

# RECETARIO

**Pierde tus primeros 10kg**  
*este verano*

TONIFICADA & ÁGIL

## DESAYUNOS

### GACHAS DE AVENA, FRUTA Y FRUTOS SECOS

#### Ingredientes:

- 100ml de leche o de bebida vegetal
- 1 cdita de canela ceylan
- 2 cucharadas de copos de avena
- 1 cdita semillas de chía
- 1 pieza de fruta al gusto o un puñado de frutos rojos
- Un puñado de nueces
- Opcional: cacao desgrasado o 1 onza de chocolate >85%



Mezcla los copos de avena con la leche/bebida y la canela y pon al microondas 40-60 segundos (debe hervir). Añade los demás ingredientes.

### TOSTADA INTEGRAL CON AGUACATE Y HUEVO

#### Ingredientes:

- 1 rebanada pan 100% integral
- ¼ de aguacate machacado
- 1 huevo (en tortilla o revuelto)
- 1 pieza de fruta

Montar la tostada y acompañar con fruta.



### TORTITAS PROTEICAS CON PLÁTANO Y CHOCOLATE

#### Ingredientes:

- 1 huevo
- 1 plátano maduro triturado
- 1 onza chocolate +80% (fundido al microondas o baño maría)

Mezclar plátano con huevo, cuajar en sartén antiadherente. Decorar con el chocolate fundido.



## CENAS

### CREMA DE CALABACÍN CON TORTILLA DE QUESO

#### Ingredientes (2 raciones):

##### Para la crema:

- 2 calabacines medianos
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- ½ cucharadita de cúrcuma
- Pimienta negra al gusto
- Sal al gusto
- Agua o caldo vegetal



##### Para la tortilla de queso:

- 4 huevos
- 4 lonchas de queso havarti light
- Sal y pimienta

#### Preparación:

- Lava y corta el calabacín y la cebolla. Sofríe el ajo con el aceite en una olla, añade las verduras, cubre con agua o caldo y cuece 12–15 minutos. Añade cúrcuma, sal y pimienta y tritura.
- Bate los huevos con sal y pimienta. Cuaja la tortilla en una sartén antiadherente y añade el queso cuando empiece a cuajar. Dobra y deja que se funda.
- Acompaña un plato de crema caliente con una porción de tortilla.

### ENSALADA TEMPLADA

#### Ingredientes (2 raciones):

- 150 g de mezcla de hojas verdes
- 1 boniato pequeño asado en cubos
- 1 puñado de nueces
- 200 g de queso fresco o feta
- 1 manzana o pera
- Aliño: 2 cucharadas de AOVE + 1 cucharada de vinagre + sal



#### Preparación:

- Asa el boniato en dados 20–25 min a 200 °C.
- Monta la ensalada con hojas, fruta en láminas, boniato, nueces y queso.
- Aliña y sirve templado.

## PISTO DE VERDURAS CON HUEVO A LA PLANCHA

### Ingredientes (2 raciones):

- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 200 g de tomate triturado
- 1 cucharada de aceite
- 4 huevos
- Sal y pimienta negra



### Preparación:

- Pocha la cebolla y el pimiento.
- Añade berenjena y calabacín en cubos. Cocina 10–12 min.
- Agrega el tomate, sal y pimienta. Cuece 15 min a fuego lento.
- Haz los huevos a la plancha con un chorrito mínimo de aceite o sin aceite en una paella antiadherente.
- Sirve el pisto con el huevo encima o al lado.

## CREMA DE CALABAZA Y MANZANA CON POLLO A LA PLANCHA

### Ingredientes (2 raciones):

#### Para la crema:

- 300 g de calabaza
- 1 manzana
- ½ cebolla
- 1 patata pequeña
- 400 ml de caldo o agua
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal y nuez moscada

#### Para el pollo:

- 2-3 filetes de pechuga de pollo
- Cúrcuma y pimienta negra (opcional)



## Preparación:

- Sofríe la cebolla, añade calabaza, patata y manzana.
- Cubre con caldo y cocina 20 min.
- Tritura con nuez moscada y ajusta de sal.
- Sirve la crema y añade el pollo como segundo.

