



GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Reto de Flexibilidad
Metabólica

ÍNDICE

Lista de compra completa	_____	3
Tu guía de 30 recetas metabólicas	_____	6
Sección 1: Desayunos	_____	8
Sección 2: Almuerzos	_____	19
Sección 3: Cenas	_____	30



LISTA DE COMPRA COMPLETA

Para alcanzar el éxito en el **Reto de Flexibilidad Metabólica**, el primer paso es tener tu despensa y nevera preparadas con los ingredientes adecuados.

A continuación, te presentamos la lista de la compra detallada y organizada por grupos de alimentos para facilitar tu visita al supermercado:

Verduras y Hortalizas:

Tu base principal de fibra, vitaminas y minerales.

Prioriza la fresca.



- Espinacas
- Rúcula
- Lechuga
- Tomate
- Pepino
- Pimientos (rojo y verde)
- Cebolla
- Berenjena
- Calabacín
- Brócoli
- Calabaza
- Espárragos



Frutas

Opciones bajas en índice glucémico y ricas en antioxidantes.



- Frutos rojos (fresas, arándanos, frambuesas, moras)
- Aguacate (excelente fuente de grasa, considerado fruta)

Proteínas

Esenciales para la saciedad y el mantenimiento de la masa muscular.



- Huevos
- Pollo
- Ternera
- Pescados blancos y azules: Salmón, merluza, dorada, lubina, sardinas y atún

Legumbres

Buena fuente de proteína vegetal y carbohidratos de asimilación lenta.



- Lentejas
- Garbanzos

Carbohidratos complejos

Energía sostenida sin picos drásticos de glucosa en sangre.



- Arroz integral
- Quinoa
- Patata (ideal si se consume tras ser enfriada para generar almidón resistente)
- Pan de trigo sarraceno

Grasas saludables

Fundamentales para la saciedad, la salud hormonal y para enseñar a tu cuerpo a quemar grasa.



- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Almendras
- Nueces
- Semillas de chía

Consejo para el supermercado:

Intenta basar tus compras en el perímetro exterior del supermercado (donde suelen estar los productos frescos) y evita los pasillos centrales llenos de productos ultraprocesados.

¡Tu metabolismo te lo agradecerá!



TU GUÍA: **30 RECETAS METABÓLICAS**

¡Felicidades por dar este gran paso!

Transformar la manera en que tu cuerpo procesa la energía es una de las decisiones más poderosas que puedes tomar para tu vitalidad y bienestar a largo plazo.

Durante el próximo mes, este recetario será tu mapa y tu mejor aliado. Hemos diseñado cuidadosamente **30 recetas deliciosas, prácticas y saciantes**, creadas exclusivamente para el **Reto Flexibilidad Metabólica**.

El objetivo de este menú no es restringirte ni hacerte pasar hambre, sino todo lo contrario: enseñar a tu organismo a ser eficiente. A través de estos platos, vamos a reprogramar tu metabolismo para que recupere su capacidad natural de alternar con facilidad entre el uso de la glucosa (carbohidratos) y la quema de tus propias reservas de grasa como combustible.



¿Qué vas a encontrar en estas páginas?



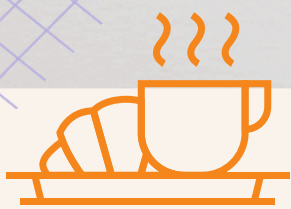
- **Ingredientes reales y accesibles:** Todas las preparaciones utilizan los alimentos frescos y naturales.
- **Equilibrio estratégico:** Combinaciones de proteínas de calidad, grasas saludables y carbohidratos complejos para evitar los picos de azúcar en sangre y mantenerte saciado por horas.
- **Cocina sin complicaciones:** Elaboraciones paso a paso pensadas para adaptarse a tu ritmo de vida diario, sin necesidad de ser un chef experto.
- **Variedad de sabores:** Te demostraremos que cuidar tus hormonas y tu metabolismo nunca tiene por qué ser sinónimo de comer aburrido.



