



MENÚ SALUDABLE SEMANA 8

	DESAYUNO (Elige solo 1 opción)	COMIDA - ALMUERZO (Elige solo 1 opción)	MERIENDA (Elige solo 1 opción)	CENA (Elige solo 1 opción)
OPCIÓN 1	2 tostadas con aguacate y tomate	Pastel de carne (receta en mi canal)	Pudín de chía con frutas.	Lomo de cerdo al horno con verduritas
OPCIÓN 2	Yogur con miel. 1 fruta	Judías verdes (chauchas, alubias) con patatas	Batido de fresas (frutillas) y leche de soja o avena	Hummus con tortitas
OPCIÓN 3	Barrita de avena. Receta en mi canal de youtube.	Tortilla de calabacín (zucchini)	Té rojo.	Tortilla francesa

OPCIÓN 4	Cereales integrales con leche (soja, avena, vaca)	Arroz (prepararlo al estilo tradicional de vuestro país; Rissoto, paella, con frijoles, tres delicias, a la cubana, etc)	2 tostadas con aceite de oliva (salmón ahumado opcional)	Merluza al horno con ensalada verde
OPCIÓN 5	Batido VERDE. Receta en mi canal	Calamares a la plancha	1 yogur natural o 1 fruta	crema de calabacín (zucchini, zapallitos, etc)
OPCIÓN 6	LIBRE ELECCIÓN	Guisantes (chícaros, arvejas) con jamón	Té verde. 1 fruta	Pimientos (morrón, chile) verdes o rojos rellenos de carne.
OPCIÓN 7	1 puñado de frutos secos. 1 fruta. Queso fresco y miel.	Albondigas con puré de verduras	Queso y dulce de membrillo	Ensalada rusa con atún
OPCIÓN 8	Té rojo. 2 tostadas de pan integral con aceite. Fruta	Tacos de pollo y guacamole	Sandwich de jamón	LIBRE ELECCIÓN
OPCIÓN 9	2 pancake de platanó y huevo. (mezclar un plátano y un huevo. Hacer a la plancha)	Pescado rebozado (siempre acompañado de ensalada! Recuerda!)	Té verde. 1 fruta	Crema de verduras

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.