

NUTRE TU MENTE, ALIMENTA TU CUERPO

POTENCIA TU DIETA CON PROTEÍNAS

5 IDEAS DELICIOSAS Y ALTAS EN PROTEÍNA PARA TUS DIFERENTES
COMIDAS: *Desayuno, snacks, almuerzo y cena.*



Bienvenidos



Melissa Luna

Soy Coach de Nutrición Holística Integrativa, graduada del IIN. Creo en un mundo lleno de posibilidades y me impulsa la acción y el crecimiento constante. Mi vida se define por la vitalidad y la salud, logradas a través de una alimentación consciente. Además, soy madre, rol que me ha enseñado compasión y fluidez. Correr es mi gran pasión, un movimiento que transforma mi vida y guía mi camino como Coach.



Introducción

Existen tres macronutrientes necesarios para el desarrollo y funcionamiento esencial de nuestro cuerpo; los carbohidratos, las grasas y la proteína. En este caso nos enfocaremos en este último, las proteínas.

Siendo partidaria de consumir todos los grupos de alimentos y no omitir ningún macronutriente, la proteína tiene factores claves y esenciales para nuestra salud, pues se encuentran en cada célula de nuestro cuerpo.

Las proteínas son las encargadas de construir y fabricar diferentes tejidos y ramificaciones, debemos consumirlas a diario ya que a diferencia de los carbohidratos y las grasas, estas no se almacenan del mismo modo, y contienen los aminoácidos esenciales que necesitamos y que no son producidos de manera natural por nuestro cuerpo.

Antes de empezar



¿De dónde se obtiene la proteína?

- Productos lácteos
- Granos
- Guisantes
- Proteína animal (siendo la más completa, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales que necesita el cuerpo humano y que no pueden ser producidos por sí mismos).

¿Cuánta cantidad de proteína necesita mi cuerpo a diario?

Depende de nuestra edad, sexo, nivel de actividad física, y nuestro estado de salud en general. Lo recomendable son 1.0 a 1.5 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal.

¿La proteína vegana alcanza a cumplir con los requerimientos necesarios que necesita mi organismo?

Por supuesto que sí. Hay diferentes fuentes de proteína vegetal como los frutos secos, los granos enteros, las distintas semillas y legumbres, solo hay que tener un seguimiento de las cantidades que se consumen a diario y suplementar con las vitaminas y minerales necesarios correspondientes.



Tipos de proteína

Proteína animal

- Huevo
- Pollo
- Pavo
- Carne
- Salmón
- Queso cottage



Proteína vegetal

- Frutos secos
- Quinoa
- Tofu y tempeh
- Semillas de girasol, calabaza y chía
- Leguminosas como el frijol, la soya, las lentejas y los garbanzos

5 ideas para tus diferentes comidas.



A collage of breakfast items. The top left shows a bowl of cornflakes, a glass of orange juice, and a white pitcher. The top right shows a bowl of granola with blueberries and almonds. The middle section features a large omelette on a plate, topped with sliced tomatoes, broccoli, and fresh herbs. The bottom right corner shows a stack of pancakes with blueberries. The background is a warm, textured surface.

• Desayuno

*Empieza tu día con toda
la energía.*



Tostada de aguacate

- Pan tostado
- ½ aguacate machacado con limón, sal y pimienta
- 2 a 3 huevos completos (pueden ser fritos o revueltos, a tu preferencia)

Tostada de queso cottage

- Pan tostado
- Queso cottage
- Mermelada de frutos rojos hecha en casa
- 2 a 3 huevos revueltos o cocidos



Wrap de Turkey

- Tortilla gluten free
- Queso mozzarella
- Jamón de pavo
- 2 huevos revueltos
- Espinacas

