

Kit Anti-Hambre

28 opciones para las 72 horas de arranque y para toda tu semana de turnos.

Este kit existe para resolver un problema concreto: **que el arranque te caiga en una guardia**. Hasta ahora la salida era retrasar el día 1 hasta tu primer día libre, que es justo cuando más gente se pierde. Con los cuatro bloques que vienen a continuación ya no hace falta: empiezas el día que te toque, con el turno que te toque, y ese día cuenta.

Ninguna de estas opciones te quita nada. Son las piezas que **se suman** a tus cuatro comidas cuando el turno aprieta. Las comidas y sus horarios no cambian.

Todas las cantidades van **en crudo** salvo que la propia línea diga otra cosa. Debajo de cada opción tienes sus calorías y sus macros.

BLOQUE A · DENTRO DE LA GUARDIA

Con nevera o microondas. Cada opción va etiquetada con el momento del turno.

OPCIÓN 1 — Kéfir con fruta y cacao

Entrada de guardia

- 150ml de kéfir + 10g de proteína en polvo mezclada dentro
- 100g de fruta
- 1 onza de chocolate negro (10g)

241 kcal · P 14.3g · C 22.4g · G 9.6g

OPCIÓN 2 — La torta clásica

Media tarde

- 2 tortas de arroz (14g)
- 200g de yogur proteico + 15g de proteína en polvo mezclada dentro
- 1 manzana (150g)

308 kcal · P 33.6g · C 38.1g · G 2.5g

OPCIÓN 3 — El sándwich completo

Madrugada

- 60g de pan integral con 60g de fiambre de pollo y tomate
- 200g de yogur proteico + 15g de proteína en polvo mezclada dentro
- 100g de fruta

446 kcal · P 49.3g · C 47.2g · G 5.6g

OPCIÓN 4 — Kéfir con tortas

Madrugada

- 150ml de kéfir + 10g de proteína en polvo mezclada dentro
- 2 tortas de arroz (14g)
- 10g de frutos secos

244 kcal · P 15.9g · C 19.4g · G 11.4g

OPCIÓN 5 — Requesón con manzana y canela

Media tarde

- 200g de requesón + 15g de proteína en polvo mezclada dentro
- 1 manzana en gajos (150g)
- Canela al gusto

329 kcal • P 34.5g • C 25.9g • G 9.7g

OPCIÓN 6 — Bol de skyr con arándanos y nueces

Madrugada

- 200g de skyr + 15g de proteína en polvo mezclada dentro
- 100g de arándanos
- 10g de nueces

305 kcal • P 36.2g • C 21.6g • G 8.0g

OPCIÓN 7 — Rollitos de pavo con tortas

Amanecer, antes de salir

- 60g de pavo en lonchas enrollado con tomate
- 2 tortas de arroz (14g)
- 100g de fruta
- 10g de frutos secos

238 kcal • P 14.8g • C 26.3g • G 8.0g

BLOQUE B • SIN NEVERA

Las cinco condiciones a la vez: aguanta 12 h o más sin frío, se come con una mano, no huele, no necesita microondas y va en ración individual.

Aguanta 12 h o más
sin frío

Se come con una
mano

No huele

No necesita
microondas

Ración individual

OPCIÓN 1 — Tortas con cacahuete y plátano

- 2 tortas de arroz (14g) con 10g de crema de cacahuete
- 1 plátano (120g)

219 kcal • P 4.9g • C 36.4g • G 5.8g

OPCIÓN 2 — El puñado de bolsillo

- 10g de frutos secos
- 100g de fruta
- 1 onza de chocolate negro (10g)

170 kcal • P 3.2g • C 15.8g • G 9.7g

OPCIÓN 3 — Tortas con cacahuete y cacao

- 2 tortas de arroz (14g) con 10g de crema de cacahuete
- 1 onza de chocolate negro (10g)

167 kcal • P 4.3g • C 15.4g • G 9.4g

OPCIÓN 4 — El batido de rescate

- 20g de proteína en polvo agitada con agua en el shaker
- 2 tortas de arroz (14g)
- 100g de fruta

184 kcal • P 17.8g • C 24.4g • G 1.6g

OPCIÓN 5 — Crema de arroz con cacao y cacahuete

- 40g de crema de arroz + 20g de proteína en polvo, mezcladas con agua hasta que espese
- 10g de crema de cacahuete
- 1 onza de chocolate negro (10g)

336 kcal · P 22.0g · C 37.4g · G 10.4g

[REVISAR AG] La crema de arroz la pediste tú, pero no aparece en tus planes: he puesto 40g por equivalencia con tus 40g de harina de avena.

OPCIÓN 6 — Batido con plátano y almendras

- 20g de proteína en polvo agitada con agua en el shaker
- 1 plátano (120g)
- 10g de almendras

241 kcal · P 19.4g · C 26.1g · G 6.4g

OPCIÓN 7 — Cereales con proteína y almendras

- 40g de cereal sin azúcar
- 20g de proteína en polvo agitada con agua en el shaker
- 10g de almendras

282 kcal · P 22.1g · C 30.1g · G 8.0g

Plan B: el día que se te olvide la bolsa, no compensas ni te saltas la toma. Buscas lo más parecido a una de estas siete y sigues. Un día sin bolsa es un día sin bolsa.

