



## MENÚ SALUDABLE SEMANA 6

	DESAYUNO (Elige solo 1 opción)	COMIDA - ALMUERZO (Elige solo 1 opción)	MERIENDA (Elige solo 1 opción)	CENA (Elige solo 1 opción)
OPCIÓN 1	Huevos revueltos con jamón o pavo. Zumo de naranja	2 brochetas de tofu (en el pincho o brochette, alternar tofu, pimiento rojo, pimiento verde, mango y calabaza)	Yogur natural con 3 cdas chia y fruta troceada	Crema de verduras
OPCIÓN 2	1 bol de avena o muesli con fruta troceada y un vaso de leche. Mezclar todo.	Berenjenas rellenas de carne	Batido VERDE (ver mi canal de youtube)	2 Tomates rellenos de atún en lata
OPCIÓN 3	ZUMO VERDE (Ver la receta en mi canal)	Tortilla de calabacín (zucchini)	1 taza de leche de soja, 5 CDAS de semillas de chia, una CDA canela. Dejar reposar 5min	Tortilla de patata (un trozo que ocupe 1/4 de un plato grande) El resto ensalada

<b>OPCIÓN 4</b>	Bol de cereales y frutos rojos con yogur (arándanos, fresas, moras, frambuesas)	Albondigas con salsa de tomate y guisantes (chícharo, arvejas)	2 tostadas pan integral con aceite de oliva, 1 fruta	Pescado al horno con verduritas (puedes elegir el pescado)
<b>OPCIÓN 5</b>	Batido de piña, pepino y un puñado de perejil.	Pollo a la plancha (cortado en daditos) salteado con espárragos verdes (puedes elegir otro vegetal)	3 snacks vegetarianos (ver receta en mi canal)	Hamburguesas de quinoa (ver video en mi canal)
<b>OPCIÓN 6</b>	Tostada con aguacate y huevo poché. Fruta	LIBRE ELECCIÓN	LIBRE ELECCIÓN	Guisantes salteados con jamón y verduritas
<b>OPCIÓN 7</b>	2 tostadas con aceite de oliva o girasol. 1 kiwi	Ensalada de patata (papas), remolacha (betarraga, betabel), huevo duro y zanahoria.	1 puñado de frutos secos. Zumo de naranja natural	Ensalada de atún, pepino y tomate
<b>OPCIÓN 8</b>	Té verde y 1 plátano, 4 nueces	Lentejas estofadas (guiso de lentejas)	Sandwich de atún en lata y tomate natural	Coliflor gratinada con queso y jamón bajo en grasa (cortado en daditos)
<b>OPCIÓN 9</b>	Batido de fresas con leche	Merluza al papillote (Se envuelve el pescado en papel de cocina o aluminio, acompañado de verduritas y se cocina al horno)	Té rojo. 1 manzana	Crema de calabaza

## **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.