serán dos comidas diferentes (almuerzo - cena)
- Los porcentajes DE VALORES NUTRICIONALES DIARIOS se calculan basados en UNA DIETA DE 2000 CALORIAS AL DÍA. los VALORES son APROXIMADOS



PLANEADOR SEMANAL

Desayuno

Almuerzo

Cena

LUNES



Avena con manzana especiada



Arroz integral, Cerdo y brócoli



Pasta con frijoles y chile

MARTES



Huevos, queso y galletas



Pasta con frijoles y chile



Arroz integral, Cerdo y brócoli

MIÉRCOLES



Avena con manzana especiada



Arroz con limón y cúrcuma y Muslos de pollo a la parrilla con hierbas



Ensalada de aguacate y bistec

JUEVES



Huevos, queso y galletas



Ensalada de aguacate y bistec



Arroz frito con pollo fácil

VIERNES



Avena con manzana especiada



Arroz frito con pollo fácil



Arroz con limón y cúrcuma y Muslos de pollo a la parrilla con hierbas

INGREDIENTES BASE

- HUEVOS
- MUSLOS DE POLLO
- ARROZ
- PECHUGA DE POLLO
- BISTEC DE CARNE
- CHULETA DE CERDO
- ARROZ



UTENSILIOS DE COCINA

- TASA MEDIDORA
- FRASCOS HERMETICOS
- CUCHILLOS AFILADOS
- TABLA DE PICAR
- OLLA ARROCERA
- UN SARTÉN Y UNA OLLA
- TAZON PARA ENSALADA



LISTA DE COMPRAS

Semanal

FECHA:

FRUTAS Y VERDURAS

12 Manzanas
2 Aguacates
2 cucharadas Jugo De Limón
16 tazas Brócoli
1 Zanahoria
1 1/4 tazas Cilantro
5 Ajos
1 cucharada Jengibre
4 tallos Cebolla Verde
1 taza Perejil
2 Pimientos Rojos
1 taza Cebolla Roja
1 cabeza de Lechuga
1 taza de Arveja
4 Tomates

PAQUETES - ENLATADOS

3/4 taza de Jarabe De Arce o Miel
4 tazas arroz Integral
2 tazas Tomates Cortados En Cubitos
Galletas De Avena
2 tazas Frijoles Rojos
2 cucharadas Pasta De Tomate
Media libra de pasta tipo Penne

OTROS

6 tazas Avena en hojuelas
1 cucharada Extracto De Vainilla

CONDIMENTOS Y ACEITES

1 cucharadita Mostaza
Aceite De Oliva Virgen

PAN CARNES Y QUESOS

Queso Cheddar en lonchas
1 libra de Pechuga De Pollo
1 libra y media de Muslos De Pollo
1 libra de Carne para asar
1 libra y media de Chuleta De Cerdo
6 Huevos

SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS

2 cucharadas Canela
1/2 taza Oregano
1 cucharada Nuez Moscada
Sal y Pimienta Negra
1 1/2 cucharadas Condimento Para Tacos
3/4 cucharadita Cúrcuma

CONGELADOS - FRIOS

9 tazas Leche



Avena con manzana especiada

8 Ingredientes · 15 minutos



Ingredientes

- 1/4 taza Aceite de oliva
- 4 Manzana (sin corazón, picada)
- 1 cucharadita extracto de vainilla
- 1/4 taza Jarabe de arce o Miel (dividido)
- 2 cucharaditas Canela (dividida)
- 1 cucharadita Nuez moscada (dividida)
- 3 tazas Leche de almendras sin azúcar
- 2 tazas Avena en hojuelas

Valores Nutricionales por Porción

Macronutrientes:

- Calorías: 452 - 23%
- Grasas: 19 g - 29%
- Grasas saturadas: 12 g - 60%
- Grasas trans: 0 g
- Carbohidratos: 68 g - 23%
- Fibra: 10 g - 36%
- Azúcar: 32 g - 0%
- Proteína: 7 g - 14%
- Colesterol: 0 mg - 0%

