



Guía de
RECETAS
Fitness



640 575 152 / 646 65 11 18



INFO@ETHOSFITNESS.ES

ÍNDICE

COMIDA DE VOLUMEN:

Desayuno

- Pancakes de proteína
- Gachas de avena

Media mañana

- Tortitas de arroz
- Batido de proteína

Comidas

- Pollo teriyaki
- Fajitas de pollo
- Tallarines chinos de arroz

Merienda

- Tostada de salmón
- Crema de arroz proteica

Cena

- Salmón con patatas y espárragos
- Arroz con pollo al curry y verduras

Snacks

- Bizcocho de cacahuete y plátano
- Patatas campesinas
- Cheesecake de pistacho
- Sorbete de sandía

OBJETIVO

El **objetivo** de este recetario no es más que ofreceros ideas para la creación de vuestros platos.

Las cantidades y macros no aparecen reflejadas, ya que no tiene sentido si no se contextualizan para cada persona. Es por ello que cobra vital importancia tener un correcto plan nutricional y saber calcular tus kcal y macros.

Si tienes dudas sobre cómo hacerlo, en nuestro Instagram: **@ethos_fitness_** tienes muchísimo contenido **GRATUITO** que te ayudará a aclarar tus dudas.

A pesar de ello, siempre recomendamos tener a un profesional de la salud que nos pueda asesorar para optimizar nuestros resultados.

En **Ethos** hemos ayudado a más de 100 hombres y mujeres a lograr sus objetivos físicos y de salud. Personas como Irene o Sergi han tomado acción y se han puesto manos a la obra.

¿Quieres que te ayudemos personalmente? Haz clic aquí para agendar tu asesoría gratuita.



