



## MENÚ SALUDABLE SEMANA 4

	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 arroz con verduritas	Batido: 1 plátano 1 vaso de leche	Crema de verduras
OPCIÓN 2	Barrita de avena (ver receta en mi canal) 1 fruta	Ensalada de garbanzos (receta en mi canal de youtube)	Batido VERDE (ver mi canal de youtube)	Crema de zanahoria
OPCIÓN 3	1 bol con media taza de avena, 1 vaso de leche y 2 piezas de frutas. Mezclar	1 bistec de cerdo con ensalada	1 taza de leche de avena y 5 CDAS muesli o cereales s/ azúcar	1 plato de mejillones al vapor con ensalada
OPCIÓN 4	2 huevo revueltos 1 fruta. Yogur desnatado	Parrillada de verduras y merluza al vapor	2 tostadas pan integral con queso fresco bajo en grasa, 1 fruta	Salteado de vegetales y 2 huevos duros

<b>OPCIÓN 5</b>	1 vaso de leche, 4 CDAS semillas de chía, 1 kiwi. Dejar reposar 15 min.	Pescado al horno (libre elección)	1 yogur desnatado con fruta natural troceada	Sopa de fideos
<b>OPCIÓN 6</b>	1 bol de fruta troceada con 1 yogur	Batido: 1 plátano 1 vaso de leche	1 vaso de leche de avena	Guisantes salteados con jamón y verduritas
<b>OPCIÓN 7</b>	1 vaso de leche, 4 CDAS semillas chia. 1 plátano troceado, 1 CDA canela.	2 hamburguesas sin pan	Batido: 1 pepino, 1 manzana verde, 2 kiwi	Berenjena rellena con carne (musaka)
<b>OPCIÓN 8</b>	Sandwich de pavo, 1 manzana	Ensalada de pasta	Sandwich de queso fresco, tomate y aguacate	Ensalada de col, manzana, pollo y queso
<b>OPCIÓN 9</b>	2 tostadas con mermelada (light), 4 nueces, 1 fruta.	Risotto (receta en mi canal de youtube)	Sandwich de atún o huevo duro con tomate y lechuga	Hummus (puré de garbanzos)

## **IMPORTANTE:**

- NOTA: Los platos SIEMPRE acompáñalos de ensaladas, gazpacho o vegetales a la plancha, horno o vapor. Bebida SIEMPRE agua. Postre Yogur natural o pieza de fruta.-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.