BLOQUE C · EL DESAYUNO DEL SALIENTE

El saliente no se compensa, se recoloca. Llegas, comes y te acuestas: en ese orden. Pensadas para cuatro horas de sueño.

OPCIÓN 1 — Bol de yogur con cereales y fruta

Sin cocinar

- 200g de yogur griego natural + 15g de proteína en polvo mezclada dentro
- 40g de cereal sin azúcar
- 100g de fruta
- 10g de frutos secos

514 kcal · P 36.5g · C 49.7g · G 18.4g

OPCIÓN 2 — Avena de la noche

Sin cocinar, se deja hecha antes de salir

- 35g de copos de avena en remojo con 200ml de leche o bebida vegetal
- 15g de proteína en polvo mezclada dentro
- 100g de fruta
- 10g de frutos secos

397 kcal · P 25.4g · C 44.1g · G 12.1g

OPCIÓN 3 — Tortitas proteicas de avena

Se hacen a la sartén en 5 minutos

- 40g de harina de avena + 1 huevo entero (55g) + 20g de proteína en polvo + un chorro de leche, mezclado y hecho tortitas a la sartén
- 100g de fruta por encima
- 10g de frutos secos

436 kcal · P 31.6g · C 40.7g · G 15.2g

OPCIÓN 4 — Bol de leche con cereales y chocolate

Sin cocinar

- 200ml de leche o bebida vegetal sin azúcar
- 20g de proteína en polvo
- 40g de cereal sin azúcar
- 100g de fruta
- 1 onza de chocolate negro (10g)

426 kcal · P 27.8g · C 53.6g · G 10.4g

OPCIÓN 5 — Tostada de pavo y tomate

Se monta sin encender nada

- 60g de pan integral
- 60g de pavo en lonchas
- Tomate y 10ml de aceite de oliva virgen extra
- 200g de yogur proteico + 15g de proteína en polvo mezclada dentro

481 kcal · P 48.6g · C 35.5g · G 15.4g

OPCIÓN 6 — Requesón con fruta y nueces

Sin cocinar

- 200g de requesón + 15g de proteína en polvo mezclada dentro
- 100g de fruta troceada
- 10g de nueces

371 kcal · P 36.2g · C 20.6g · G 16.0g

OPCIÓN 7 — Kéfir con avena y arándanos

Sin cocinar

- 200ml de kéfir + 15g de proteína en polvo mezclada dentro
- 35g de copos de avena
- 100g de arándanos
- 10g de almendras

429 kcal · P 26.0g · C 43.8g · G 15.1g

BLOQUE D · PRE-ENTRENO DEL SALIENTE

Para el que entrena DESPUÉS de haber dormido, con la sesión regulada a cómo llegó del turno. Nunca al salir de guardia.

OPCIÓN 1 — Kéfir de preentrenno

Después de dormir

- 150ml de kéfir + 10g de proteína en polvo mezclada dentro
- 100g de fruta

186 kcal · P 13.6g · C 19.4g · G 5.6g

OPCIÓN 2 — Tortas de arroz con pavo

Después de dormir

- 2 tortas de arroz (14g)
- 60g de pavo en lonchas
- 100g de fruta

171 kcal · P 12.6g · C 24.1g · G 2.4g



OPCIÓN 3 — Batido rápido con plátano

Después de dormir

- 200ml de leche o bebida vegetal sin azúcar
- 20g de proteína en polvo
- 1 plátano (120g)

275 kcal • P 23.7g • C 34.6g • G 4.6g

OPCIÓN 4 — Yogur con avena y cacahuete

Después de dormir

- 200g de yogur proteico + 15g de proteína en polvo mezclada dentro
- 35g de copos de avena
- 10g de crema de cacahuete

369 kcal • P 39.0g • C 31.1g • G 9.2g

OPCIÓN 5 — Tortas de arroz con jamón serrano

Después de dormir

- 2 tortas de arroz (14g)
- 50g de jamón serrano
- 1 plátano (120g)

280 kcal • P 17.4g • C 35.5g • G 7.3g

OPCIÓN 6 — Skyr con fruta y dátiles

Después de dormir

- 200g de skyr + 15g de proteína en polvo mezclada dentro
- 100g de fruta
- 2 dátiles (30g)

323 kcal • P 35.5g • C 41.3g • G 1.5g

[REVISAR AG] Los dátiles no aparecen en tus planes. 2 unidades ≈ 30g.

OPCIÓN 7 — Tostada rápida con crema de cacahuete

Después de dormir

- 40g de pan integral con 10g de crema de cacahuete
- 1 plátano (120g)
- 15g de proteína en polvo agitada con agua

319 kcal • P 19.4g • C 42.1g • G 7.3g

Alberto González — @fitmindalberto