**TU
ENFOQUE**

La consistencia es la clave del éxito. Sigue el plan, aprende a escuchar las señales de saciedad de tu cuerpo y permítete disfrutar del proceso. Estás a punto de recuperar tu energía, mejorar tu composición corporal y ganar salud desde la cocina.

¡Ponte el delantal, prepara tus ingredientes y encendamos esos fogones! Tu verdadera transformación metabólica comienza ahora.



SECCIÓN 1:

DESAYUNOS

La primera comida de tu día es clave.

Estas opciones están diseñadas para romper el ayuno sin generar picos de insulina, aportando saciedad y energía estable para toda la mañana.





01

TORTILLA MEDITERRÁNEA

Una combinación clásica, ligera y llena de antioxidantes.



Ingredientes:

- 2 huevos
- Un puñado de espinacas frescas
- 1 tomate (troceado o en rodajas)
- Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)
- Sal y pimienta al gusto



Preparación:

- En una sartén con un chorrito de AOVE, saltea las espinacas y el tomate picado durante un par de minutos.
- Bate los huevos en un plato aparte, salpimienta y viértelos sobre las verduras en la sartén
- Cocina a fuego medio hasta que cuaje por ambos lados. ¡Sirve caliente!



02

BOWL DE YOGUR VEGETAL CON FRUTOS ROJOS

Rápido, refrescante y repleto de grasas saludables y probióticos.



Ingredientes:

- 1 porción de yogur de coco natural (sin azúcar añadido)
- Un puñado de frambuesas
- Nueces troceadas
- 1 cucharada de semillas de chía



Preparación:

- Sirve el yogur natural como base en un .
- Decora la superficie con las frambuesas frescas y las nueces troceadas.
- Espolvorea las semillas de chía por encima y mezcla ligeramente antes de comer.

03

REVUELTO DE HUEVOS CON AGUACATE

Poder saciante puro gracias a la mejor combinación de proteína y grasa.



Ingredientes:

- 2 huevos
- ½ aguacate en su punto
- 1 tomate pequeño
- AOVE, sal y pimienta



Preparación:

- En una sartén con un poco de AOVE, prepara unos huevos revueltos dejándolos jugosos.
- Sirve en un plato y acompáñalos con el medio aguacate rebanado y el tomate fresco en rodajas.
- Añade una pizca de sal y un hilo de aceite de oliva crudo por encima del tomate y el aguacate.



04

TOSTADA DE TRIGO SARRACENO CON TOMATE

El clásico desayuno, adaptado para mantener tu glucosa a raya.



Ingredientes:

- 1 o 2 rebanadas de pan de trigo sarraceno (100% integral)
- 1 tomate maduro (rallado)
- Un buen chorrito de AOVE
- Jamón ibérico o pechuga de pavo natural (alto % de carne)



Preparación:

- Tuesta ligeramente el pan de trigo sarraceno.
- Unta el tomate rallado sobre las tostadas y baña con un chorrito de aceite de oliva.
- Corona con unas lonchas de jamón ibérico o pavo de calidad.



05

TORTILLA DE CHAMPIÑONES

Sabor umami y fibra extra para cuidar tu microbiota.



Ingredientes:

- 2 huevos
- Un puñado de champiñones laminados
- AOVE y sal



Preparación:

- Saltea los champiñones laminados en una sartén con un poco de AOVE hasta que se doren y suelten el agua.
- Bate los huevos, añade una pizca de sal e incorpóralos a la sartén.
- Cocina la tortilla doblándola por la mitad o dándole la vuelta, según prefieras.



06

YOGUR VEGETAL CON ALMENDRAS Y ARÁNDANOS

Crujiente y lleno de antioxidantes protectores.



Ingredientes:

- 1 porción de yogur vegetal (sin azúcar)
- Un puñado de almendras (crudas o tostadas)
- Un puñado de arándanos frescos



Preparación:

- Añade el yogur en un bowl.
- Incorpora las almendras enteras o picadas y los arándanos frescos lavados.
- Mezcla todo para integrar sabores y texturas.



07

PUDDING DE CHÍA CON FRUTOS ROJOS

Ideal para preparar la noche anterior y ganar tiempo por la mañana.



