

VITALBOOST

RECETARIO EXPRÉS · EDICIÓN 2026

Proteína fácil

20 comidas colombianas con 25 g de proteína o más

Listas en 15 minutos o menos, con lo que ya hay en tu nevera. Para cuando comes poco y cada bocado cuenta. Incluye cómo escoger una buena proteína en polvo.

Recetario creado por VitalBoost · © 2026 · Todos los derechos reservados

INSTAGRAM
@vitalboostcol

WHATSAPP
+57 305 227 2468

Siempre, siempre, siempre prioriza la proteína

Cuando comes menos, lo que escoges pesa más. La proteína protege tu músculo, te llena más y sostiene tu metabolismo.

TU META DIARIA

1,2–1,6 g

por kilo de tu **peso meta**, cada día. Nunca menos de 60 g.

POR COMIDA

25–35 g

repartidos en 3 o 4 comidas. El músculo usa mejor la proteína en dosis moderadas a lo largo del día que toda junta en la cena.

TU PESO META	PARA MANTENER MÚSCULO	SI ENTRENAS FUERZA
55 kg	66 g al día	83 g al día
60 kg	72 g al día	90 g al día
65 kg	78 g al día	98 g al día
70 kg	84 g al día	105 g al día
75 kg	90 g al día	113 g al día
80 kg	96 g al día	120 g al día
90 kg	108 g al día	135 g al día

Mantener: 1,2 g por kg. Si entrenas fuerza 2 o más veces por semana: 1,5 g por kg. Si no tienes un peso meta, usa el peso que tendrías con un IMC de 25. **Con enfermedad renal, tu médico debe definir tu límite de proteína.**

NOTA DE LILI

Cuando no hay hambre, lo primero que se cae es la proteína, porque es lo que más llena. Por eso la regla es comerla primero: los primeros bocados del plato siempre son la proteína.

01

Busca tu meta

En la tabla, según tu peso meta.

02

Escoge tres comidas

Con tres de este recetario ya pasas de 78 g en el día.

03

Completa con un snack

Yogur griego, kumis, queso campesino o maní.

Material educativo · No reemplaza la consulta médica · © 2026 VitalBoost

Desayunos

La comida donde más fácil se queda corta la proteína. Estos seis la resuelven antes de salir de la casa.



01 Pericos con claras y arepa — 26 g

2 huevos	12 g
3 claras	11 g
1 arepa mediana	3 g

10 min · Acompaña con tomate y cebolla larga.

Haz primero el hogao y agrega los huevos al final, para que queden jugosos.

02 Changua con huevo y queso — 31 g

1 vaso de leche descremada	8 g
2 huevos	12 g
1 tajada de queso campesino	11 g

10 min · Acompaña con cilantro y cebolla larga.

Pon el queso en cubos al final para que no se deshaga.

03 Arepa rellena de pollo y queso — 32 g

1 arepa mediana	3 g
½ filete de pechuga desmechada (60 g)	18 g
1 tajada de queso campesino	11 g

5 min · Acompaña con tomate en rodajas.

Con el pollo que dejaste cocido el domingo sale en 5 minutos.

04 Omelette de espinaca y champiñones — 28 g

2 huevos	12 g
3 claras	11 g
½ tajada de queso campesino	5,5 g

10 min · Acompaña con espinaca y champiñones.

Saltea primero las verduras para que suelten el agua.

05 Avena con proteína y fresas — 28 g

1 medida de proteína en polvo	20 g
1 vaso de leche descremada	8 g

5 min · Acompaña con avena en hojuelas y fresas.

Mezcla la proteína cuando la avena ya esté tibia, no hirviendo.

06 Calentado de fríjol con huevo — 30 g

½ taza de fríjoles cocidos	7,5 g
2 huevos	12 g
3 claras	11 g

10 min · Acompaña con un poco de arroz del día anterior.

Más fríjol que arroz: el fríjol es el que pone la proteína y la fibra.

Material educativo · No reemplaza la consulta médica · © 2026 VitalBoost

Almuerzos y cenas

Una proteína principal del tamaño de la palma de tu mano y ya tienes la base del plato.

07 Pechuga a la plancha con papa criolla — 36 g

1 filete de pechuga (120 g)	36 g

15 min · Acompaña con papa criolla y verduras salteadas.

Abre el filete en mariposa: se cocina en la mitad del tiempo.

08 Tilapia al sartén con limón — 30 g

1 filete de tilapia o mojarra (150 g)	30 g

15 min · Acompaña con ensalada y arroz integral.

