

# PLAN SIKEN INTENSE!

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

En ayunas

Taza de 200ml infusión al gusto

Taza de 200ml infusión al gusto

Taza de 200ml infusión al gusto

Taza de 200ml infusión al gusto

Desayuno

Infusión o té al gusto, café solo o con leche desnatada sin azúcar

Bol de 6 tomates cherries con 1 rodaja de sandía, 10 arándanos, 25g de queso fresco o queso feta en dados y una cucharada sopera de pipas de calabaza

Puedes añadir una cucharada de AOVE

Puedes acompañarlo de 1 huevo duro o pasado por agua

Bol de 1 yogur natural desnatado con 50 gr de fresas y 50 gr de frambuesas o moras.

Para el toque final, puedes añadir 1 cucharada sopera de coco rallado y 2 nueces u 8 almendras tostadas sin sal

Puedes acompañarlo de 1 huevo hervido o pasado por agua.

3 rollitos de salmón ahumado rellenos de queso fresco batido con 4 pepinillos cortados, ½ aguacate a tiras y rúcula

Infusión, té o café solo sin azúcar

Batido de 1 remolacha hervida con 1 rodaja de piña o ½ mango  
Para decorar, poner 6 arándanos y 6 pistachos

También puedes hacer un bol con trozos en vez de triturarlo todo

Almuerzo

1 batido sustitutivo plus con colágeno sabor cacao

2 barritas sustitutivas plus con colágeno sabor caramelo con toque de sal

2 barritas sustitutivas sabor naranja

1 batido sustitutivo sabor chocolate

Merienda

Smoothie de 1 yogur natural desnatado con 1 manzana verde, 1 pepino y un puñado de espinacas

Añadimos el zumo de ½ limón exprimido y, opcionalmente, menta o albahaca fresca.

Incluimos como topping 1 rama de apio y 1 cucharada de café de pipas de girasol

Té verde frío sin azúcar

1 tarrina de queso fresco batido (puede ser de cabra) con 2 nueces y 50g de arándanos

2 rollitos de pavo rellenos con espárragos blancos.

Té verde frío sin azúcar

1 huevo duro + 3 rollitos de jamón de pavo (50g) rellenos de 1 tarrina de queso fresco batido con 8 arándanos, ½ pera a dados y ½ melocotón a dados

Smoothie con 1 manzana, 1 zanahoria, 1 ramita de apio, 1 kiwi y puñado de espinacas con topping de 1 cucharada de café de coco rallado

Cena

2 barritas sustitutivas sabor naranja

Vaso de agua o infusión al gusto

1 batido sustitutivo sabor cacao

Vaso de agua o infusión al gusto

1 batido sustitutivo plus con colágeno sabor vainilla bourbon.  
Vaso de agua o infusión al gusto.

2 barritas colágeno plus sabor caramelo con toque de sal

Vaso de agua o infusión al gusto.

# PLAN SIKEN INTENSE!

## VIERNES

## SÁBADO

## DOMINGO

En ayunas

Taza de 200ml infusión al gusto

Taza de 200ml infusión al gusto

Taza de 200ml infusión al gusto

Desayuno

3 rollos de jamón serrano rellenos de melón a tiras y pera con queso fresco

Café solo o con leche desnatada  
4 barquitas de apio o de endivias rellenas de queso untable y lonchas de salmón ahumado o anchoas (1 por barquita)

1 infusión o té al gusto, café solo o con leche desnatada sin azúcar

Puedes acompañarlos de 1 huevo hervido o pasado por agua

Bol con fruta cortada a trozos: 2 fresas, ½ manzana y ½ rodaja de sandía o de melón

2 crepes caseras rellenas de 2 lonchas de jamón york o pavo, un puñado de rúcula o canónigos junto a 1/2 aguacate y 3 tomates cherries

Almuerzo

1 natilla sustitutiva sabor vainilla

2 barritas sustitutivas plus con colágeno sabor vainilla con almendras

1 batido sustitutivo plus con colágeno sabor vainilla bourbon

Merienda

Bol de 1 yogur natural desnatado con 1 kiwi, ½ melocotón a trozos y 30 g de pistachos (1 cucharada sopera colmada)

Smoothie de ½ bolsa de frutos del bosque congelados, 1 rodaja de melón, 1 cucharada sopera de alga espirulina y 2 cucharadas de postre de almendras o avellanas troceadas

Té verde frío sin azúcar

30g de tostadas integrales (3 unidades) con 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra y 50g de jamón de pavo, york o jamón serrano con 25g de queso feta

Cena

1 batido sustitutivo plus con colágeno sabor cacao

2 barritas sustitutivas de sabor cookie

2 barritas sustitutivas sabor naranja

Vaso de agua o infusión al gusto

Vaso de agua o infusión al gusto

Vaso de agua o infusión al gusto



# RECETA ESPECIAL DE CREPES

## Ingredientes

- 1 vaso de agua
- 30 – 50g de harina
- 1 chorrito de AOVE

## Elaboración

1. Mezclar el agua con la harina hasta conseguir una consistencia líquida
2. Echa un chorrito de AOVE en una sartén y calienta a fuego medio
3. Cuando esté caliente, verter parte de la masa y con una espátula, extenderla por la superficie de la sartén
4. Dejar cocinar uno o dos minutos, hasta que los bordes se doren y se despeguen
5. Continuar con el resto de la masa hasta terminarla
6. Rellenar con alguna de las opciones que te proponemos

## Opciones de relleno

- 1 cucharada sopera de queso untable con 2 lonchas de salmón ahumado, 1 puñado de rúcula y 1 pepino laminado
- 1 cucharada de olivas negra o verde (al gusto), 2 tomates cherries deshidratados, 1 cucharadita pequeña de piñones, pipas girasol o sésamo y ½ tarrina pequeña de queso fresco