Ingredientes:

- 2 cucharadas soperas de semillas de chía
- 1 vaso de bebida de almendras (sin azúcar)
- Un puñado de frutos rojos (frescos o congelados)



Preparación:

- En un vaso o tarro de cristal, mezcla las semillas de chía con la bebida de almendras. Remueve muy bien para evitar grumos.
- Deja reposar en la nevera durante al menos 4 horas (o toda la noche) para que espese y adquiera textura de pudding.
- Al momento de consumir, añade los frutos rojos por encima.



08

HUEVOS REVUELTOS CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

Propiedades diuréticas y un sabor espectacular para empezar el día.



Ingredientes:

- 2 huevos
- Un manojo pequeño de espárragos verdes
- AOVE, sal y pimienta negra



Preparación:

- Lava los espárragos, retira la parte dura del tallo y córtalos en trozos pequeños.
- Saltea los espárragos en una sartén con AOVE hasta que estén tiernos.
- Añade los huevos directamente a la sartén, salpimenta y remueve suavemente hasta que cuajen a tu gusto.



09

TORTILLA JUGOSA DE CALABACÍN

Muy ligera, hidratante y suave para el estómago.



Ingredientes:

- 2 huevos
- ½ calabacín
- AOVE y sal



Preparación:

- Lava y corta el calabacín en dados pequeños o medias lunas finas.
- Póchalos a fuego medio en una sartén con un poco de aceite hasta que estén blanditos.
- Bate los huevos, añádelos a la sartén junto con el calabacín y cuaja la tortilla por ambos lados.



10

BOWL ENERGÉTICO DE SEMILLAS Y FRAMBUESAS

Un desayuno cargado de magnesio, zinc y grasas buenas.



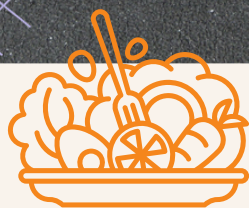
Ingredientes:

- 1 porción de yogur vegetal (sin azúcar)
- 1 cucharada de semillas de calabaza
- Un puñado de nueces
- Frambuesas frescas



Preparación:

- Coloca el yogur en tu recipiente favorito.
- Distribuye por encima las semillas de calabaza, las nueces picadas y las frambuesas.
- ¡Remueve y disfruta de este contraste de texturas!



SECCIÓN 2:

ALMUERZOS

El almuerzo perfecto en tu reto debe aportarte los nutrientes necesarios para continuar el día con energía sostenida, evitando la somnolencia de la tarde.

Aquí tienes combinaciones ricas en fibra, proteína de calidad y grasas saludables.





11

ENSALADA MEDITERRÁNEA CON ATÚN

Un clásico rápido, refrescante y excelente fuente de omega-3.



Ingredientes:

- Lechuga fresca (la variedad que prefieras)
- 1 tomate maduro
- Un puñado de aceitunas (negras o verdes)
- 1 lata de atún (al natural o en aceite de oliva)
- Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE) y sal



Preparación:

- Lava bien la lechuga y el tomate, y córtalos a tu gusto.
- Coloca los vegetales en una ensaladera y añade las aceitunas junto con el atún escurrido.
- Aliña con un buen chorrito de AOVE y una pizca de sal. ¡Mezcla y disfruta!



12

ESCALIVADA TRADICIONAL CON SARDINAS

Puro sabor a la parrilla o al horno, ideal para cuidar tu salud cardiovascular.



Ingredientes:

- 1 berenjena
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- Sardinas (frescas a la plancha o en conserva de calidad)
- AOVE y sal gruesa



Preparación:

- Asa la berenjena, el pimiento y la cebolla entera en el horno a 200°C hasta que la piel esté tostada y el interior tierno (unos 40-50 min).
- Deja enfriar un poco, pélalos y córtalos en tiras.
- Sirve la verdura asada en un plato, coloca las sardinass por encima y baña con un chorrito de AOVE.



13

LENTEJAS RECONFORTANTES CON VERDURAS

Un plato de cuchara denso en nutrientes y fibra, perfecto para los días más frescos.