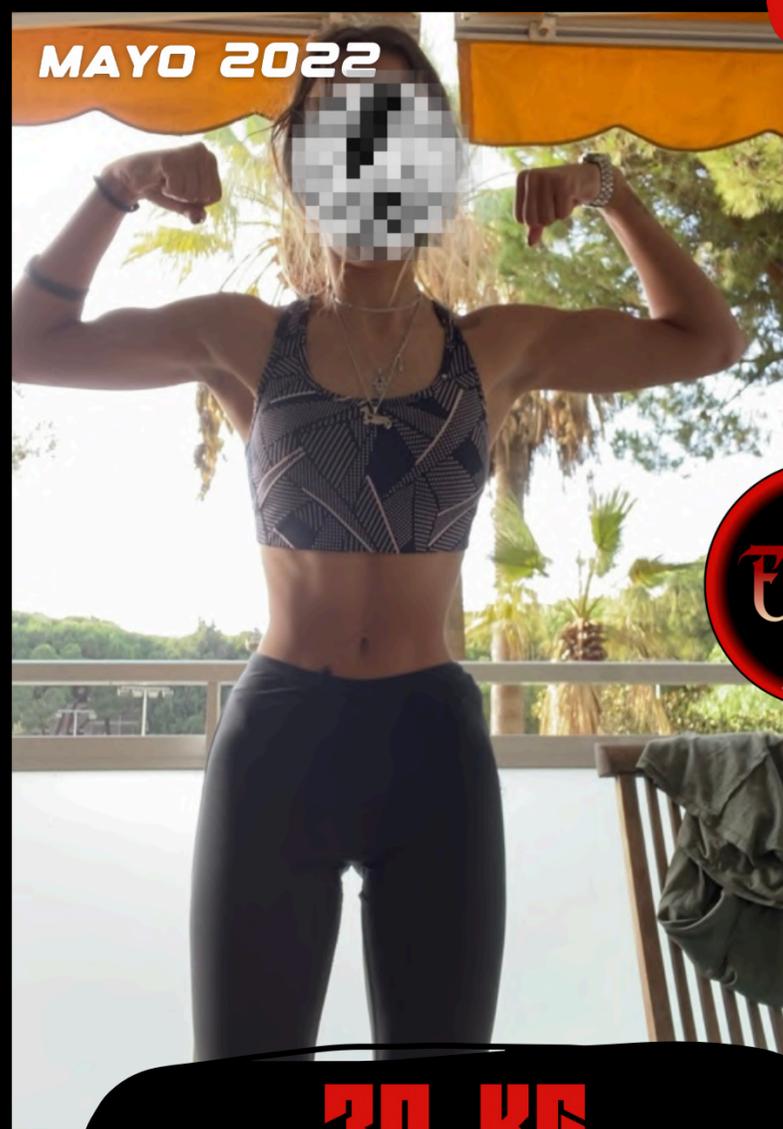
AGENDA TU
LLAMADA



ETHOS
Team
MÁS QUE UNA FAMILIA

CAMBIO

FÍSICO



39 KG



56 KG



IRENE SILVA: De 39 kg y atrapada en un TCA, a 56 kg y aprendiendo a comer bien.

Este no es el típico “cambio físico al alcance de todos”. Sería mentira decirlo. Este tipo de transformación solo está al alcance de unos pocos. De los que realmente quieren, de los que luchan, de los que no se ri

Hoy no solo ha ganado kilos. Ha ganado salud, fuerza, confianza, libertad alimentaria y, sobre todo, una nueva forma de vivir.

CAMBIO

Físico



-2 KG

+2 KG

SERGI MARTIN: Empezamos con un periodo de pérdida de grasa inicial que nos colocó en un punto óptimo para empezar una siguiente fase de ganancia de masa muscular, en la que, como veis, logramos mantener una muy buena condición física.

A top-down view of a white bowl filled with a variety of healthy, plant-based ingredients. The bowl contains several golden-brown fried plantain slices, some with a hole cut out. There are also slices of avocado topped with white sesame seeds, a portion of cooked quinoa, sliced cherry tomatoes, and sliced cucumbers. Fresh green leafy vegetables, possibly basil, are scattered throughout. A dollop of white sauce is visible in the center. The background is a light-colored, textured surface.

RECETAS
Para volumen



DESAYUNOS

Para Volumen



PANCAKES DE PROTEÍNA

Ingredientes

Cantidades según plan:

PANCAKES:

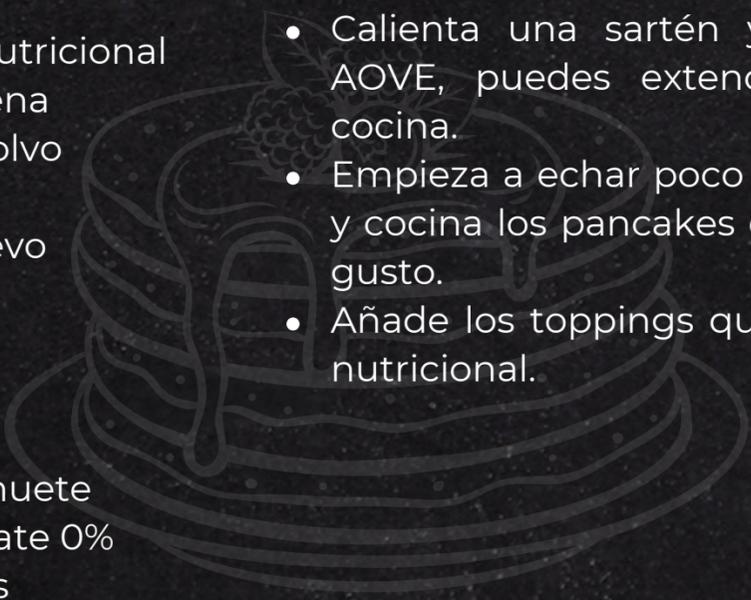
- Leche según plan nutricional
- Harina de avena
- Proteína en polvo
- Huevos
- Claras de huevo
- Plátano

TOPPINGS:

- Crema de cacahuete
- Sirope de chocolate 0%
- Frutos rojos
- Miel

Receta:

- Mezcla todos los ingredientes, menos el de los toppings, y tritura todo con una batidora.
- Calienta una sartén y echa un chorrillo de AOVE, puedes extenderlo con el papel de cocina.
- Empieza a echar poco a poco parte de la masa y cocina los pancakes del grosor que sea de tu gusto.
- Añade los toppings que hayan según tu plan nutricional.





