

NUTRIÓLOGA LIZBETH PARTIDA

# MEAL PREP



# Desayunos

## Manzana canela overnight chia pudding

Una noche antes dejar reposando en 1 taza de leche vegetal, 1/4 taza de avena en hojuelas y 1 cucharadita de chía (10 gramos), 1 cucharada de canela y tu endulzantes favorito (stevia o monk fruit)

Al siguiente día agregar 1 taza de yogurt griego sin azúcar y 1 manzana picada

## Parfait

Agregar en un bowl 1 taza de yogurt griego, 6 cucharadas de granola casera, 1 taza de tu fruta favorita y 9 almendras, refrigera y ¡listo!

## Pancakes

Un día antes licuar 1/2 taza de avena en hojuelas, 1/2 taza de claras o 4 claras de huevo, 1/2 plátano, 1 cucharada de canela, finalmente agregalos al sartén y espera a que esten bien cocidos de ambos lados, guardalos en un bowl y acompañaalos con 1/2 taza de yogurt griego y 1/2 taza de frutos rojos con miel sugar free



# Comidas

## Teriyaki Chicken

Servir 120 gramos de pollo a la plancha cortados en cuadritos, sazonar con salsa teriyaki casera hecha con ( 1 cucharada de miel, 1 cucharada de salsa soya, 1 cucharada de maicena con 3 cucharadas de agua caliente aprox y pizca de sal) finalmente servir con 1/2 taza de arroz cocido y 2 tazas de vegetales (brócoli, edamames) y decorar con 1 cda de ajonjolí



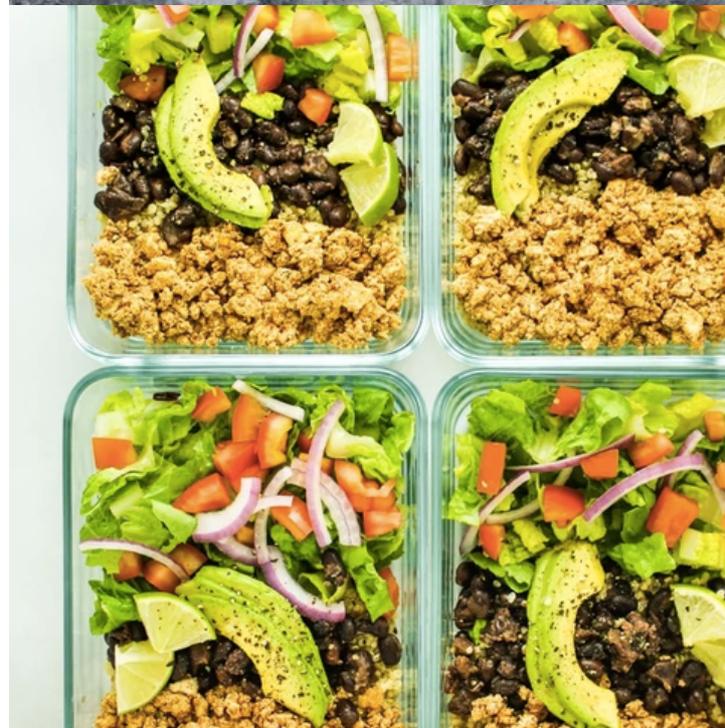
## Rainbow bowl

Agregar en un bowl 1 taza de carne molida sazonada con chipotle, ajo en polvo, sal y pimienta. Acompaña con 1/2 taza de arroz cocido y ensalada con tomate, lechuga, 2 cucharadas de elote, pepino y cilantro)



## Vegan bowl

Sazonar 1 taza de tofu con sal, pimienta, cúrcuma y agregar al bowl junto con 1/2 taza de frijoles molidos y ensalada de vegetales (lechuga, tomate y cebolla morada)



# Snacks

## Hummus sticks

Una noche antes dejar picados apio, chile morrón, jícama o cualquier otro vegetal con 3 cucharadas de hummus (puedes hacerlo tu misma)



## Chiapudding

Agregar en un tupper 1/2 taza de leche de almendras, 1 cucharada de chia (10 gramos) 1/2 taza de yogurt griego, dejar toda la noche reposando y al siguiente día agregar 1 taza de frutos rojos o tu fruta favorita



## Ricecakes

Decorar 2 rice cakes con 1 cucharada de crema de maní + 1/2 plátano (puedes guardarlo en tupper)

