



## MENÚ SALUDABLE SEMANA 3

	DESAYUNO (Elige solo 1 opción)	COMIDA - ALMUERZO (Elige solo 1 opción)	MERIENDA (Elige solo 1 opción)	CENA (Elige solo 1 opción)
OPCIÓN 1	Zumo verde (Ver video)	Ensalada de judias verdes, pimiento y pollo. (ver video)	Sandwich de atún o huevo duro con tomate y lechuga	Crema de espárragos
OPCIÓN 2	Tostada de pan integral con aguacate. 1 fruta, 4 nueces	Ensalada de garbanzos (receta en mi canal de youtube)	Batido VERDE (ver mi canal de youtube)	Crema de calabaza
OPCIÓN 3	2 Pancakes de avena plátano y manzana	Bacalao ( u otro pescado blanco) al horno con verduras y 1 patata.	1 taza de leche de avena y 5 CDAS muesli o cereales s/ azúcar	2 huevos duros y vegetales a la plancha
OPCIÓN 4	2 huevo revueltos con jamón. 1 fruta. Yogur desnatado	Parrillada de verduras y merluza al vapor	2 tostadas pan integral con queso fresco bajo en grasa y kiwi	Parrillada de verduras y 2 huevos duros

<b>OPCIÓN 5</b>	1 kiwi con 1 yogur natural 0%. 1 tostada con AOEV	Pescado al horno (libre elección) con 1 patatas	1 yogur desnatado con fruta natural troceada	Sopa de pescado
<b>OPCIÓN 6</b>	1 sandwich de atún o tortilla. 1 fruta	1 plato ensalada rusa y atún (puede ser en lata sin aceite)	1 vaso de leche de soja con 3 cdas semillas de chia (dejar reposar 15 minutos)	tortilla de calabacin (2 huevos)
<b>OPCIÓN 7</b>	1 yogur con 4CDAS semillas chia.	1 bistec de ternera con ensalada	2 cokies de avena (ver receta en mi canal)	Crema de calabacin (zucchini)
<b>OPCIÓN 8</b>	1 bol gachas de avena con fruta	Medio plato de Arroz 3 delicias y medio plato de lentejas	Sandwich de pavo	Ensalada de lentejas con pepino y tomate
<b>OPCIÓN 9</b>	Batido: 1 taza fresas, 1 vaso leche avena, 4 cdas salvado de trigo	Espinacas salteadas con pollo troceado	1 bol de uvas o fresas y 5 nueces, avellanas o almendras. También puede ser un puñado de cacahuetes (maní)	Brocheta de calabacín y pollo
<b>OPCIÓN 10</b>		NOTA: Siempre acompañados de ensaladas, gazpacho o vegetales a la plancha o vapor. Bebida agua. Postre Yogur natural o pieza de fruta.		

## **IMPORTANTE:**

- Se han de tomar dos litros de agua al día. Puedes tomar cada mañana un café si lo deseas. **PUEDES HACER UN DÍA LIBRE A LA SEMANA** (Con moderación)
- Debes hacer ejercicio 3 veces por semana un mínimo de una hora. Salir a caminar una hora a paso ligero es uno de los mejores ejercicios.
- 5 Veces al día tómate un minuto y haz 10 respiraciones profundas con los ojos cerrados. Ayuda a controlar la ansiedad.
- Puedes comer toda la cantidad de ensalada que quieras, pero aceite solo 1 cda.
- Si te es posible utiliza aceite de oliva extra virgen.
- Debes dormir al menos 7h al día y no menos de 6h. Dormir poco favorece la obesidad.
- No pienses en fracasar. La motivación es fundamental.
- Evita el alcohol.