



SABINA MAZ 

NUTRITION AND WELLNESS

www.sabinamazonutricion.com



Desayuno Nutritivo

Receta: Una tostada de masa madre acompañada de dos huevos enteros y una clara de huevo.

Acompañante: Café preparado al gusto, ideal para empezar el día con energía.

Beneficios:

Fuente de energía: Los huevos aportan proteínas de alta calidad que ayudan a mantener la saciedad durante más tiempo.

Bajo en grasas: Usar solo una clara de huevo reduce el contenido calórico, manteniendo el valor nutricional.

Digestión saludable: La masa madre es rica en probióticos naturales que favorecen la salud intestinal.

Mejora del metabolismo: Comenzar el día con proteínas y carbohidratos complejos estimula un metabolismo activo y equilibrado.



Este desayuno balanceado es perfecto para quienes buscan cuidar su cuerpo sin sacrificar el sabor.

Merienda Proteica Tipo Malteada

Ingredientes:

- 1 porción de proteína en polvo (según tu requerimiento)
- 1 taza de leche vegetal (almendra, coco, avena o tu preferida)
- 1 cucharada de mantequilla de nuez (maní, almendra, anacardo, etc.)
- Hielo al gusto (opcional, para una textura más cremosa)

Preparación:

- En una licuadora, añade la proteína en polvo, la leche vegetal y la mantequilla de nuez.
- Licúa hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos.
- Si deseas una consistencia más espesa y refrescante, agrega hielo y vuelve a licuar.
- Sirve y disfruta de una malteada nutritiva y deliciosa.

Beneficios:

- Aporte de proteínas:** Favorece la recuperación muscular y el mantenimiento de la masa magra.
- Fuente de grasas saludables:** La mantequilla de nuez proporciona ácidos grasos esenciales para la salud del corazón y el cerebro.
- Fácil digestión:** La leche vegetal es ligera y apta para personas con intolerancia a la lactosa.
- Energía sostenida:** Perfecta para antes o después del entrenamiento, evitando picos de azúcar en la sangre.



Almuerzo Nutritivo:

Waffles de Pollo y Huevo con Plátano Maduro

-2025-



Ingredientes:

- ½ scoop de proteína en polvo
- 1 huevo
- 1 banano mediano
- 1 pechuga de pollo desmechado
- Queso parmesano al gusto
- 1 plátano maduro
- Hojas de espinaca frescas

Preparación:

Mezcla el pollo desmechado con el huevo y la proteína en polvo hasta obtener una masa uniforme.

Espolvorea queso parmesano por encima para darle un toque crujiente y sabroso.

Vierte la mezcla en una máquina de waffles y cocina hasta que estén dorados y firmes.

Corta el plátano maduro en rodajas y cocínalo en el air fryer hasta que esté caramelizado.

Sirve los waffles acompañados del plátano maduro y finaliza con hojas de espinaca frescas como topping.



SABINA MAZ
NUTRITION AND WELLNESS



Merienda Dulce: Mug Cake Proteico

Ingredientes:

-½ scoop de proteína en polvo -1 huevo -1 banano mediano maduro

Preparación:

En una taza apta para microondas, machaca el banano hasta obtener un puré suave. Agrega el huevo y la proteína en polvo, mezclando bien hasta lograr una masa homogénea. Coloca la taza en el microondas y cocina por 1 minuto o hasta que la mezcla esté firme. Deja reposar unos segundos y disfruta de un pastel rápido, esponjoso y nutritivo.

Cena Balanceada:

Filete de Carne con Ensalada de Aguacate

Ingredientes:

- 1 filete de carne roja (según tu preferencia)
- Mix de ensalada (lechuga, espinaca, rúcula o tu combinación favorita)
- ½ aguacate en trozos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Especias al gusto (sal, pimienta, ajo en polvo, orégano, etc.)

Preparación:

- Cocina el filete de carne a tu gusto, asegurándote de sellarlo bien para conservar su jugosidad.
- En un bowl, mezcla el mix de ensalada con el aguacate y aliña con aceite de oliva y sal.
- Sirve el filete acompañado de la ensalada y disfruta de una cena ligera y nutritiva.

Beneficios:

- Rico en proteínas:** La carne roja aporta aminoácidos esenciales para el mantenimiento muscular.
- Grasas saludables:** El aguacate y el aceite de oliva ayudan a la salud cardiovascular y al buen funcionamiento del organismo.
- Alto en fibra:** La ensalada favorece la digestión y brinda saciedad.
- Cena ligera y equilibrada:** Ideal para nutrir el cuerpo sin sobrecargar el sistema digestivo antes de dormir.



Snack Nocturno:

Té Relajante con Chocolate Oscuro

Ingredientes:

- 1 taza de té herbal para dormir (manzanilla, valeriana o lavanda)
- 1 pedacito de chocolate oscuro sin azúcar

Preparación:

Prepara una taza de tu té favorito con propiedades relajantes. Acompáñalo con un pequeño trozo de chocolate oscuro sin azúcar para un toque dulce y saludable.

Disfruta de un momento de calma antes de dormir.

Beneficios:

Promueve el descanso: El té herbal ayuda a relajar el sistema nervioso y facilita el sueño.

Fuente de antioxidantes: El chocolate oscuro aporta beneficios para la salud cardiovascular y el bienestar general.

Momento de autocuidado: Un ritual sencillo que reduce el estrés y mejora la calidad del sueño.



SABINA MAZ

NUTRITION AND WELLNESS

AGENDA TU CITA

EN:

www.sabinamazo.com



SABINA MAZO 
NUTRITION AND WELLNESS