



MENÚ SALUDABLE SEMANA 9

	DESAYUNO (Elige solo 1 opción)	COMIDA - ALMUERZO (Elige solo 1 opción)	MERIENDA (Elige solo 1 opción)	CENA (Elige solo 1 opción)
OPCIÓN 1	Batido de fresas o frutos rojos con 1 vaso leche de avena o soja.	Arroz con verduritas salteadas	yogur con 4 CDAS semilla de lino	Entrecot (o similar de acuerdo a tu bolsillo) de ternera a la plancha con ensalada
OPCIÓN 2	Manzana, 5 nueces, puñado de uvas pasas y 1 yogur natural.	Pescado al horno (el que más te apetezca) con patatas (papas) y espárragos verdes o similar	Zumo de arándanos, apio y zanahoria	Ensalada de lentejas
OPCIÓN 3	Revuelto de huevos. Zumo de zanahoria y naranja.	Ensalada de quinoa y brócoli (receta en mi canal)	Té rojo.	Coles de brusela salteadas con panceta (poco), pimiento rojo y cebolla y ajo.

OPCIÓN 4	Cereales integrales con leche (soja, avena, vaca)	Hamburguesas veganas con quinoa y frijoles (receta en mi canal de youtube)	2 tostadas con aceite de oliva y aguacate	LIBRE ELECCIÓN
OPCIÓN 5	sandwich de aguacate, tomate, huevo duro y jamón. Té rojo	Ensalada rusa con costillitas de cerdo	1 vaso de leche de avena con 4 cdas semillas de chía. (dejar reposar 20min)	Ensalada de tomate, atún, huevo duro, patata y zanahorias hervidas.
OPCIÓN 6	1 cuenco de avena con fresas. 1 yogur natural	Huevos duros rellenos de atún	Té verde. 1 fruta	Tortilla de patata o española
OPCIÓN 7	Batido de plátano, nueces y arándanos. Usar leche de avena o soja	Pollo al curry con ensalada	Sandwich de pavo y tomate	Ceviche, salmón a la plancha o Maki Sushi (receta maki sushi en mi canal)
OPCIÓN 8	Té verde. Tostada con aguacate y queso fresco. Fruta	LIBRE ELECCIÓN	Ensalada de frutas (macedonia)	Pechuga de pollo rebozada con ensalada
OPCIÓN 9	2 tostadas con aceite (si es AOEV mejor) un puñado de frutos secos. Fruta	Pasta con salsa boloñesa (siempre acompañado de ensalada!)	Sandwich de huevo duro, lechuga, atún y tomate	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)

- AOEV quiere decir Aceite de Oliva Extra Virgen.
- 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.