Ingredientes:

- 1 taza de lentejas (remojadas previamente si es necesario)
- 1 zanahoria
- ½ cebolla
- ½ pimiento (rojo o verde)
- AOVE y especias al gusto (comino, pimentón)



Preparación:

- Pica finamente la cebolla, el pimiento y la zanahoria.
- Haz un sofrito suave con las verduras en una olla con un poco de AOVE.
- Añade las lentejas, cubre con agua o caldo de verduras, y cuece a fuego lento hasta que estén tiernas y el caldo espese.



14

SALTEADO DE QUINOA CON POLLO Y VERDURAS

Un almuerzo completo y saciante con un equilibrio perfecto de macronutrientes.



Ingredientes:

- ½ taza de quinoa (pesada en crudo)
- Pechuga de pollo en dados
- ½ calabacín
- ½ pimiento
- AOVE, sal y pimienta



Preparación:

- Lava bien la quinoa bajo el grifo y cuécela siguiendo las instrucciones del envase. Reserva.
- En una sartén tipo wok, saltea a fuego fuerte los dados de pollo salpimentados junto con el calabacín y el pimiento troceados.
- Cuando el pollo esté dorado y las verduras al dente, añade la quinoa cocida, mezcla un minuto para integrar sabores y sirve.

15

ENSALADA FRESCA DE GARBANZOS MEDITERRÁNEA

Una forma crujiente y deliciosa de consumir legumbres sin pesadez.



Ingredientes:

- 1 bote pequeño de garbanzos cocidos (bien lavados y escurridos)
- ½ pepino
- 1 tomate
- Perejil fresco
- AOVE y sal



Preparación:

- Corta el pepino (con o sin piel, como prefieras) y el tomate en dados pequeños.
- En un bowl amplio, mezcla las verduras troceadas con los garbanzos.
- Pica el perejil fresco finamente, espolvoréalo por encima y aliña generosamente con AOVE y sal.



16

ARROZ INTEGRAL A LA CAMPESINA

Energía de liberación lenta para mantener tu glucosa completamente estable.



Ingredientes:

- ½ taza de arroz integral (cocido)
- ½ calabacín
- ½ pimiento
- ½ cebolla
- AOVE y sal



Preparación:

- *Consejo metabólico:* Si usas arroz cocido del día anterior y enfriado en la nevera, generarás almidón resistente, excelente para tu microbiota.
- Pica la cebolla, el pimiento y el calabacín en dados regulares.
- Saltea las verduras en una sartén con AOVE hasta que estén doradas. Añade el arroz integral, remueve un par de minutos para que tome temperatura y sirve.



17

ENSALADA SACIANTE DE POLLO Y AGUACATE

Alta en proteínas y grasas buenas. Imposible quedarse con hambre.



Ingredientes:

- 1 filete de pechuga de pollo a la plancha
- Lechuga variada
- ½ aguacate
- 1 tomate
- AOVE y sal



Preparación:

- Corta el filete de pollo (previamente cocinado a la plancha y templado) en tiras.
- Prepara una cama de lechuga en tu plato o bowl.
- Añade el tomate en gajos, el aguacate laminado y las tiras de pollo. Remata con sal y aceite de oliva crudo.



18

BOWL MEDITERRÁNEO EQUILIBRADO

Visualmente espectacular y nutricionalmente impecable.



Ingredientes:

- Quinoa cocida
- Un buen puñado de espinacas frescas
- 1 huevo (cocido, poché o a la plancha)
- ½ aguacate
- AOVE y una pizca de sal



Preparación:

- Toma un bowl amplio y coloca la quinoa en un tercio del recipiente.
- Rellena los otros tercios con las espinacas frescas y el aguacate rebanado.
- Corona el centro del bowl con el huevo y rocía todo con un hilo de aceite de oliva.

19

ENSALADA TEMPLADA DE VERDURAS ASADAS Y POLLO

Contraste de temperaturas y sabores que elevan un plato sencillo a otro nivel.



