

PRE -ENTRENO

Semana 1 - Vegetariana

Pre-entreno:

Siempre:

1 taza de café negro, té verde o té matcha en leche de almendra o coco (no normal para poder aprovechar sus beneficios).

Día de Pierna

Apple-Cinnamon Cheese-cakes

Hotcakes:

- 1/3 taza de avena hidratada en un poco de leche (déjalo remojando al menos una hora para que se esponje y sea más la mezcla)
- 1 cdita de canela
- 2 claras de huevo
- 2 cdas de queso de almendra
- 1/2 manzana
- Stevia al gusto

Preparación:

Solo licúa, y hazlos como siempre. La mezcla te debe de quedar consistente.

Topping:

- 2 Cdas de crema de cacahuete en polvo o una cucharada de crema de cacahuete normal+ media manzana picada + Stevia o miel de malle sin azúcar.

Yoghurt con "cereal"

- 2 rice cakes rotos o bien 10 quinoa bites de Don't Worry
- 3 cucharadas de yoghurt coco
- 5 cacahuates troceados
- stevia y esencia de vainilla
- ½ tza de fresas

FIT Mango Protein Cheesecake

BASE:

- 3 cucharadas de salvado de trigo o avena
- 1 pan de caja (marca Sara Lee).
- 1 clara
- Stevia + 1 Cdita de canela

Preparación:

Licúa, vacía en un molde pequeño, aplasta bien y mete al micro por 1 minuto para que quede durito. 0 semana

1 - Vegetariana

RELLENO:

- 2 claras
- 3 cucharadas de yoghurt coco
- 1 cucharada de queso de almendra
- 1 cdita de esencia de vainilla + stevia (suficiente)
- 1 scoop de proteína de vainilla (SI LO DESEAS)
- Jugo de 1 limón

Preparación:

Mezcla todo, vierte arriba de la base y mete tres minutos al micro o hasta que cuaje. (yo lo meto un minuto y medio, dejo que se temple y lo vuelvo a meter, nuevamente... así hasta que solidifique). Al final solo calienta 1/3 de mango congelado (o natural) con un poco de stevia, lo machacas y lo pones arriba. Mete al refrigerador para que se solidifique.

Toast Salado

- 2 rice cakes con 2 cucharadas de queso de almendra
- 5 cacahuates salados troceados.

Dulcedillas de cacao y topping naranja-canela

Pan:

- 2 panes Sara Lee aplanados y cortados en círculo con un tupper o molde.

Relleno: medio Turín o chocolate sin azúcar

Preparación:

Sella los bordes para que no se salga, y "barniza" con claras de huevo para que quede más crunchy.

Lleva al sartén y pon en fuego bajo para que se tueste bien.

Acompaña con un topping hecho con 3 cucharadas de yoghurt de coco canela+ jugo de 1 naranja

Lemon, yoghurt & banana crumble

Base:

1/3 de taza de muesli (tú puedes hacer tu propio muesli mezclando 2 cucharadas de avena+ 2 cucharadas de amaranto+2 nueces, lo tuestas un poco al sartén y listo) mezclado con 1/3 de plátano pequeño machacado

Relleno:

Mezcla 2 cucharadas de queso de almendra + 3 cucharadas de yoghurt griego+ jugo de 2 limones + Stevia + esencia de vainilla

Preparación:

Utiliza un papel film (de los transparentes para recubrir tu recipiente y sea fácil sacarlo), pon una base de la mezcla crujiente, y luego relleno, pon rebanadas de plátano en medio, y otra vez, relleno.

Termina con un poco más de muesli y mete al congelador por dos horas y desmolda.

Termina con hilitos de chocolate amargo derretido o 1/3 de chocolate turin. 3.0 Semana 1 - Vegetariana

Día de Torso

Popeye Cake

- 1 taza de espinaca cruda y bien escurrida
- 1 cdita de canela . .
- 2 claras de huevo. .
- 1 cucharada de harina de coco (o avena.) y una de cacao
- bicarbonato de sodio (Royal) para que esponjen más
- Stevia al gusto .