Micronutrientes:

- Sodio: 128 mg - 6%
- Vitamina A: 477 IU - 10%
- Vitamina C: 8 mg - 9%
- Calcio: 405 mg - 37%
- Hierro: 2 mg - 14%



Avena con manzana especiada

8 Ingredientes · 15 minutos



Receta

- Añade el aceite de oliva, las manzanas, la vainilla, el jarabe de arce o miel, la canela y la nuez moscada a una cacerola a fuego medio. Cocina las manzanas de cuatro a cinco minutos o hasta que se ablanden, removiendo constantemente para que no se peguen.
- Añade la leche y la avena en hojuelas. Remueve para integrar. Baja el fuego y cocina de cinco a siete minutos o hasta que la avena espese, removiendo según sea necesario.
- ¡Divídelo uniformemente en tazones y disfruta!

Tips

- Se recomienda disfrutarlo inmediatamente. Refrigerar hasta por tres días y recalentar antes de servir.
- Una porción equivale aproximadamente a una taza.
- Utiliza leche de vaca o cualquier otra leche alternativa



Huevos, queso y galletas

15 min - 3 ingredientes



Ingredientes

- 4 Huevos
- 112 gramos Queso cheddar (en lonchas)
- Galletas de avena

Valores Nutricionales por Porción

Macronutrientes:

- Calorías: 352- 18%
- Grasas: 21 g - 32%
- Grasas saturadas: 9 g - 45%
- Grasas trans: 0 g
- Carbohidratos: 27 g - 9%
- Fibra: 4 g - 14%
- Azúcar: 0%
- Proteína: 16 g - 32%
- Colesterol: 214 mg - 71%

Micronutrientes:

- Sodio: 514 mg - 22 %
- Vitamina A: 618 IU - 12%
- Vitamina C: 0 mg - 0%
- Calcio: 227 mg - 21%
- Hierro: 2 mg - 14%

Huevos, queso y galletas

15 min - 3 ingredientes



Receta

- Pon los huevos en una cacerola y cúbrelos con agua. Ponlos a hervir a fuego alto. Una vez que hiervan, apaga el fuego, pero mantén la cacerola sobre la hornilla caliente. Tapa y deja reposar de 10 a 12 minutos.
- Cuela el agua y llena la cacerola con agua fría. Pela los huevos cuando estén lo suficientemente fríos como para manipularlos y córtalos por la mitad.
- Sirve los huevos con el queso y las galletas en un plato o en un recipiente si tienes prisa. ¡Que los disfrutes!

Tips

- Refrigerar en un recipiente hermético hasta por tres días. Guardar las galletas por separado.
- Una porción equivale a un huevo, una onza de queso y cuatro galletas.
- Utilice en su lugar queso sin lácteos.
- Sazona el huevo con sal y pimienta.
- Agregue verduras crudas, como rodajas de pepino, apio o palitos de zanahoria.



Arroz integral, Cerdo y brócoli

30 minutos - 5 ingredientes



Ingredientes

- 1 taza Arroz integral (crudo)
- 2 tazas Agua
- 1 libra y media Chuleta de cerdo (sin hueso)
- 8 tazas Brócoli (cortado en floretes)
- 1/4 taza Aceite de oliva virgen extra (dividido)
- 1/4 taza Oregano (dividido)
- Sal y pimienta negra (al gusto)

Valores Nutricionales por Porción

Macronutrientes:

- Calorías: 469 - 23%
- Grasas: 29 g - 45%
- Grasas saturadas: 7 g - 35%
- Grasas trans: 0 g
- Carbohidratos: 12 g - 4%
- Fibra: 5 g - 18%
- Azúcar: 3 g - 0%
- Proteína: 40 g - 80%
- Colesterol: 117 mg - 39%

Micronutrientes:

- Sodio: 154mg - 7%
- Vitamina A: 1144IU - 23%
- Vitamina C: 162 mg - 180%
- Calcio: 118 mg - 11%
- Hierro: 2mg - 14%

Arroz integral, Cerdo y brócoli

30 minutos - 5 ingredientes



Receta

- Cocina el arroz siguiendo las instrucciones del paquete.
- Precaliente el horno o tu freidora de aire a 220 °C y cubre una bandeja para hornear con papel pergamino.
- Coloca las chuletas de cerdo a un lado de la bandeja y úntalas con la mitad del aceite y la mitad del condimento italiano. Agrega el brócoli al otro lado de la bandeja y cúbrelo con el aceite restante y el oregano. Si tienes una freidora de aire, coloca primero el brócoli y luego el cerdo.
- Hornea de 15 a 20 minutos, volteando las chuletas a la mitad del tiempo, o hasta que estén bien cocidas y el brócoli dorado. Reparte en platos y sazona con sal y pimienta. ¡Disfrute!

Tips

- Refrigerar en un recipiente hermético por hasta tres días.
- Una porción es una chuleta de cerdo y aproximadamente dos tazas de brócoli.
- Puedes rociar jugo de limón sobre las chuletas de cerdo y el brócoli.



Pasta con frijoles y chile

25 minutos - 10 ingredientes



Ingredientes

- Media libra de Pasta tipo Penne
- 1 cucharada Aceite de oliva
- 1/2 taza Cebolla roja (picada)
- 1 Zanahoria (grande, cortada en cubitos pequeños)
- 1 Pimiento rojo (grande, picado)
- 2 cucharadas Pasta de tomate
- 2 tazas Tomates cortados en cubitos (de lata, con su jugo)
- 1 1/2 cucharadas Condimento para tacos
- 2 tazas Frijoles rojos (cocidos)
- 1/4 taza Cilantro (picado, y un poco más para decorar)

Valores Nutricionales por Porción

Macronutrientes:

- Calorías: 441 - 22%
- Grasas: 8 g - 12%
- Grasas saturadas: 1 g - 5%
- Grasas trans: 0 g
- Carbohidratos: 73 g - 24%
- Fibra: 21 g - 75%
- Azúcar: 14 g - 0%
- Proteína: 28 g - 56%
- Colesterol: 0 mg - 0%

Micronutrientes:

- Sodio: 403 mg - 18%
- Vitamina A: 4171IU - 83%
- Vitamina C: 55 mg - 61%
- Calcio: 155 mg - 14%
- Hierro: 11 mg - 79%

Pasta con frijoles y chile

25 minutos - 10 ingredientes



Receta

- Cocina la pasta hasta que esté al dente según las instrucciones del paquete.
- Mientras tanto, calienta el aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Agrega las cebollas, las zanahorias y los pimientos y cocina de tres a cinco minutos o hasta que se ablanden.
- Añade la pasta de tomate y los tomates picados, e incorpora el condimento para tacos. Deja hervir a fuego lento. Una vez que hierva, añade los frijoles y el cilantro. Cocina hasta que esté caliente.
- Añade la pasta cocida a la olla. Cocina durante un minuto más o hasta que esté bien caliente. Espolvorea con cilantro (opcional) y ¡a disfrutar!

Tips

- Refrigerar en un recipiente hermético hasta por cuatro días. Congelar hasta por tres meses.
- Una porción equivale aproximadamente a dos tazas.
- Utiliza salsa en lugar de tomates cortados en cubitos.
- Puedes agregarle carne molida para mas proteína.