Tres minutos por lado, a fuego medio. Si se desbarata al voltearlo, ya está.

09 Bistec con hogao — 31 g

120 g de carne de res magra	31 g

15 min · Acompaña con papa y ensalada.

Pide el corte delgado: se hace rápido y queda blando.

10 Lomo de cerdo a la plancha — 30 g

120 g de lomo de cerdo	30 g

15 min · Acompaña con tomate, aguacate y cebolla.

Déjalo reposar dos minutos antes de cortarlo.

11 Lentejas con huevo — 30 g

1 taza de lentejas cocidas	18 g
2 huevos	12 g

10 min · Acompaña con ensalada de tomate.

La comida con proteína más barata de la lista.

12 Arroz con atún y huevo — 31 g

1 lata de atún en agua	25 g
1 huevo	6 g

10 min · Acompaña con arroz integral y verduras salteadas.

Escurre bien el atún y agrégalo al final, solo para calentarlo.

13 Garbanzos con pollo desmechado — 32 g

1 taza de garbanzos cocidos	14 g
½ filete de pechuga desmechada (60 g)	18 g

10 min · Acompaña con hogao y espinaca.

Sirve con garbanzo de frasco o del que cocinaste el domingo.

14 Tortilla de huevo, papa y espinaca — 34 g

2 huevos	12 g
3 claras	11 g
1 tajada de queso campesino	11 g

15 min · Acompaña con papa cocida en cubos y espinaca.

Tápala y déjala a fuego bajo: no hace falta voltearla.



Material educativo · No reemplaza la consulta médica · © 2026 VitalBoost

De afán y sin cocinar

Para los días sin tiempo o sin hambre. Ninguna pasa de cinco minutos.



15 Ensalada de atún con garbanzos — 32 g

1 lata de atún en agua	25 g
½ taza de garbanzos cocidos	7 g

5 min · Acompaña con tomate, pepino, limón y aceite de oliva.

Todo sale de la despensa: no hay que prender la estufa.

16 Wraps de lechuga con pollo — 36 g

1 filete de pechuga ya cocida (120 g)	36 g

5 min · Acompaña con hojas de lechuga, aguacate y tomate.

La lechuga hace de tortilla. Se come con la mano.

17 Plato frío — 30 g

2 huevos duros	12 g
1 tajada de queso campesino	11 g
1 vaso de kumis	7 g

5 min · Acompaña con una fruta entera.

Deja huevos duros hechos en la nevera: duran varios días.

18 Yogur griego con proteína y maní — 31 g

1 vaso de yogur griego natural	15 g
½ medida de proteína en polvo	10 g
1 puñado de maní	6 g

5 min · Acompaña con guayaba o fresas.

Revuelve bien la proteína con el yogur antes de ponerle la fruta.

19 Kumis con proteína — 27 g

1 medida de proteína en polvo	20 g
1 vaso de kumis	7 g

5 min · Acompaña con chía.

Para los días en que masticar no provoca.

20 El batido de los días sin hambre — 28 g

1 medida de proteína en polvo	20 g
1 vaso de leche descremada	8 g

5 min · Acompaña con un banano pequeño y una cucharada de mantequilla de maní.

La mantequilla de maní suma un poco más.

NOTA DE LILI

Un batido de proteína con leche, un banano pequeño y una cucharada de mantequilla de maní es mi salvavidas en los días sin hambre.

Material educativo · No reemplaza la consulta médica · © 2026 VitalBoost

Arma la tuya

Con esta tabla puedes sumar la proteína de cualquier comida. Son valores aproximados por porción, con alimentos fáciles de conseguir en Colombia.

ALIMENTO	PORCIÓN	PROTEÍNA
Pechuga de pollo	1 filete · 120 g	36 g
Carne de res magra	120 g	31 g
Tilapia o mojarra	1 filete · 150 g	30 g
Atún en agua	1 lata escurrida	25 g
Lomo de cerdo	120 g	30 g
Huevo entero	1 unidad	6 g
Claras	3 unidades	11 g
Queso campesino	1 tajada · 60 g	11 g
Cuajada	80 g	10 g

ALIMENTO	PORCIÓN	PROTEÍNA
Yogur griego natural	1 vaso · 170 g	15–17 g
Kumis o kéfir	1 vaso · 200 mL	7 g
Leche descremada	1 vaso · 240 mL	8 g
Lentejas cocidas	1 taza	18 g
Fríjoles cocidos	1 taza	15 g
Garbanzos cocidos	1 taza	14 g
Proteína en polvo	1 medida · 30 g	20–25 g
Maní o almendras	1 puñado · 30 g	6–7 g
Arepa de maíz	1 mediana	3 g

El plato, con tu mano como medida

Proteína
LA PALMA DE TU MANO

Pollo, pescado, carne magra, huevo, queso campesino, lentejas o fríjol.

