





5 RECETAS FIT
PARA QUEMAR GRASA

RECETAS PARA UN CUERPO Y MENTE EN EQUILIBRIO

MADE WITH LOVE

Nicol Salgado

Bienvenidos

Nicol Salgado

6 años de experiencia



¡Hola! Soy Nicole Salgado, nutricionista especializada en recomposición corporal femenina. Acompaño a mujeres que quieren verse y sentirse bien sin dietas restrictivas, sin culpa y disfrutando de la comida.

En esta guía encontrarás 5 recetas prácticas y deliciosas que recomiendo a mis pacientes y seguidores cuando buscan perder grasa sin dejar de disfrutar de la comida.

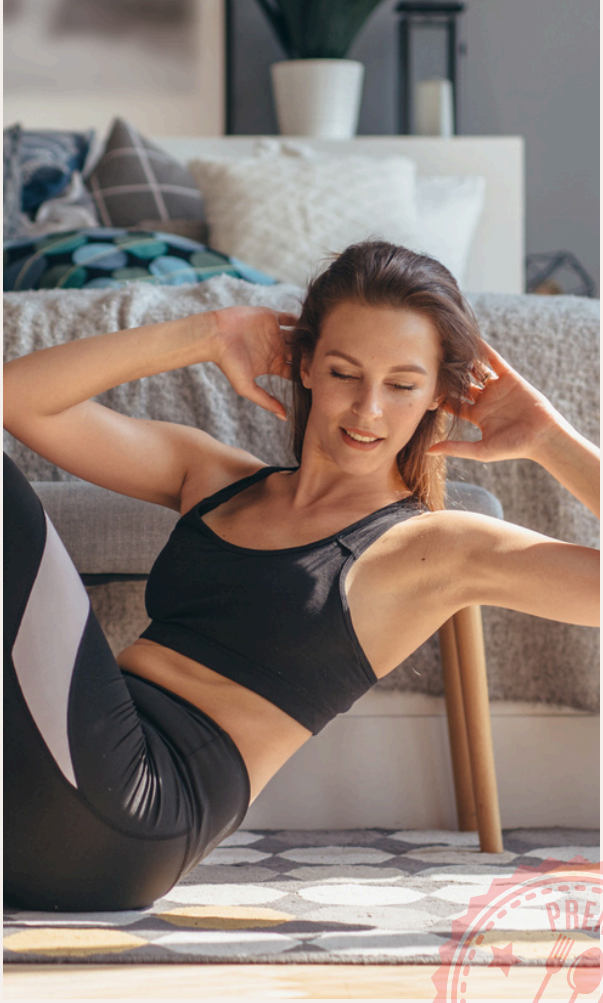
No hay fórmulas mágicas: la pérdida de grasa ocurre cuando tu cuerpo entra en balance, cuando se regula tu insulina, tus hormonas trabajan a tu favor y tus hábitos se vuelven sostenibles. Por eso, esta guía no está hecha para restringirte, sino para enseñarte a nutrir tu cuerpo con inteligencia metabólica.



Mi filosofía es sencilla

Durante años se ha creído que "comer menos" es la única forma de perder grasa, pero la realidad es que no se trata de comer menos, sino de comer mejor y más inteligente. Tu cuerpo no necesita vivir con hambre: necesita equilibrio, estabilidad hormonal y alimentos que trabajen a favor de tu metabolismo, no en su contra.

Índice



EMPIEZA POR LA QUE MÁS TE TIENTE,
¡TODAS TE VAN A ENCANTAR!

01. **Omelette Mediterráneo Proteico**

02. **Huevos Pochados con Pasta de Pollo, Palta y Pan de masa madre**

03. **Bowl de Yogurt Proteico + Avena + Crema de maní**

04. **Sandwich de Keto de Pollo y Palta (sin pan)**

05. **Desayuno Mediterráneo Premium**



01

ENERGÍA REAL **PARA EMPEZAR** TU DÍA **LIVIANA Y ENFOCADA**



INGREDIENTES:

- **3 huevos enteros + 1 clara**
- **40 g queso mozzarella o feta light**
- **6 aceitunas verdes picadas**
- **1 cdta (5 ml) aceite de oliva**
- **Espinaca o tomate cherry**
- **Sal rosada, cúrcuma y pimienta**



OMELETTE MEDITERRANEO PROTEICO

1 PORCIÓN	10 MIN	CALORÍAS 370	PROTEÍNA 30	GRASAS 25

PREPARACIÓN

1. Bate los huevos, añade verduras y aceitunas.
2. Cocina en sartén antiadherente con aceite de oliva
3. Agrega el queso al final.

Desayuno simple, sabroso y saciante. Aporta grasas monoinsaturadas y antioxidantes naturales que estabilizan la glucosa y mejoran la saciedad.