## BERENJENA RELLENA DE TERNERA CON MOZZARELLA LIGHT

### Ingredientes:

#### Ingredientes:

- 2 berenjenas medianas
- 300-350g de carne picada de ternera 100% (mejor magra)
- 80-100 g de mozzarella rallada light
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla pequeña (opcional)
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Especias al gusto (orégano, pimentón o comino)
- Tomate triturado natural (opcional, 2-3 cucharadas)



### Preparación:

- Parte las berenjenas por la mitad a lo largo. Vacíalas con cuidado y pica la pulpa. Hornea las mitades a 180 °C durante 15-20 minutos o hasta que estén tiernas.
- Sofríe el ajo (y la cebolla si usas) con el aceite, recuerda, poco. Añade la carne picada, salpimenta y cocina hasta que esté bien hecha. Incorpora la pulpa de la berenjena y el tomate triturado si lo usas. Cocina 5 minutos.
- Rellena las berenjenas con la mezcla de carne. Espolvorea la mozzarella light por encima.
- Gratina (opcional) en el horno 8-10 minutos hasta que el queso se funda y esté ligeramente dorado.

## PERO ESTO NO ES TODO...

Si quieres seguir avanzando y convertir estos pequeños cambios en resultados duraderos, te invito a descubrir mi programa completo

# PROGRAMA TONIFICADA & ÁGIL

Tonificada & Ágil es un programa que está diseñado especialmente para mujeres mayores de 40 años que quieren perder peso de forma saludable sin dietas restrictivas. Trabajamos con un plan que tiene en cuenta los cambios hormonales propios de esta etapa.

Mi misión es ayudarte a que recuperes esa confianza y autoestima que por culpa del aumento de grasa/peso hace tiempo que has perdido.

## TONIFICADA & ÁGIL es para ti si...

Estás DESMOTIVADA y no sabes qué hacer. Empiezas mil planes pero eres incapaz de terminar ninguno. Te falta coger el hábito de entrenar y ser capaz de MANTENERLO EN EL TIEMPO.

Has probado todo tipo de DIETAS con las que has pasado hambre, te han generado ANSIEDAD y has acabado recuperando el peso perdido.

No sabes cómo combatir los efectos de la MENOPAUSIA. Tienes la sensación que subes de peso solo con respirar y lo que antes te funcionaba YA NO DA RESULTADOS.

Te sientes ESTANCADA. Entrenas, comes saludable pero aun así no consigues los resultados que tu esfuerzo merece.



## Funcionamiento del programa

Tendrás contacto diario con tu coach para resolver dudas y acompañarte en todo el proceso.

Tendrás acceso a tu programa personalizado de alimentación y entrenamiento para perder peso/grasa semana a semana.

Haremos una revisión semanal de tus progresos y corrección de los entrenos y alimentación para seguir consiguiendo resultados.

Cada semana habrá un entreno cardiovascular en directo con *#aaronteam* para cumplir con los objetivos marcados.

Mensualmente haremos una MASTERMIND para compartir experiencias con el grupo y aprender la estrategia que necesitas y asegurarte resultados.



# MUJERES REALES TONIFICADA & ÁGIL



**ANTES**

**DESPUÉS**

**TRANSFORMACIÓN**  
Programa Tonificada & Ágil



**ANTES**

**DESPUÉS**

**TRANSFORMACIÓN**  
Programa Tonificada & Ágil



**ANTES**

**DESPUÉS**

**TRANSFORMACIÓN**  
Programa Tonificada & Ágil



**ANTES**

**DESPUÉS**

**TRANSFORMACIÓN**  
Programa Tonificada & Ágil



**ANTES**

**DESPUÉS**

**TRANSFORMACIÓN**  
Programa Tonificada & Ágil



**ANTES**

**DESPUÉS**

**TRANSFORMACIÓN**  
Programa Tonificada & Ágil



**ANTES**

**DESPUÉS**

**TRANSFORMACIÓN**  
Programa Tonificada & Ágil



**ANTES**

**DESPUÉS**

**TRANSFORMACIÓN**  
Programa Tonificada & Ágil



**ANTES**

**DESPUÉS**

**TRANSFORMACIÓN**  
Programa Tonificada & Ágil



**ANTES**

**DESPUÉS**

**TRANSFORMACIÓN**  
Programa Tonificada & Ágil



**ANTES**

**DESPUÉS**

**TRANSFORMACIÓN**  
Programa Tonificada & Ágil



**ANTES**

**DESPUÉS**

**TRANSFORMACIÓN**  
Programa Tonificada & Ágil

Si quieres aprender a entrenar y alimentarte sin pasar hambre ni sufrir efecto rebote para recuperar tu figura y perder peso, ponte en contacto conmigo

**+34 627 77 94 86**

¡y te ayudaré!