Arroz y Muslos de pollo a la parrilla con hierbas

20 minutos - 16 ingredientes



Ingredientes

- 1 taza Arroz integral (crudo)
- 3/4 cucharadita Cúrcuma
- 1/2 cucharadita Sal
- 2 tazas Agua
- 1 Ajo (diente picado)
- 1 cucharada Jengibre (fresco, picado o rallado)
- 2 cucharadas Jugo de limón (dividido)
- 1/2 taza Perejil
- 1/2 taza Cilantro
- 2 dientes de Ajo picados
- 1 Lima (jugo)
- 2 cucharadas Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra (al gusto)
- 2 cucharadas Agua
- 1 libra y media de Muslos De Pollo

Valores Nutricionales por Porción

Macronutrientes:

- Calorías: 278- 14%
- Grasas: 18 g - 28%
- Grasas saturadas: 4 g - 20%
- Grasas trans: 0 g - 0%
- Carbohidratos: 3 g - 1%
- Fibra: 1 g - 4%
- Azúcar: 0g - 0%
- Proteína: 25 g - 50%
- Colesterol: 125 mg - 42%

Micronutrientes:

- Sodio: 154mg - 7%
- Vitamina A: 1308IU - 26%
- Vitamina C: 21 mg - 23%
- Calcio: 36 mg - 3%
- Hierro: 2mg - 14%

Arroz y Muslos de pollo a la parrilla con hierbas

20 minutos - 16 ingredientes



Receta

- En una olla, combina el arroz con la cúrcuma y la sal marina. Incorpora el agua, el ajo, el jengibre y la mitad del jugo de limón.
- Hierve el arroz, luego reduce el fuego a bajo y cúbrelo con una tapa. Deja hervir a fuego lento durante unos 40 minutos o hasta que el líquido se absorba y el arroz esté tierno.
- Retirar del fuego y añadir el resto del jugo de limón.
- Añade el perejil, el cilantro, el ajo, el jugo de limón, el aceite, la sal, la pimienta y el agua a una licuadora o procesador de alimentos. Licúa hasta obtener una mezcla suave. Prueba y añade más condimentos si es necesario.
- Coloca los muslos de pollo en una bolsa grande para congelador o en un recipiente y vierta la marinada. Cierra bien la bolsa o el recipiente eliminando el aire. Frota el pollo en la bolsa y déjelo marinar de 20 a 30 minutos.
- Calienta la sartén a fuego medio y coloca los muslos marinados sobre ella, desechando el adobo restante.
- Asa el pollo de 25 a 30 minutos o hasta que esté bien cocido, volteándolo cada cinco minutos. ¡Sirve y disfruta!

Tips

- Una porción equivale a un muslo.
- Refrigerar en recipientes herméticos por hasta tres días.

Ensalada de aguacate y bistec

15 minutos - 6 ingredientes



Ingredientes

- 3 cucharadas Aceite de oliva virgen extra (dividido)
- 1 Libra de carne para asar
- Sal y pimienta negra (al gusto)
- Lechuga romana (picada)
- 2 Tomates (cortados en cuartos)
- 1/4 taza Cebolla roja (en rodajas finas)
- 1 cucharada jugo de limón
- 1/2 cucharadita Mostaza
- 1 Aguacate (en cubos)
- 1/4 taza Cilantro (cortado en tiras gruesas)

Valores Nutricionales por Porción

Macronutrientes:

- Calorías: 575 - 29%
- Grasas: 45 g - 69%
- Grasas saturadas: 9 g - 45%
- Grasas trans: 0 g
- Carbohidratos: 18 g - 6%
- Fibra: 11 g - 39%
- Azúcar: 3 g - 0%
- Proteína: 29 g - 58%
- Colesterol: 77 mg - 26%

Micronutrientes:

- Sodio: 140 mg - 6%
- Vitamina A: 11702IU - 234%
- Vitamina C: 37 mg - 41%
- Calcio: 92 mg - 8%
- Hierro: 4 mg - 29%

Ensalada de aguacate y bistec

15 minutos - 6 ingredientes



Receta

- Calienta una sartén a fuego medio-alto. Agrega 1/3 del aceite. Seca bien la carne y sazónala con sal y pimienta. Colócala en la sartén y cocínala de 10 a 15 minutos, volteándola una vez. El tiempo dependerá del grosor del filete y del punto de cocción deseado. Retíralo, déjalo reposar 10 minutos y luego córtalo y reserva.
- En un tazón grande, agrega la lechuga romana, el tomate y la cebolla roja.
- En un tazón pequeño, combina el aceite de oliva restante, el jugo de limón y la mostaza, y sazona al gusto con sal y pimienta. Rocía el aderezo sobre la ensalada y revuelve bien. Reparte en platos y cubre con el aguacate, el cilantro y el filete. ¡Disfruta!