02

Estos desayunos:

- **No generan picos de glucosa.**
- **No te hacen sentir ansiedad a media mañana**
- **No te sacan de tu objetivo de recomposición corporal.**
- **Y sobre todo, te hacen disfrutar el proceso, sin culpas ni sacrificios innecesarios.**

Recuerda: cuando eliges alimentos que respetan tu biología, tu cuerpo responde con resultados

Recuerda: cuando eliges alimentos que respetan tu biología, tu cuerpo responde con resultados visibles y sostenibles.

Ingredientes:

- **2 huevos enteros**
- **100 g pasta de pollo casera o pechuga desmenuzada • ¼ palta (50 g)**
- **2 láminas delgadas (40–45 g) de pan de masa madre integral**
- **1 cdta de aceite de oliva • Mix de hojas verdes**





HUEVOS POCHADOS CON PASTA DE POLLO, PALTA Y PAN DE MASA MADRE

1 PORCIÓN	12-15 MIN	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASAS
		455	33	25

Preparación:

1. Tuesta el pan
2. Coloca la pasta de pollo, los huevos pochados y la palta
3. Rocía con aceite de oliva y condimenta.

Equilibrado y realista. El pan de masa madre integral mejora la digestión y entrega carbohidratos de lenta absorción sin alterar la insulina.

03

COME RICO, **LIVIANO Y MANTIENE TU ENERGÍA** *TODO EL DÍA!*





BOWL DE YOGURT PROTEICO + AVENA + CREMA DE MANÍ



INGREDIENTES:

- 1 yogurt proteico natural (180–200 g, 15–20 g proteína)
- 1 scoop de proteína (25 g) sabor neutro o vainilla sin azúcar
- 2–3 cucharadas de avena integral (25–30 g)
- 10 g de crema de maní natural o 10 g de nueces picadas
- Canela, esencia de vainilla o stevia opcional

2 PORCIONES	5 MIN	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASAS
		410	35	15



PREPARACIÓN

1. Mezcla el yogurt con la proteína hasta obtener textura cremosa.
2. Añade la avena y la crema de maní o nueces. Deja reposar unos minutos o refrigera.

Opción “dulce sin azúcar” rica en proteínas y grasas buenas. Ideal para mantener energía y saciedad, incluso en fases de déficit.



04

LA **NUTRICIÓN** NO SOLO CAMBIA TU CUERPO, CAMBIA TU **ENERGÍA**, TU MENTE Y TU FORMA DE **VIVIR**

SANDWICH KETO DE POLLO Y PALTA (SIN PAN)

Ingredientes:

- 120 g de pechuga de pollo a la plancha
- 3 hojas grandes de lechuga o repollo
- 30 g de palta
- 1 huevo duro picado
- 1 cdta de mayonesa casera (aceite de oliva o palta)

PREPARACIÓN

1. Usa la lechuga como base
2. Agrega el pollo, el huevo y la palta
3. Unta con mayonesa y enrolla tipo wrap.

Opción baja en carbohidratos, rica en proteínas y grasas saludables, ideal para quienes buscan saciedad y liviandad digestiva.



05

NO BUSQUES LA DIETA PERFECTA, BUSCA LA VERSIÓN DE TI QUE SE SIENTE FUERTE, VITAL Y CONSCIENTE.



DESAYUNO MEDITERRÁNEO PREMIUM



1 PORCIÓN | 12-15 MIN

CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASAS
465	33	27

INGREDIENTES:

- **2 huevos enteros + 1 clara • ¼ palta (50 g)**
- **6 aceitunas verdes o negras picadas**
- **2 láminas delgadas (40–45 g) de pan de masa madre integral o pan integral 100 %**
- **2 láminas de jamón serrano (30 g aprox., sin azúcar añadido)**
- **Un puñado de hojas de espinaca o rúcula**
- **1 cdta (5 ml) de aceite de oliva extra virgen**
- **Orégano y pimienta al gusto**

Inspirado en la dieta mediterránea moderna, este desayuno equilibra proteínas de alta calidad, grasas saludables y carbohidratos funcionales. Perfecto para mujeres que buscan definición sin sacrificar sabor.

PREPARACIÓN:

1. Fríe los huevos en agua caliente (sin aceite) o cocínalos con mínima grasa.
2. Tuesta el pan y sirve con las espinacas, el jamón serrano, la palta en láminas y las aceitunas.
3. Finaliza con un chorrito de aceite de oliva y condimentos mediterráneos.

¡GRACIAS
POR LEER!

¡FELICIDADES! YA TIENES EN TUS MANOS 5 RECETAS FÁCILES, RÁPIDAS Y DELICIOSAS PARA INICIAR TU CAMINO HACIA UNA MEJOR COMPOSICIÓN CORPORAL.

RECUERDA: LA CLAVE NO ES HACER CAMBIOS DRÁSTICOS, SINO MANTENER HÁBITOS SIMPLES Y SOSTENIBLES.

👉 *MUY PRONTO COMPARTIRÉ MÁS CONTIGO: MENÚS COMPLETOS, RUTINAS Y ESTRATEGIAS PARA ACELERAR TU TRANSFORMACIÓN.*

CARIÑOS, NICOL.