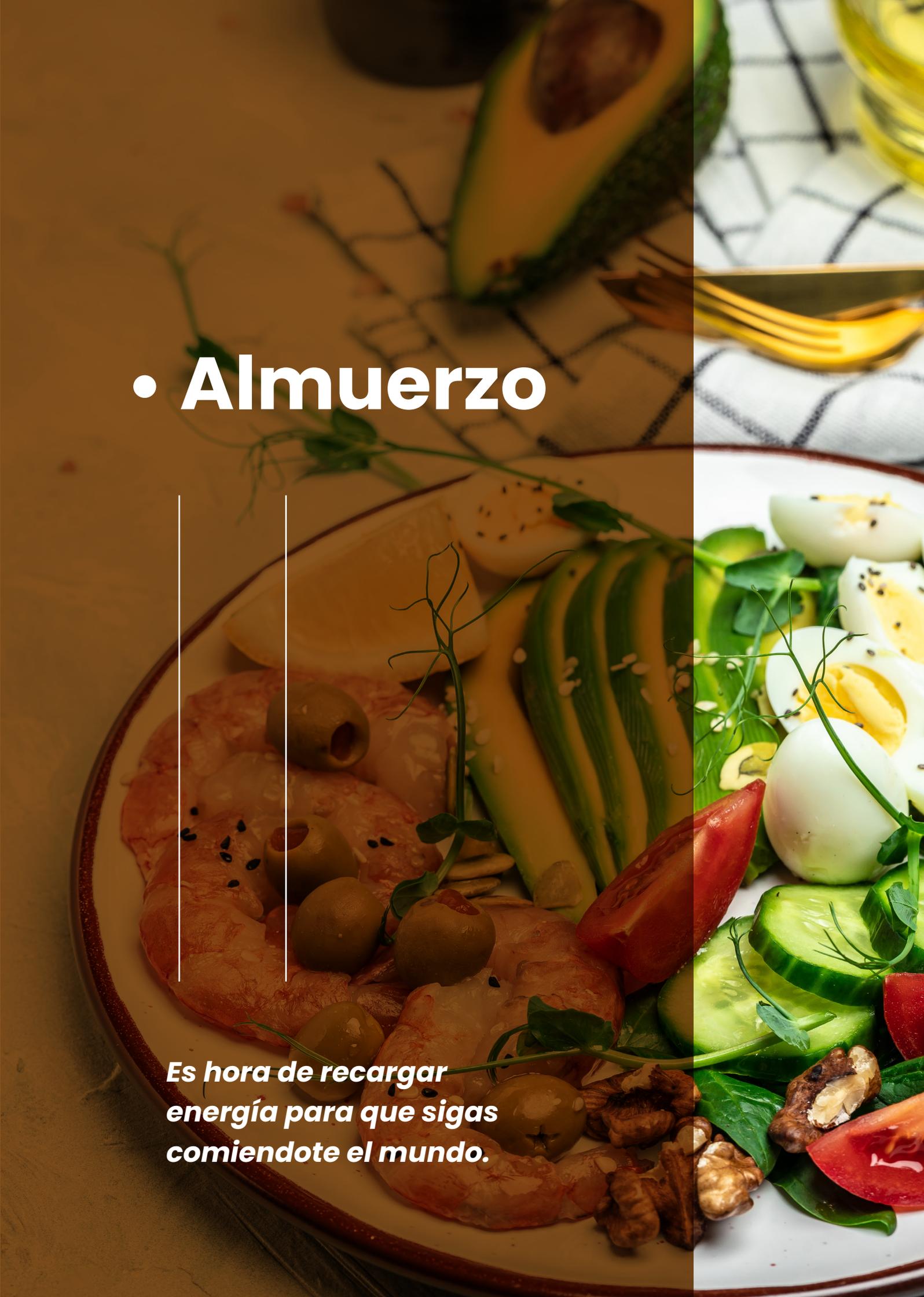
Overnight Oats

- Avena cocida
- Queso cottage
- Nueces, semillas de (girasol, calabaza, cáñamo, chía)
- Fruta de tu preferencia (yo prefiero los berries en las mañanas por su bajo índice glicémico)