Preparación:

Solo licúa (la mezcla te debe de quedar consistente). Pon la mezcla en un recipiente flexible y mete al micro por 4 minutos. Al salir, divide en dos y rellena con media barra de chocolate amargo derretido o ½ turin

Topping:

2 cucharadas de yoghurt de coco con stevia+esencia de vainilla+ chocolate amargo troceado o ½ turin

Pudín de cacao, fresas y chía

Preparación:

Hidrata previamente 2 cucharadas de chía en media taza de leche. Añade 1 cucharadita de cacao

NATURAL (si no encuentras, puedes utilizar ½ chocolate turin SIN AZUCAR lo venden en el Oxxo), 1 cucharadita de vainilla, canela, y splenda al gusto. Acompaña con media taza de fresas.

Fudge ChocoBanana Brownie

Ingredientes:

- ¼ plátano.
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- Stevia y canela al gusto.
- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 cdita de royal o bicarbonato

Preparación:

Bate todo, integra bien, y mete al micro 2 minutos. Saca del micro, y trocea medio Turín sin azúcar (o el chocolate amargo de tu preferencia) en la parte de arriba. Mete un minuto más.

Fresas con chocolate:

- Media taza de fresas
- Medio turín o medio chocolate amargo sin azúcar derretido sobre ellos.

Variantes:

Manzana con cacahuates

- Media taza de manzana picada + 5 cacahuates troceados

GAZPACHO SALADO:

- 5 cacahuates troceados
- 1 naranja en gajos
- tajin bajo en sodio.

Galletas de cocadas:

- ¼ de plátano machacada
- 3 cdas de harina de coco
- stevia

Preparación:

Haz bolas pequeñas y aplanalas para que queden Crunchy. Mete a horno 180°C por 15- 20 minutos o hasta que queden doraditas. Y listo!

Bubulubu-Trouble

- 1 sobre de gelatina light de fresa
- 150 ml de agua
- 2 sobres de grenetina
- 150 ml de leche de tu preferencia
- Stevia
- 1/2 barra de turín sin azúcar o chocolaste sin azúcar

Preparación:

Cuaja un sobre de gelatina light de fresa en 150 ml de agua. Mete al congelador veinte minutos. Cuaja 2 sobres de grenetina en 150 ml de leche de tu preferencia con stevia. DEJA ENFRIAR (esto es mega importante o derretirás la parte de fresa) Una vez frío, coloca sobre la parte de gelatina de fresa y mete al congelador otros veinte minutos.

Recorta con la forma característica de bubulubu en "ondita".

Derrite 1/2 barra de Turín o chocolate sin azúcar a baño María, y vierte arriba del bubulubu. Mete al congelador media hora. Disfruta.

After-ejercicio:

1 licuado hecho con 1 scoop de proteína

(TE RECOMIENDO "ABOUT TIME")

- 1 scoop proteína
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- canela
- 1 taza de leche de almendras
- 3 guayabas o 1 taza de frutos rojos.

"Helado de matcha":

- 4 cuch de yogurt fr vovo
- matcha 1 medida de matcha
- stevia
- 1 taza de leche de coco o almendra.

Añadir medio platano en rodajas.

GUAVA-GURT:

- 2 guayabas
- 3 cdas deyoghurt
- media taza de hielo
- splenda
- canela en polvo + vainilla.

Fresas con "crema":

½ taza de fresas + ½ taza de yoghurt + 1 c de queso de almendra splenda

SMOTHIE MATCHA-NANA:

Matcha 1 medida de matcha + stevia + 1/2 taza de leche de coco o almendra. Añadir medio plátano pequeño congelado en rodajas.

Chocolate blanco light con moras:

150gr de leche en polvo svelthy+ 1tza de leche de coco o almendra o light+ 3 cdas de esencia de vainilla + stevia:

Preparación:

Mezcla todo hasta hasta que quede una especie de crema espesa y coloca en un molde flexible para que se pueda romper. Mete al congelador un diao hasta que notes que esta congelado y listo.