Verduras
DOS PUÑOS

Ensalada, brócoli, habichuela, ahuyama, espinaca, champiñones, tomate.

Carbohidrato
UN PUÑO

Arroz, papa criolla, plátano, arepa de maíz, yuca, arracacha o fruta.

Grasa buena
UN PULGAR

Aceite de oliva, aguacate, semillas o frutos secos.

Lo que hace que sí salga en 15 minutos



Domingo de preparación
Cocina pollo, fríjoles, arroz integral y huevos duros para empezar la semana.

Sobras inteligentes
Cocina doble porción en la cena y resuelves el almuerzo del día siguiente.

Flexible
Cambia cualquier comida por otra del mismo grupo. Lo importante es la proteína.

Material educativo · No reemplaza la consulta médica · © 2026 VitalBoost

Cuando toca batido

Un suplemento no reemplaza la comida, pero cuando comes menos puede cerrar brechas. Esto es lo que conviene saber antes de comprar una proteína en polvo.

LO QUE DICE EL TARRO	QUÉ ES	TE SIRVE SI…
Concentrado de suero whey concentrate · WPC	La más común y la más económica. Trae entre 70 y 80 % de proteína y conserva algo de lactosa y de grasa.	Toleras bien los lácteos y buscas buen precio.
Aislado de suero whey isolate · «iso» · WPI	Pasa por más filtrado: 90 % de proteína o más, casi sin lactosa ni grasa.	La leche te cae pesada, o quieres más proteína en menos volumen.
Hidrolizado hydrolyzed whey	Suero «predigerido» en fragmentos más pequeños. Se absorbe rápido, sabe más amargo y cuesta más.	Casi nunca hace falta: para la mayoría, el aislado cumple lo mismo.
Proteína clara clear whey	Aislado tratado para disolverse en agua como un jugo: ligera, frutal, sin textura de malteada.	Los batidos cremosos te empalagan o no te provocan.
Caseína casein	La otra proteína de la leche. Se digiere despacio y queda espesa.	Quieres algo que llene más, por ejemplo en la noche.
Vegetal arveja · soya · arroz	Sin lácteos. Las mezclas (arveja con arroz) completan mejor los aminoácidos que una sola fuente.	No consumes lácteos o no los toleras.

El colágeno puede ayudar a la piel, pero no cuenta como proteína completa para el músculo.

Qué buscar en la etiqueta

- [ ] De 20 a 25 g de proteína por medida.
- [ ] Que la medida sea casi toda proteína. Divide los gramos de proteína entre los gramos de la porción: de 0,75 para arriba está bien (24 g en una medida de 30 g da 0,8).
- [ ] Menos de 5 g de azúcar agregada.
- [ ] Pocos ingredientes, que reconozcas, y la proteína de primera en la lista.
- [ ] Registro sanitario INVIMA visible en el empaque.

Desconfía si…

- Dice «mezcla patentada» y no aclara cuánto trae de cada cosa.
- Lleva aminoácidos sueltos (glicina, taurina) o creatina dentro de la proteína. Sirven para inflar el número de proteína de la etiqueta.
- Promete quemar grasa o reemplazar comidas.
- Trae endulzantes terminados en «-ol» (sorbitol, xilitol, maltitol) y tu estómago anda sensible.

Cómo usarla. De 1 a 2 medidas al día, según lo que te falte para tu meta. Con agua fría, leche o kumis, en la avena tibia o revuelta con yogur griego. Consulta con tu médico antes de empezar cualquier suplemento; con enfermedad renal, él define tu límite de proteína.

VITALBOOST

Esto es solo el capítulo de la proteína.

En **Bajar bien**, la guía completa de 66 páginas, está todo lo demás: qué esperar las primeras semanas, cómo cuidar tu músculo, el mercado y el menú de la semana, y cómo mantener lo que logres.

Escríbeme y te comparto la guía completa 💚

WHATSAPP
+57 305 227 2468

INSTAGRAM
@vitalboostcol

Material educativo. No reemplaza la consulta médica ni la de un profesional en nutrición. Los gramos de proteína son aproximados y se calcularon con la tabla de la guía «Bajar bien»; en los alimentos con rango se usó el valor más bajo. © 2026 VitalBoost.