

RECOMP PROJECT · REGALO

6 desayunos altos en proteína

Cocina peruana · con macros y costo por porción

Bruno Chávez

Nutricionista deportivo · Lima, Perú

Empieza por el desayuno

De todas las comidas del día, el desayuno es la más fácil de arreglar: la haces en tu casa, la repites casi siempre igual y casi nadie le mete proteína suficiente.

Arregla el desayuno y ya tienes entre 30 y 40 g de proteína resueltos antes de las 9 de la mañana. Eso es un tercio del día hecho sin pensar.

LA PROTEÍNA QUE VES ACÁ ES SUFICIENTE. EN SERIO.

Vas a leer por ahí que necesitas 3 gramos de proteína por kilo. No. Entre **1,4 y 1,9 g por kilo** alcanza de sobra para construir y sostener músculo, incluso en déficit. Todo lo que pasa de ahí no da más resultado: te llena el día, te quita los carbohidratos que necesitas para entrenar y te sale más caro.

Los gramos son de alimento listo para comer. Si una receta te queda alta en calorías, no le quites la proteína: baja la avena, el pan o la fruta.

Los 6 desayunos

1. Avena de lúcumas con clara

8 MIN

489 KCAL

P 34 G

C 72 G

G 8 G

S/ 4.13

Avena en hojuelas	60 g
Leche fresca descremada	250 g
Lúcuma	60 g
Clara de huevo	120 g
Semillas de chía	10 g
Stevia (polvo)	1 g

1. Calienta la leche con la avena a fuego medio, moviendo, 4 minutos.
2. Baja el fuego al mínimo y agrega la clara en hilo, batiendo fuerte y sin parar. Si la echas de golpe o con el fuego alto, se corta.
3. Retira, agrega la lúcuma pisada, la chía y la stevia.

Bruno: La clara en la avena es la forma más barata que conozco de subir 12 g de proteína sin que sepa a nada raro. El truco es el fuego bajo y batir sin parar.

2. Revuelto de huevo con queso fresco

10 MIN

542 KCAL

P 40 G

C 34 G

G 28 G

S/ 4.21

Huevo de gallina	110 g
Clara de huevo	90 g
Queso fresco	40 g
Tomate	60 g
Cebolla	40 g
Pan integral	60 g
Aceite de oliva	5 g

1. Sofríe la cebolla y el tomate picados en el aceite, 3 minutos.
2. Bate los huevos con las claras, échalos y mueve a fuego bajo.
3. Cuando estén casi listos, agrega el queso en cubos y apaga. El calor residual lo termina.

Bruno: Dos huevos enteros más claras es mejor combinación que cuatro huevos enteros: misma proteína, la mitad de la grasa, y te queda espacio para el pan.

3. Tortilla de claras con espinaca y champiñones

12 MIN

364 KCAL

P 39 G

C 8 G

G 20 G

S/ 5.17

Clara de huevo	200 g
Huevo de gallina	55 g
Espinaca	80 g
Hongos (champiñones)	80 g
Queso paria	25 g
Aceite de oliva	5 g

1. Saltea los champiñones hasta que suelten el agua y se evapore. Ese paso no se salta o la tortilla queda aguada.
2. Agrega la espinaca 1 minuto.
3. Vierte las claras batidas con el huevo, tapa y cocina a fuego bajo 5 minutos.
4. Agrega el queso, dobla y sirve.

Bruno: Casi 30 g de proteína por menos de 300 kcal. Es la receta que uso cuando el resto del día ya viene cargado.

4. Yogur griego con granola y aguaymanto

5 MIN

464 KCAL

P 29 G

C 53 G

G 17 G

S/ 6.53

Yogur griego descremado	200 g
Granola	40 g
Aguaymanto	80 g
Maní (cacahuete) tostado	15 g
Miel de abeja	10 g

1. Sirve el yogur en un bowl.
2. Agrega la granola, el aguaymanto partido y el maní picado.
3. Termina con la miel.

Bruno: Ojo con la granola: es el ingrediente que más calorías mete sin que te des cuenta. 40 g es una porción, no un puñado grande.

5. Panqueques de avena y clara

15 MIN

512 KCAL

P 38 G

C 60 G

G 14 G

S/ 3.38

Avena en hojuelas	60 g
Clara de huevo	180 g
Huevo de gallina	55 g
Plátano de seda	80 g
Aceite de girasol	3 g
Stevia (polvo)	1 g

1. Licúa todo hasta que quede una mezcla lisa. Déjala reposar 5 minutos: la avena absorbe y la masa espesa.
2. Cocina en sartén antiadherente con muy poco aceite, a fuego medio-bajo.
3. Voltea cuando aparezcan burbujas en la superficie.

Bruno: Sirven para desayuno o post-entreno. Si los quieres más dulces, sube el plátano — no la stevia.

6. Pan con pavita y palta

6 MIN

389 KCAL

P 38 G

C 36 G

G 11 G

S/ 4.51

Pan integral	70 g
Pavita (pechuga)	90 g
Palta (aguacate)	50 g
Tomate	50 g
Lechuga	20 g
Limón sutil	10 g

1. Tuesta el pan.
2. Pisa la palta con limón, sal y pimienta.
3. Arma con la pavita, el tomate en rodajas y la lechuga.

Bruno: La palta no engorda ni adelgaza. Pero 50 g son 80 kcal y 150 g son 240: es el ingrediente donde más gente se pasa sin notarlo.

ESTO ES EL PRIMER CAPÍTULO

El recetario completo trae **30 recetas**: 8 almuerzos (lomo saltado, ají de gallina, ceviche de perico, seco, arroz con pollo), 6 cenas, 6 snacks y post-entreno, y 4 salsas. Todas con macros y costo por porción.

S/39, pago único.

Verlo acá: brunonutricion.com/recetario

Aviso. Material informativo. No reemplaza una consulta nutricional individual. Si tienes alguna patología, estás embarazada o en lactancia, consulta con un profesional antes de aplicar cambios.

