

EL REGALO DE COMIDA

Táper sin dramas

Cinco comidas de diario.
Una compra organizada.
Menos improvisar.

Cinco recetas sencillas para el mediodía, una lista de compra y una hoja que puedes rellenar desde el PDF o imprimir.

No hace falta cambiar toda tu alimentación para empezar. Elige un táper que te apetezca y prepara lo necesario para ese día.

Empieza por una comida, no por todo el documento.

Escoge una receta de las páginas 2 y 3. Revisa lo que tienes en casa y apunta solo lo que te falte. Las cinco son opciones, no un menú que debas cumplir.

El PDF es tuyo aunque no uses la app. Si quieres probar RFP+, al final tienes acceso a la parte de comida, sin tarjeta.

Contenido culinario y educativo general. Las cantidades son una referencia para preparar una ración, no una pauta ajustada a tus necesidades. Revisa ingredientes, alérgenos y etiquetas; adapta la cantidad a lo que vayas a cocinar. Para necesidades individuales, consulta a un profesional cualificado.

01 / ELIGE LO QUE TE APETEZCA

Tres táperes para empezar

Cantidades orientativas para preparar una ración de cada receta. Los pesos en seco, en crudo o escurridos se indican expresamente.

Garbanzos, atún y tomate

Necesitas: 150 g de garbanzos cocidos escurridos, 60 g de atún al natural escurrido, 150 g de tomate, 100 g de pimiento, 5 g de aceite de oliva y limón al gusto.

Hazlo: lava las hortalizas y córtalas. Enjuaga y escurre los garbanzos. Mezcla con el atún y lleva el aliño aparte. Guarda en frío hasta comer. Contiene pescado.

Cuscús con pollo y verduras

Necesitas: 60 g de cuscús seco, 150 g de pollo crudo, 100 g de zanahoria, 150 g de calabacín, 5 g de aceite y especias al gusto.

Hazlo: hidrata el cuscús según el envase. Trocea y cocina las verduras. Cocina el pollo por separado hasta alcanzar 74 °C en el centro; compruébalo con un termómetro. Mezcla todo al terminar. Contiene trigo/gluten.

Lentejas con patata y huevo

Necesitas: 150 g de lentejas cocidas escurridas, 150 g de patata cruda, 1 huevo, 100 g de tomate y 5 g de aceite.

Hazlo: cuece la patata hasta que esté tierna y el huevo hasta que clara y yema estén cuajadas. Enfría con rapidez. Mezcla con las lentejas escurridas y el tomate lavado y cortado. Conserva en frío. Contiene huevo.

02 / DOS OPCIONES MÁS

También sin carne ni pescado

Pasta con tofu, tomate y espinacas

Necesitas: 70 g de pasta seca, 150 g de tofu, 200 g de tomate triturado en conserva, 100 g de espinacas y 5 g de aceite.

Hazlo: cuece la pasta según el envase. Escurre y corta el tofu; cocínalo siguiendo sus instrucciones. Calienta el tomate con las espinacas lavadas hasta que estén cocinadas. Añade el tofu y mezcla con la pasta. Contiene soja y, según la pasta, trigo/gluten.

Arroz con alubias, maíz y pimiento

Necesitas: 60 g de arroz seco, 150 g de alubias cocidas escurridas, 50 g de maíz escurrido, 100 g de pimiento y 5 g de aceite.

Hazlo: cuece el arroz siguiendo el envase. Lava y cocina el pimiento cortado. Añade las alubias y el maíz escurridos, calienta bien y mezcla con el arroz. Si no lo comes al momento, enfría y refrigera con rapidez; no lo dejes esperando en la encimera.

Una receta no es una obligación.

Puedes cocinar solo una de estas opciones o repetir la que te guste. Si cambias ingredientes, vuelve a revisar los alérgenos y la información nutricional del producto que utilices.

¿Quieres saber qué has comido?

Las marcas, las cantidades y el peso después de cocinar cambian los valores nutricionales. En RFP+ puedes registrar tu plato por foto o descripción, revisar la estimación y guardarlo. Una foto no mide por sí sola el aceite ni el peso de los ingredientes.

03 / GUARDA ESTA PÁGINA

La compra, sin dar vueltas

Esta lista suma una preparación de cada una de las cinco recetas. Si solo vas a hacer una, compra únicamente sus ingredientes. No es una propuesta de ingesta semanal.