Ingredientes:

- ½ calabacín
- ½ berenjena
- ½ pimiento
- Tiras de pollo (sobras de pollo asado o a la plancha)
- AOVE y sal



Preparación:

- Corta el calabacín, la berenjena y el pimiento en bastones o dados.
- Ásalos a la plancha con un poco de AOVE o en el horno hasta que estén tiernos y ligeramente caramelizados.
- Mezcla las verduras templadas con las tiras de pollo en un plato hondo y adereza al gusto.



20

GARBANZOS SALTEADOS CON ESPINACAS

Un guiño al potaje tradicional, pero en versión rápida y exprés.



Ingredientes:

- Garbanzos cocidos (lavados y escurridos)
- 2 puñados grandes de espinacas frescas
- 1-2 dientes de ajo
- AOVE y sal



Preparación:

- Lamina los dientes de ajo y dóralos ligeramente en una sartén con AOVE.
- Añade las espinacas frescas y saltea un par de minutos hasta que reduzcan drásticamente su volumen.
- Incorpora los garbanzos, pon a punto de sal y rehoga todo junto durante 3-4 minutos para que se impregnen los sabores.



SECCIÓN 3:

CENAS

La cena ideal en tu Reto de Flexibilidad Metabólica debe ser ligera pero saciante, priorizando proteínas de fácil digestión y verduras bajas en almidón.

Esto asegurará un descanso profundo y permitirá que tu cuerpo utilice sus reservas de energía mientras duermes.





21

MERLUZA AL HORNO MEDITERRÁNEA

Pescado blanco muy suave, ideal para una digestión rápida antes de ir a la cama.



Ingredientes:

- 1 o 2 lomos de merluza fresca o descongelada
- ½ limón
- 1-2 dientes de ajo
- Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE), sal y pimienta



Preparación:

- Precalienta el horno a 200°C. Coloca la merluza en una fuente apta para horno y salpimienta al gusto.
- Exprime un poco de zumo de limón sobre el pescado y coloca unas rodajas finas de limón y el ajo laminado por encima.
- Rocía con un hilo de AOVE y hornea durante unos 15 minutos, o hasta que el pescado esté blanco y se separe fácilmente en lascas.



22

SALMÓN A LA PLANCHA AL LIMÓN

Una cena antiinflamatoria por excelencia gracias a su alto contenido en Omega-3.



Ingredientes:

- 1 rodaja o lomo de salmón
- ½ limón
- AOVE, sal y pimienta negra



Preparación:

- Calienta una sartén antiadherente con unas gotas de AOVE a fuego medio-alto.
- Salpimenta el salmón y cocínalo unos 4-5 minutos por cada lado (dependiendo del grosor), empezando por el lado de la piel para que quede crujiente.
- Retira del fuego, exprime un chorrito de limón fresco por encima y sirve inmediatamente.



23

POLLO ASADO AL ROMERO

Proteína magra con un toque aromático que reconforta al final del día.



Ingredientes:

- 1 o 2 contramuslos o pechugas de pollo
- Unas ramitas de romero fresco (o seco)
- AOVE, sal y pimienta



Preparación:

- Precalienta el horno a 200°C. Pon el pollo en una bandeja de horno y salpimienta generosamente.
- Masajea la carne con un buen chorro de AOVE y espolvorea el romero por encima (y por debajo de la piel si la conservas).
- Hornea durante unos 35 minutos, hasta que el interior esté bien cocinado y el exterior dorado.



24

LUBINA AL HORNO EXPRÉS

Una opción elegante, jugosa y que prácticamente se cocina sola.



Ingredientes:

- 1 lubina de ración (limpia y abierta, estilo "a la espalda" o entera)
- ½ limón
- AOVE y sal gruesa



Preparación:

- Precalienta el horno a 200°C. Dispón la lubina en una bandeja forrada con papel vegetal.
- Hazle un par de cortes transversales si está entera, introduce unas medias lunas de limón en ellos, y añade sal al gusto.
- Baña con un chorrito de AOVE y hornea durante unos 15 minutos.

25

SALTEADO DE TERNERA CON BRÓCOLI

Un clásico estilo oriental, rico en hierro y antioxidantes, pero en versión saludable.



