



MENÚ SALUDABLE SEMANA 7

	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	garbanzos con espinacas	Yogur natural con 3 cdas chia y fruta troceada	lenguado al horno con tomate y guisantes (arvejas, chícharos)
OPCIÓN 2	sandwich de jamón. 1 fruta	Ensalada de quinoa con verduritas	Batido de frutos rojos y leche de avena	Ensalada de lentejas (ver receta en mi canal)
OPCIÓN 3	leche de avena o soja con 5 cdas semillas de chia. Dejar reposar 10 min	Huevos duros rellenos de atún en lata	Té rojo	Tortilla francesa

OPCIÓN 4	Bol de cereales con frutos rojos (arándanos, fresas, moras, frambuesas) y 1 vaso de leche	Bistec de ternera con brócoli a la plancha	2 tostadas con aguacate y tomate natural	Atún o salmón a la plancha
OPCIÓN 5	Batido de plátano y 4 nueces	mejillones al vapor o langostinos (gambas, camarones) a la plancha	1 yogur natural o 1 fruta	crema de calabacín (zucchini, zapallitos, etc)
OPCIÓN 6	Tostada con queso fresco y miel	Coles de brusela salteadas con bacon, pimiento rojo y cebolla	LIBRE ELECCIÓN	Espinacas salteadas con piñones y pasas de uvas
OPCIÓN 7	2 tostadas con aceite de oliva o girasol. 1 naranja	Arroz con verduritas	1 puñado de nueces. Zumo de naranja natural	Ensalada zanahoria, tomate y remolacha
OPCIÓN 8	Té verde y 2 tostadas con pan con tomate (raspar en la tostada ajo)	Crema de verduras y pechuga de pollo a la plancha	Sandwich de tomate, lechuga y queso fresco	judias verdes (chauchas, ejotes) con patatas
OPCIÓN 9	2 pancake de avena (ver receta en mi canal)	Pescado al horno con patatas	Té verde. 1 fruta	Crema de espárragos verdes

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.