

Ejemplo de un día de comidas alto en Proteína y Fibra sin suplementos

Comida 1

- 2 huevos grandes
- 1 taza de claras de huevo líquidas
- 2 oz pan sourdough o el de tu preferencia
- Para sofreír: 1 tsp aceite de oliva, 1 tomate y cebolla al gusto

Saltea en 1 tsp de aceite de oliva: 1 tomate rallado, orégano y cebolla picada. Cuando la cebolla esté translúcida, agrega las claras y los huevos, revuelve. Acompaña con el pan tostado.

Total: 433 kcal – 42 g proteína – 0 g fibra

Comida 2

- 250 g yogur griego natural sin grasa
- 0.75 (3/4) taza frambuesas
- 0.25 (1/4) taza Power Up – Mega Omega Trail Mix (puedes usar otra marca; es una mezcla de nueces, semillas y un poco de frutas deshidratadas)
- 15 g miel

Mezcla todo en un bowl.

Total: 349 kcal – 24 g proteína – 9 g fibra

Comida 3

- 5 oz pechuga de pollo
- 1 taza hojas verdes de tu preferencia para la base de la ensalada
- 1 servicio de lentejas cocidas (te paso el video con la receta)
- 6 aceitunas kalamata
- Cebolla morada en julianas al gusto
- 5 tomates cherry
- 2 tsp aceite de oliva

Cocina la pechuga a la plancha con orégano, ajo, sal y pimienta, usando un roce de aceite en el sartén. Haz la ensalada y adereza con 2 tsp aceite de oliva y vinagre o limón.

Total: 464 kcal – 39 g proteína – 11 g fibra

Comida 4

6 oz pescado blanco (corvina u otro)
0.75 pimentón rojo + cebolla al gusto
0.75 taza quinoa cocida
1.5 tsp aceite de oliva

Sazona el pescado con aceite en spray, paprika ahumada, ajo en polvo, sal y pimienta. Cocina en Air Fryer u horno a 400 °F por 10–12 min. Cocina la quinoa según instrucciones del paquete. Aparte, saltea el pimentón con cebolla en aceite de oliva, agrega a la quinoa cuando ambos estén listos y añade sal al gusto.

Total: 466 kcal – 47 g proteína – 5 g fibra

Este contenido se hizo únicamente con fines educativos y no constituye una recomendación personalizada. Para un plan adaptado a tus necesidades, agenda una consulta a través del enlace en mi perfil.

SUSTAINAVAL