GACHAS DE AVENA

Ingredientes

Cantidades según plan:

GACHAS:

- Leche desnatada
- Proteína whey o ISO o Caseína
- Avena en copos
- Canela
- Esencia de vainilla

TOPPINGS OPCIONALES:

- Frutos rojos
- Plátano
- Frutos secos: Nueces, almendras...
- Miel

Receta:

- Pon a calentar la leche en un cazo a fuego medio y, cuando esté caliente, añade la avena en copos.
- Agrega la canela al gusto, así como la esencia de vainilla. Si la avena con leche te parece muy simple, puedes añadir miel o el endulzante de tu preferencia.

TIP: si has usado leches vegetales como la leche de almendras o la leche de coco, ten en cuenta que el resultado será más dulce.

- Deja que se cocine por unos 10 minutos y ve revolviendo. No dejes que la leche se seque demasiado, pues cuando la avena se enfríe quedará más seca aún. Sirve en un plato hondo, espolvorea un poco de canela, decora con frutas y frutos secos y disfruta. Aprovecha todos los beneficios de la avena preparándola en todas sus versiones, visita alguna de nuestras recetas con avena e inspírate:

A clear plastic container filled with yogurt, granola, and fresh strawberries. The text is overlaid on the image.

MEDIA
Para volumen
MAÑANA



TORTITAS DE ARROZ

Ingredientes:

- Tortitas de arroz

OPCIONES DULCES:

- Crema de cacahuete
- Frutas
- Mermeladas 0%
- Sirope de chocolate 0%

OPCIONES SALADAS:

- Guacamole
- Aguacate
- Pavo
- Jamón cocido
- Jamón serrano
- Huevo
- Salmón ahumado

Receta:

La única limitación en esta comida se encuentra en nuestra imaginación. Te daré diferentes opciones bastante ricas y saciantes pero puedes crear tus propias recetas.

1. **Tortita con tomate, queso fresco y salmón ahumado.**
2. **Tortita con guacamole y jamón serrano.**
3. **Tortita con queso philadelphia y salmón ahumado.**
4. **Tortita con sirope de chocolate 0% y fresas.**
5. **Tortita con crema de cacahuete y plátano.**



BATIDO DE PROTEÍNAS

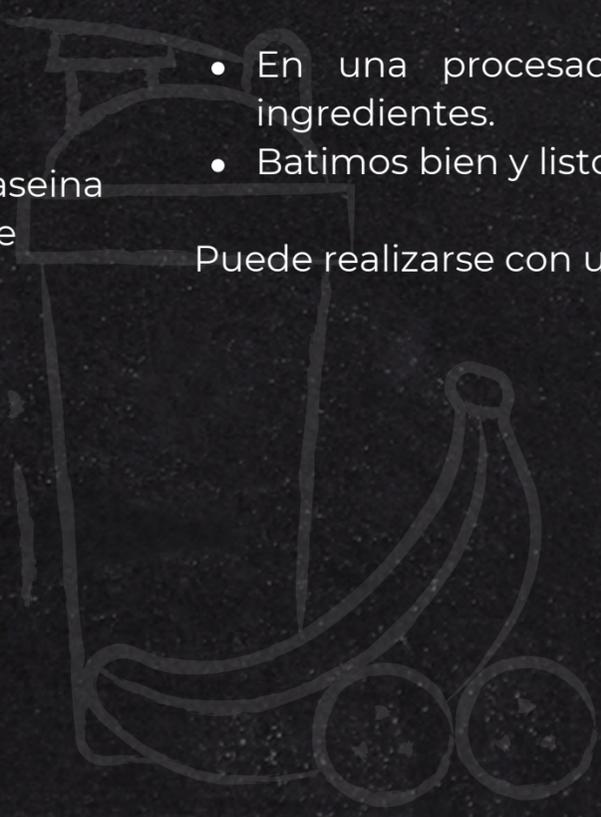
Ingredientes:

- Leche desnatada
- Proteína whey o ISO o Caseína
- Crema de cacahuete
- Plátano
- Arándanos o fresas

Receta:

- En una procesadora mezclamos todos los ingredientes.
- Batimos bien y listo

Puede realizarse con una batidora.



A close-up photograph of a black bowl containing white rice garnished with green herbs and a portion of chicken in a thick, orange-brown sauce. The text 'COMIDAS Para Volumen' is overlaid on the center of the image.

COMIDAS
Para Volumen



POLLO TERIYAKI

Ingredientes

Cantidades según plan:

- Pechuga de pollo
- Arroz basmati
- Salsa teriyaki
- Jengibre en polvo
- Pimienta
- Verduras al gusto
- AOVE

Receta:

- Corta el pollo en cubitos. Échalos en un bowl. Échale salsa teriyaki y remuévelo bien para que todos los cubos estén bañados con salsa. Sazona el pollo con jengibre en polvo (no te pases porque tiene un sabor potente), pimienta y si quieres añade cualquier otras especias al gusto.
- En una olla añade un chorrito de aceite y calienta el arroz basmati. Remueve de forma continua para no quemar los granos de arroz.
- Cuando el arroz cambie ligeramente de color añade agua en una porción de 1:2. 1 vaso de arroz = 2 vasos de agua.
- Cuando el agua este hirviendo baja el fuego y tapa el arroz hasta que se acabe el agua.
- Mientras tanto en una sartén con un poco de aceite de oliva dora el pollo a un fuego medio-alto junto con las verduras.
- Una vez dorado el pollo y pochadas las verduras echa el arroz cocido para que absorba el sabor del pollo y el teriyaki.



FAJITAS DE POLLO

Ingredientes

Cantidades según plan:

- Pechuga de pollo
- Tortitas de trigo integral o no
- Sazonador de fajitas
- Pimiento
- Cebolla
- Lechuga
- Tomate
- Queso light

Receta:

- Lava y seca la pechuga de pollo. Luego, córtala en tiras delgadas.
- En un recipiente, mezcla el pollo con el sazón al gusto. Asegúrate de que el sazón quede bien mezclado con el pollo
- Corta los pimientos y la cebolla en julianas.
- En una sartén caliente con un chorrito de aceite de oliva, cocina las verduras a fuego medio hasta que queden suaves. Remueve ocasionalmente.
- Una vez bien cocidas las verduras echa el pollo y sube a un fuego medio-alto hasta que el pollo quede bien dorado.
- Ahora, prepara los ingredientes adicionales: corta el tomate en rodajas y la lechuga.
- Calienta las tortillas de trigo en un comal o sartén ligeramente aceitado hasta que estén suaves y flexibles.
- Rellena los burritos: coloca una porción de pollo cocido con verduras en el centro de cada tortilla caliente. Agrega las rodajas de tomate, la lechuga y el queso light. Puedes añadir otros ingredientes opcionales según tu gusto.
- Dobla los lados izquierdo y derecho de la tortilla hacia el centro, luego comienza a enrollarla desde la parte inferior, asegurándote de que los ingredientes estén bien envueltos.
- Corta los burritos en diagonal y sírvelos. Puedes acompañarlos con una salsa adicional, como salsa de yogur o salsa picante, si lo deseas. Solo te queda... ¡disfrutarlos!