Grupo	Cantidad total para las 5 recetas
Verduras y patata	Tomate fresco 250 g · Pimiento 200 g · Zanahoria 100 g · Calabacín 150 g · Patata 150 g · Espinacas 100 g
Legumbres y conservas	Garbanzos 150 g · Lentejas 150 g · Alubias 150 g · Maíz 50 g. Todos cocidos/escurridos. Tomate triturado en conserva 200 g.
Pollo, atún, huevo y tofu	Pollo crudo 150 g · Atún al natural escurrido 60 g · 1 huevo · Tofu 150 g
Cereales y pasta	Cuscús seco 60 g · Pasta seca 70 g · Arroz seco 60 g
Aliños	Aceite de oliva 25 g en total · Limón y especias al gusto

Compra por el peso útil

En las conservas, mira el peso escurrido. Comprueba cuántas raciones vas a cocinar antes de elegir el tamaño del envase. Conserva lo que sobre según las instrucciones del fabricante.

YA TENGO EN CASA

SOLO ME FALTA COMPRAR

Preparar antes no es dejarlo fuera

Elige cuándo lo vas a comer

Prepara para consumir pronto. Si cocinas para más adelante, decide qué vas a congelar. No presupongas que cinco táperes pueden pasar toda la semana en la nevera.

Mantén el frío

Refrigera los alimentos cocinados cuanto antes y no los dejes más de dos horas a temperatura ambiente. Mantén la nevera por debajo de 5 °C. Para transportarlos, usa una bolsa isotérmica con acumuladores de frío y refrigera al llegar.

Separa y cocina bien

Lava manos, utensilios y verduras. Separa los alimentos crudos de los ya cocinados. Cocina completamente pollo y huevo. Sigue las instrucciones de conservación, cocinado y consumo de cada envase.

Recalienta y descongela con cuidado

Descongela en la nevera. Al recalentar, remueve o gira la comida y comprueba que todo el interior queda bien caliente. No basta con que el recipiente queme por fuera.

Para empezar hoy

Escoge una comida real. Si vas a usar RFP+, registra los ingredientes que de verdad has utilizado, incluido el aceite o la salsa. Revisa el resultado antes de guardarlo.

Fuentes de seguridad alimentaria

EFSA · Manipulación adecuada de los alimentos

USDA FSIS · Sobras e inocuidad alimentaria (temperatura del pollo)

Consultadas el 26 de octubre de 2026.

05 / TU HOJA REUTILIZABLE

Tus próximos cinco táperes

Rellena el PDF y guarda una copia, o imprime esta hoja. No tienes que hacerlos en cinco días seguidos.

1. QUÉ VOY A PREPARAR / CUÁNDO LO VOY A COMER

2. QUÉ VOY A PREPARAR / CUÁNDO LO VOY A COMER

3. QUÉ VOY A PREPARAR / CUÁNDO LO VOY A COMER

4. QUÉ VOY A PREPARAR / CUÁNDO LO VOY A COMER

5. QUÉ VOY A PREPARAR / CUÁNDO LO VOY A COMER

EL QUE QUIERO REPETIR Y LO QUE CAMBIARÍA

Puedes conservar esta hoja para las siguientes semanas. Si la completas en el móvil, comprueba que tu lector de PDF guarda los campos antes de cerrarlo.

06 / PASA DEL PAPEL A TU PLATO

Prueba con tu próxima comida

No necesitas apuntar un día perfecto. Empieza por lo que realmente vas a comer.

- 1. Entra por comida.** Crea tu cuenta o accede a la que ya tienes. Abre la parte de Comer.
- 2. Registra un plato real.** Usa una foto o descríbelo. Revisa ingredientes, cantidades y estimación; corrige lo necesario.
- 3. Guarda y comprueba.** Confirma el guardado y vuelve a abrir tu diario para ver que la comida sigue ahí. En otra ocasión, registra una segunda comida.

Probar la parte de comida

14 días desde el alta. Sin tarjeta ni cobro automático. Si ya has utilizado una prueba, no se reinicia.

Si te sirve, puedes seguir

Solo Alimentación cuesta **14,90 €/mes**, con renovación mensual. Incluye registro de comida, calorías, macros, recetas y lista de la compra. No necesitas contratar entrenamiento.

Pagas por seguir utilizando la herramienta. Este PDF sigue siendo tuyo decidas lo que decidas. Puedes cancelar la renovación desde tu cuenta y conservar el acceso hasta que termine el periodo pagado.

La foto y la descripción ofrecen estimaciones que debes revisar. La IA tiene límites de uso. Puedes consultar las condiciones vigentes en pro.rubfitpro.com.