Ingredientes:

- Tiras de ternera magra
- Arbolitos de brócoli fresco
- 1 diente de ajo
- AOVE, sal y pimienta



Preparación:

- Cocina los arbolitos de brócoli al vapor o hiérvelos durante 3-4 minutos para que queden "al dente". Escurre bien.
- En una sartén amplia o wok, dora el ajo picado con un poco de AOVE a fuego fuerte. Añade las tiras de ternera salpimentadas y saltea rápidamente.
- Incorpora el brócoli a la sartén, saltea todo junto durante un par de minutos para integrar sabores y retira del fuego.



26

CREMA RECONFORTANTE DE CALABAZA

Perfecta para las noches frías. Dulce, saciante y muy baja en calorías.



Ingredientes:

- 2-3 tazas de calabaza pelada y en dados
- ½ cebolla
- Caldo de verduras (o agua)
- AOVE, sal y una pizca de nuez moscada (opcional)



Preparación:

- En una olla, pocha la cebolla picada con un poco de AOVE hasta que esté transparente.
- Añade los dados de calabaza, rehoga un minuto y cubre a ras con el caldo de verduras. Deja cocer a fuego medio hasta que la calabaza esté muy tierna (unos 15-20 min).
- Tritura todo con una batidora de mano hasta obtener una textura fina y sedosa. Ajusta de sal.

27

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRESCA

La cena salvavidas por excelencia. Rápida, nutritiva y no falla nunca.



Ingredientes:

- 2 huevos
- Lechuga variada
- 1 tomate
- AOVE y sal



Preparación:

- Bate bien los dos huevos con una pizca de sal.
- Calienta una sartén con unas gotas de AOVE y cuaja la tortilla francesa a fuego medio, dejándola jugosa por dentro.
- Acompaña en el plato con una ensalada sencilla de lechuga y tomate, aliñada con aceite de oliva crudo.



28

PESCADO BLANCO SALTEADO CON VERDURAS

Un plato lleno de color, fibra y proteína limpia.



Ingredientes:

- 1 lomo de merluza (o bacalao fresco) cortado en dados
- ½ calabacín
- Un manojo pequeño de espárragos verdes
- AOVE, sal y pimienta



Preparación:

- Corta el calabacín en dados y desecha la parte dura de los espárragos, troceándolos también.
- En una sartén amplia, saltea las verduras con AOVE a fuego medio-alto hasta que estén tiernas pero firmes.
- Añade los dados de pescado salpimentados, tapa la sartén un par de minutos para que el pescado se cocine con el vapor y sirve.



29

SALMÓN A LA PLANCHA CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

Una cena de lujo en menos de 10 minutos.



Ingredientes:

- 1 lomo de salmón
- Un puñado de espárragos verdes frescos
- AOVE, sal en escamas y pimienta negra



Preparación:

- Limpia los espárragos y córtalos la base fibrosa.
- Calienta una plancha o sartén grande con un chorrito de AOVE. Coloca el salmón (primero por la piel) y los espárragos a un lado.
- Cocina a fuego medio unos 4-5 minutos por lado. Sirve espolvoreando sal en escamas sobre los espárragos y el pescado.



30

REVUELTO SUAVE DE VERDURAS Y HUEVO

Ideal para aprovechar las sobras de verduras de la nevera en un plato delicioso.



Ingredientes:

- 2 huevos
- Un puñado de espinacas frescas
- ½ calabacín
- AOVE y sal



Preparación:

- Corta el calabacín en daditos pequeños y póchalo en una sartén con AOVE hasta que se ablande.
- Añade las espinacas frescas y remueve hasta que reduzcan su tamaño.
- Bate los huevos ligeramente, viértelos sobre las verduras en la sartén a fuego bajo y remueve suavemente hasta que cuajen a tu gusto, dejándolos cremosos.

Sigamos conectados y conectadas con nosotros mismos y nosotras mismas, cada martes y jueves hay una dosis que te espera.



¡Únete a nuestros programas y aprende técnicas y herramientas para alcanzar un bienestar pleno!



Pdf creado con cariño y en sintonía con el planeta.
Papel virtual = bosque real preservado.