TALLARINES CHINOS

Ingredientes

Cantidades según plan:

- Tallarines de arroz
- Pechuga de pollo
- Verduras variadas: Pimiento, cebolla, zanahoria, brocoli...
- Salsa de soja

Receta:

- En una olla pon agua a hervir para la cocción de los fideos, en el envase tienes como se preparan.
- Trocea el pollo y déjalo marinando con salsa de soja entre 10-20'.
- Mientras se marina el pollo trocea los vegetales y échalos en una sartén con un chorro de AOVE a fuego medio.
- Espera hasta que estén tiernas las verduras para volcar el pollo.
- Para este punto ya deberías de haber sacado los tallarines del fuego y los has escurrido (échales agua fría para que no se peguen).
- Echa los tallarines a la sartén y saltea todo bien hasta que se quede todo fusionado.
- Si quieres puedes usar más salsa de soja.



MERIENDAS

Para Volumen



TORRADA DE SALMÓN

Ingredientes

Cantidades según plan:

- Pan de molde integral o tostadas integrales
- Queso fresco 0%
- Guacamole
- Salmón ahumado

OPCIONES:

- Queso philadelphia
- Huevo
- Aguacate
- AOVE

Receta:

- Tuesta el pan.
- Monta tu torrada al gusto. En este caso comenzaremos untando el guacamole y seguiremos con una capa de queso fresco para finalizar con el salmón ahumado.

Te doy otras opciones que también están para chuparse los dedos.

Lo bueno de las torradas es que puedes ser creativo y original, siempre y cuando tengas tus macros ajustadas correctamente no tengas miedo de experimentar.



CREMA DE ARROZ PROTEICA

Ingredientes

Cantidades según plan:

CREMA DE ARROZ:

- Crema de arroz de conguitos o la de tu preferencia
- Proteína whey o ISO o Caseína
- Leche desnatada o agua

TOPPINGS OPCIONALES:

- Crema de cacahuete
- Sirope de chocolate 0%
- Frutos rojos
- Miel
- Onza de chocolate 85%
- Cereales de avena
- Frutas variadas

Receta:

- Mezcla todos los ingredientes, menos el de los toppings, y remueve con una cuchara.
- Añade los toppings de tu preferencia.





CENA
Para Volumen



SALMÓN CON PATATAS Y ESPÁRRAGOS

Ingredientes

Cantidades según plan:

- Salmón fresco de pescadería
- Patatas
- Espárragos
- AOVE
- Ajos
- Jugo de limón
- Sal y pimienta
- Especias al gusto: romero, tomillo o pimentón dulce

Receta:

- Precalienta el horno a 200°C (con calor arriba y abajo).
- Lava y corta las patatas en rodajas finas o en cubitos. Colócalas en una bandeja de horno, rocía con $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite de oliva, sal, pimienta y un poco de romero o tomillo. Hornea durante 15-20 minutos.
- Mientras tanto, lava los espárragos, corta la parte dura del tallo y reservalos.
- Pasados los 20 minutos, saca la bandeja del horno y añade los lomos de salmón y los espárragos a un lado. Rocía todo con el resto del aceite de oliva, un poco de ajo picado (si te gusta), jugo de limón, sal y pimienta.
- Hornea todo junto durante 12-15 minutos más, o hasta que el salmón esté hecho pero jugoso y las patatas doradas.

Tip opcional para que quede más sbroso:

- Añade unas rodajas de limón encima del salmón.
- Espolvorea un poco de pimentón o curry sobre las patatas para variar.