Tips

- La ensalada se conserva mejor separada del aderezo. Consérvase en un recipiente hermético hasta por tres días.
- Utilice pollo, tocino, garbanzos o lentejas en lugar de la carne.
- Una porción equivale aproximadamente a 1 1/2 taza de ensalada con 4 onzas (113 gramos) de filete.



Arroz frito con pollo fácil

45 minutos - 9 ingredientes



Ingredientes

- 1 taza Arroz integral (seco, enjuagado)
- 3 cucharadas Aceite de Oliva
- 2 Huevos (batidos)
- 1 Libra de Pechuga de pollo (picada en cubos)
- 1 Pimiento rojo (mediano, cortado en cubitos)
- 4 tallos Cebolla verde (picada, y un poco más para decorar)
- 2 Ajos (diente picado)
- 1 taza de arvejas desgranadas

Valores Nutricionales por Porción

Macronutrientes:

- Calorías: 367 - 18%
- Grasas: 14 g - 22%
- Grasas saturadas: 3 g - 15%
- Grasas trans: 0 g
- Carbohidratos: 32 g - 11%
- Fibra: 2 g - 7%
- Azúcar: 2 g - 0%
- Proteína: 28 g - 56%
- Colesterol: 140 mg - 47%

Micronutrientes:

- Sodio: 677mg - 29%
- Vitamina A: 1401IU - 28%
- Vitamina C: 40 mg - 44%
- Calcio: 35 mg - 3%
- Hierro: 2 mg - 14%

Arroz frito con pollo fácil

45 minutos - 9 ingredientes

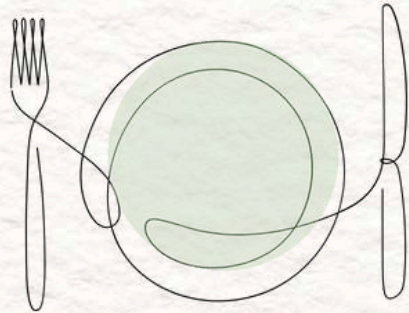


Receta

- Cocina el arroz según las instrucciones del paquete.
- En un wok o sartén grande, calienta 1/3 del aceite a fuego medio-alto. Agrega los huevos y revuélvelos hasta que estén bien cocidos. Retira los huevos y reserva.
- En la misma sartén, añade el aceite restante. Cocina el pollo durante tres minutos a fuego medio-alto.
- Añade los pimientos, las arvejas, las cebolletas y el ajo a la sartén. Saltea de tres a cinco minutos hasta que el pollo esté bien cocido y las verduras estén tiernas pero crujientes.
- Incorpora el arroz y los huevos a la mezcla de pollo y verduras.
- ¡Decora con cebollas verdes (opcional) y disfruta!

Tips

- Refrigerar en un recipiente hermético hasta por cuatro días. Congelar hasta por tres meses.
- Una porción equivale aproximadamente a dos tazas.
- Utiliza pechuga de pavo, pollo molido o cerdo en lugar de pollo.
- Utiliza sobras de arroz cocido o cocina el arroz con anticipación.