Frittata de champiñones y huevos

- 3 huevos revueltos
- Queso mozzarella
- Champiñones
- Kale (Col rizada)
- Tomates (o puedes preparar un hogao y te da un sabor delicioso)



• Almuerzo

*Es hora de recargar
energía para que sigas
comiendote el mundo.*

Bowl de batata

- Batata cocida (picada en cuadritos en el air fryer)
- Queso fetta
- Pollo desmechado
- Arugula
- Quinoa



Pasta con broccoli

- Pasta de garbanzos o de lenteja
- Carne molida o pollo
- Broccoli
- Salsa de tomate hecha en casa



Bowl de lenteja

- Arroz integral
- Lentejas
- Carne molida
- Calabacín en cuadritos en el air fryer

Salmón salvaje

- Quinoa o arroz integral
- Salmón salvaje (lo compras así en el mercado)
- Edamames
- Zanahorias en julianas cocinadas o en el air fryer



Estofado de garbanzos

- Arroz integral o quinoa
- Espinacas, kale o arugula
- Garbanzos con carne molida
- Berenjenas cocinadas y puestas en el air fryer

• **Cena**

Termina el día con todo el entusiasmo.





Burrito de sardinas

- Sardinas
- Tortilla gluten free
- Queso mozzarella
- Kale o arugula
- Remolacha
- Cebollas encurtidas

Pimentones con carne molida

- 1 pimentón partido en 2
- Carne molida
- Picadillo de tomate, cebolla y cilantro.
- Garbanzos



Sandwich de atún

- 2 rodajas de pan integral
- Queso mozzarella
- Dip de atún con mantequilla de aguacate, tomate y cebolla

Ensalada de Kale

- Arroz integral, farro, o quinoa
- Pollo desmechado o en cuadritos
- Batatas cocidas
- Kale o col rizada
- Semillas de girasol o calabaza
- Cranberries
- Almendras picadas
- Vinagre balsámico



Bowl de Salmón

- Salmón salvaje
- Quinoa o arroz integral
- Aguacate en rodajas o en guacamole
- Pepinos en rodajas
- Edamames
- Semillas de chía
- Vinagre balsámico



- **Merienda
o Snack**

*Disfruta cada bocado y
deja que la felicidad llene
tu tarde.*

Shake de proteína

- 1 scoop de proteína en polvo
- Leche vegetal de tu preferencia
- Blueberries o fresas
- Semillas de chía



Tostada de arroz

- Tostada de arroz inflado
- Mantequilla de maní
- Queso cottage
- Frutas de tu preferencia (Kiwi, fresas o arándanos)



Wrap de hummus

- Tortilla gluten free
- Jamón de pavo
- Rodajas de pimiento
- Espinacas

Muffin de banana y proteína

- Leche vegetal
- 2 huevos
- 2 scoops de proteína en polvo
- 1 banano
- Esencia de vainilla
- Avena
- Canela



Manzanas proteicas

- Rodajas de manzana verde
- Mantequilla de maní
- Almendras picadas

*Todas estas recetas
son ricas en proteínas,
contribuyendo al
bienestar de tu cuerpo
y tu mente, ya que es
esencial proporcionar
una adecuada
nutrición a tu cerebro.*



Para la preparación de cada receta, estoy a tu disposición para proporcionarte información sobre las marcas de los ingredientes mencionados, las cantidades precisas, y cualquier pregunta que puedas tener. Estoy lista para trabajar contigo y ayudarte a alcanzar tus metas deseadas.

Recuerda: La salud comienza en casa y en la cocina.



Cada bocado es una oportunidad para fortalecer tu bienestar. Elige alimentos saludables y ama tu cuerpo.

 www.melihacks.com

 [@melihacks](https://www.instagram.com/melihacks)

Copyright © 2024 Melihacks. Todos los derechos reservados.