ARROZ CON POLLO AL CURRY

Ingredientes

Cantidades según plan:

- Arroz basmati
- Pechuga de pollo
- Cebolla y vegetales al gusto
- Nata ligera de cocina
- Curry
- Nuez moscada

Receta:

- En una olla a fuego medio vierte un chorrillo de AOVE. Cuando esté caliente echamos el arroz con una pizca de sal y removemos sin parar hasta que adquiere un tono blanco, no tardará más de 2'.
- Cuando cambie de color echaremos el agua en una proporción de 2:1, es decir, 2 vasos de agua por cada vaso de arroz.
- Cuando empiece a hervir el agua tapamos la olla y bajamos el fuego. El arroz quedará listo cuando el agua se haya evaporado.
- Mientras troceamos el pollo, la cebolla y los vegetales.
- En una sartén a fuego medio pochamos las verduras y una vez blanditas echaremos el pollo.
- Sal pimentamos todo y esperamos a que se dore bien.
- Una vez bien dorado vertimos la nata, echamos el curry en polvo y nuez moscada.
- Removemos bien. Esperamos a que se reduzca la salsa y listo.



@ETHOS_FITNESS_



SNACKS
Para Volumen



BIZCOCHO DE CACAHUETE Y PLÁTANO

Ingredientes

Cantidades según plan:

BIZCOCHO:

- 1/2 Plátano maduro
- 100g Claras de huevo
- 30ml Leche desnatada
- 30g Harina de avena
- 30g Cacahuete en polvo
- Endulzante líquido al gusto
- Esencia de vainilla al gusto
- 1 cda. Levadura en polvo

TOPPING OPCIONALES:

- Sirope de chocolate 0%
- Crema de cacahuete
- Mermeladas 0%

Receta:

- En una taza apta para microondas, aplasta el plátano maduro con un tenedor hasta formar un puré.
- Agrega las claras de huevo y la leche al puré y mezcla todo bien.
- Añade la harina de avena, los cacahuete, el endulzante y la esencia de vainilla. Mezcla hasta obtener una pasta homogénea.
- Agrega la levadura y mezcla de nuevo.
- Vierte la masa en una taza apta para microondas dejando espacio para que el bizcocho suba.
- Cocina a máxima potencia durante aproximadamente 3 minutos. El tiempo puede variar según la potencia del microondas.
- Coloca los toppings a tu gusto y listo.



PATATAS CAMPESINAS

Ingredientes

Cantidades según plan:

- 4 patatas medianas
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de pimentón ahumado
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- ½ cda. de pimienta negra

Receta:

- Lava bien las patatas y sécalas con papel de cocina.
- Córtalas en rodajas finas o en forma de chips, usando un cuchillo afilado o una mandolina.
- En un recipiente aparte, mezcla el aceite de oliva, la sal, el pimentón ahumado, el ajo en polvo, la cebolla en polvo y la pimienta negra.
- Coloca las patatas cortadas en un recipiente grande y vierte la mezcla de aceite y especias sobre las patatas. Mezcla bien para asegurarte de que todas las patatas estén cubiertas uniformemente.
- Precalienta tu Airfryer a 200 °C.
- Coloca las patatas en la cesta de la Airfryer en una sola capa, evitando que se amontonen.
- Cocina las patatas en la Airfryer durante, aproximadamente, 15-20 minutos, o hasta que estén doradas y crujientes. Puedes abrir la Airfryer y mezclar las papas a la mitad del tiempo de cocción para asegurarte de que se cocinen de manera uniforme.
- Una vez que las patatas estén listas, retíralas de la Airfryer y déjalas enfriar ligeramente.



CHEESECAKE DE PISTACHO

Ingredientes:

1 tarta - 7 porciones

- ½ plátano maduro
- 100 g de claras de huevo
- 30 ml de leche (puedes utilizar leche de tu elección)
- 10 g de harina de avena
- 30 g de cacahuets en polvo (puedes triturar los cacahuets hasta obtener un polvo fino)
- Endulzante líquido (al gusto)
- Esencia de vainilla (al gusto)
- 25 g de harina de almendra
- 1 cda. de levadura en polvo

Receta:

- En un tazón apto para microondas, aplasta el medio plátano con un tenedor hasta obtener un puré suave.
- Agrega las claras de huevo y la leche al puré de plátano y mezcla bien.
- Añade la harina de avena, los cacahuets en polvo, el endulzante líquido (ajusta la cantidad según tu preferencia de dulzura) y la esencia de vainilla. Mezcla hasta obtener una masa homogénea.
- Agrega la harina de almendra y la levadura en polvo a la masa, y mezcla nuevamente hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados.
- Vierte la masa en una taza apta para microondas, llenándola solo hasta la mitad para dejar espacio para que el bizcocho suba.
- Cocina la taza en el microondas a máxima potencia durante aproximadamente 3 minutos. El tiempo puede variar según la potencia de tu microondas, por lo que te recomiendo que revises el bizcocho después de 1 minuto y ajustes el tiempo si es necesario.



SORBETE DE SANDÍA

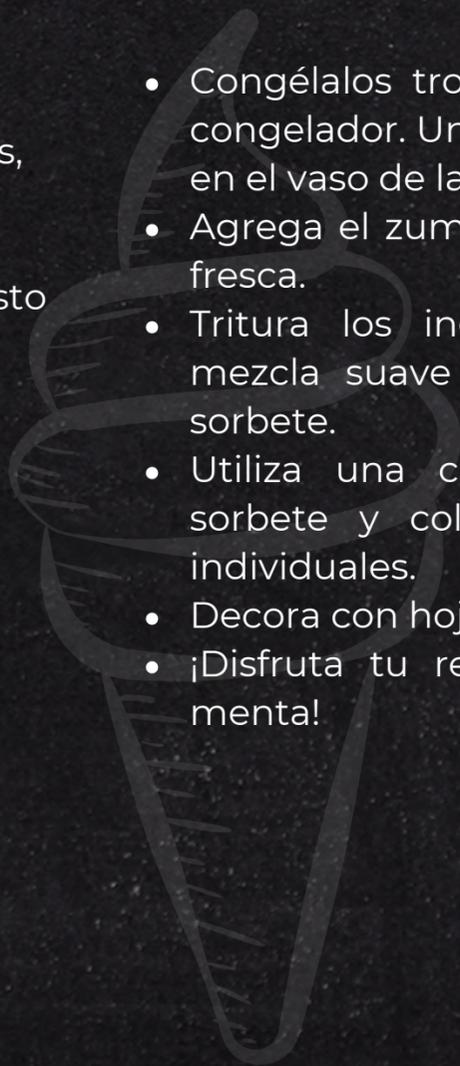
Ingredientes:

12 bolas

- 500 g de sandía sin semillas, cortada en trozos
- Zumo de 1 o 2 limas
- Hojas de menta fresca al gusto

Receta:

- Congélalos trozos de sandía 2-3 horas en el congelador. Una vez congelados, pon los trozos en el vaso de la batidora.
- Agrega el zumo de lima y las hojas de menta fresca.
- Tritura los ingredientes hasta obtener una mezcla suave y homogénea con textura de sorbete.
- Utiliza una cuchara para formar bolas de sorbete y colócalas en tazas o recipientes individuales.
- Decora con hojas de menta fresca, si lo deseas.
- ¡Disfruta tu refrescante sorbete de sandía y menta!



FINAL

Desde el equipo de **Ethos Fitness** queremos agradecerte por haberte quedado hasta el final.

Si te ha resultado útil este ebook, te invito a seguirnos en nuestro Instagram: **@ethos_fitness_** Dónde estaremos compartiendo más contenido para que aprendamos juntos.

Y si tienes alguna pregunta, no dudes en escribirnos por privado; estaremos encantados de responderte a todo.

Un fuerte abrazo.

¿Quieres que te ayudemos personalmente? Haz clic aquí para agendar tu asesoría gratuita.



AGENDA TU
LLAMADA



ETHOS
Team
MÁS QUE UNA FAMILIA