MENÚS CÁPSULA
Planificadores de Comidas


MENÚ CÁPSULA

Planeador Semanal


SNACKS




SNACKS PARA NUESTRO DIA A DIA



Los snacks saludables no solo son una manera excelente de mantener la energía durante el día, sino que también ayudan a controlar el hambre entre comidas, evitando el consumo de opciones menos nutritivas. Incorporar alimentos como frutas frescas, frutos secos, semillas, yogurt natural o verduras crujientes en tu rutina diaria proporciona una variedad de vitaminas, minerales y antioxidantes que favorecen el buen funcionamiento del cuerpo.



Además, estos bocadillos pueden ser una forma divertida de variar tu dieta y explorar nuevos sabores. Al elegir snacks que sean ricos en fibra, proteínas y grasas saludables, ayudas a mantener equilibrado tu metabolismo, regulando los niveles de azúcar en sangre y evitando los picos de hambre.



Optar por snacks naturales también puede mejorar la digestión y contribuir a la salud del corazón. En definitiva, elegir bocadillos nutritivos y equilibrados es clave para un estilo de vida saludable y lleno de energía.



SNACKS



Yogur y frutos rojos



Galletas y aguacate



Plato de aperitivos de frutas y huevos



Papaya y nueces



Banana

Yogur y frutos rojos

5 min - 2 ingredientes



Receta

- Reparte el yogur en vasos o tazones. Cubre con fruta descongelada. (Haz lo contrario si prefieres la fruta en el fondo). ¡Disfruta!

Ingredientes

- 6 taza Yogur griego natural
- 6 tazas frutos rojos (fresas, moras, arándanos)

Tips

- Utiliza un yogur sin lácteos como el de coco, almendras o anacardos.
- No se permiten bayas congeladas
- Utilice cualquier tipo de fruta fresca en su lugar.

Galletas y aguacate

10 min - 3 ingredientes



Receta

Machaca el aguacate sobre las galletas y espolvorea con sal y pimienta al gusto. ¡Disfruta!

Ingredientes

- 300 gramos Galletas integrales
- 1 1/2 aguacate
- Sal marina y pimienta negra (al gusto)

Tips

- Utilice en su lugar galletas de lino sin cereales.
- Cúbrelo con semillas de cáñamo, frijoles machacados o tofu revuelto.



Plato de aperitivos de frutas y huevos

20 min - 3 ingredientes



Receta

1. Coloca los huevos en una cacerola y cúbrelos con agua. Llévalos a ebullición a fuego alto y luego apágalos, pero mantén la cacerola sobre la hornilla caliente. Tapa y deja reposar de 10 a 12 minutos. Transfiere los huevos a un recipiente con agua fría y déjalos reposar hasta que se enfríen lo suficiente como para manipularlos.
2. Pela y corta el huevo duro en rodajas y sírvelo con arándanos y fresas. ¡Que lo disfrutes!

Ingredientes

- 6 Huevos
- 3 tazas Arándanos
- 3 tazas Fresas (cortadas por la mitad)

Tips

- Guarda los huevos y la fruta por separado. Refrigerar los huevos duros en un recipiente tapado con cáscara hasta por siete días. Refrigerar la fruta en un recipiente hermético hasta por dos días.
- Una porción es un huevo y una taza de fruta.
- Sazona el huevo duro con sal y pimienta.

Papaya y nueces pecanas

5 min - 2 ingredientes



Receta

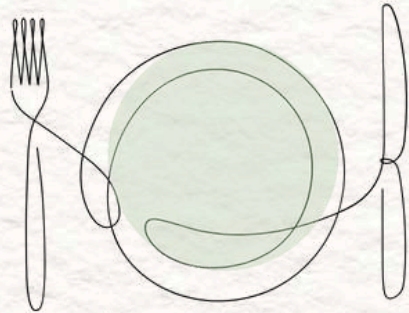
¡Sirve la papaya con las nueces pecanas. ¡Que la disfrutes!

Ingredientes

- 3 tazas Papaya (pelada, sin semillas, picada)
- 3/4 taza Nueces

Tips

- Refrigerar en un recipiente hermético por hasta cuatro días.



MENÚS CÁPSULA
Planeadores de Comidas