



MENÚ SALUDABLE SEMANA 5

	DESAYUNO (Elige solo 1 opción)	COMIDA - ALMUERZO (Elige solo 1 opción)	MERIENDA (Elige solo 1 opción)	CENA (Elige solo 1 opción)
OPCIÓN 1	Sandwich de pavo, 1 naranja	Espaguettis boloñesa (Primero come una buena ensalada y deja pasar 5 minutos antes de comer la pasta. Usa plato pequeño)	Pudin de avena, chia y mango (puede ser otra fruta)	Crema de espárragos
OPCIÓN 2	1 bol de avena o muesli con fruta troceada y un vaso de leche. Mezclar todo.	Calabacín (zucchini) relleno de... lo que quieras! Carne, cuscús, arroz...	Batido VERDE (ver mi canal de youtube)	2 Tomates rellenos de atún en lata
OPCIÓN 3	bocadillo o sandwich de tortilla francesa. No utilizar pan de molde (tipo bimbo)	2 brochetas de pollo (en el pincho o brochette, alternar pollo, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, y calabacín)	1 taza de leche de avena y 5 CDAS de semillas de chia. Dejar reposar 5min	Sepia o calamares a la plancha

OPCIÓN 4	2 pancakes de avena y plátano. 1 puñado de frutos SECOS (nueces, avellanas, etc).	Lubina o dorada al papillote (Se envuelve el pescado en papel de cocina o aluminio, acompañado de verduritas y se cocina al horno)	2 tostadas pan integral con aceite de oliva, 1 fruta	Timbal de vegetales (ver video en mi canal)
OPCIÓN 5	1 yogur desnatado, 4 CDAS semillas de chía, 1 manzana.	Tortilla de champiñones	1 yogur desnatado con fruta natural troceada	Sopa de pescado
OPCIÓN 6	LIBRE ELECCIÓN	LIBRE ELECCIÓN	LIBRE ELECCIÓN	LIBRE ELECCIÓN
OPCIÓN 7	2 tostadas con aceite de oliva y tomate natural. 1 Zumo de naranja	Bistec de ternera (recuerden que los platos si no digo nada, van siempre con ensalada!!)	1 bol de cereales integrales con leche	Ensalada de huevo duro, pepino y tomate
OPCIÓN 8	ZUMO VERDE (Ver la receta en mi canal)	Ensalada de arroz con verduritas	sandwich de jamón o pavo bajo en grasa	Ensalada de patata, judias verdes (ejote, chaucha,) y zanahoria hervida.
OPCIÓN 9	2 tostadas con queso fresco, aguacate y tomate. 1 fruta.	Guisantes salteados con jamón y verduritas	1 bol de fresas	2 fajitas de pollo

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.