



MENÚ SALUDABLE SEMANA 11

	DESAYUNO (Elige solo 1 opción)	COMIDA - ALMUERZO (Elige solo 1 opción)	MERIENDA (Elige solo 1 opción)	CENA (Elige solo 1 opción)
OPCIÓN 1	Zumo verde (ver receta en mi canal)	Guisantes (chicharos, arvejas) con cebolla, ajo y jamón o huevo duro	Barrita de avena, pasas y frutos secos (receta en mi canal)	Espaguetis de calabacín (zucchini, calabacita) con langostinos (receta en mi canal)
OPCIÓN 2	Huevos revueltos. 1 trozo pequeño de pan integral. 1 kiwi	Lentejas guisadas (recuerden siempre con ensalada!)	Bol de avena con fruta en trozos y leche	Ensalada de quinoa (receta en mi canal)
OPCIÓN 3	Cereales integrales con leche (soja, avena, arroz, almendras).	Espinacas salteadas con jamón, cebolla pasas de uva y piñones o nueces.	Sandwich de aguacate, tomate y jamón (caliente a la plancha).	Pollo al horno con patatas y ensalada.

OPCIÓN 4	Yogur con 1 pieza de fruta en trozos.	Pollo al ajillo con puré de patatas (papas).	Yogur con semillas de chía.	LIBRE ELECCIÓN
OPCIÓN 5	yogur con avena y semillas de lino (2 cdas).	Atún o salmón a la plancha con ensalada verde (puedes usar trucha o sardinas. Son pescados azules más baratos)	Yogur con fresas en trozos.	Tomates rellenos de atún y arroz.
OPCIÓN 6	Jugo (con su pulpa) de manzana, kiwi y banana y 5 nueces.	Sopa de fideos (pasta) con cebolla y ajo. Si hace calor ensalada de pasta.	Té verde. 5 nueces.	Pimientos (morrones) rellenos de quinoa con verduritas.
OPCIÓN 7	Jugo (con su pulpa) de banana, 5 cdas avena, 5 nueces, 1 taza fresas o frutos rojos.	Chuleta de cerdo con puré de patata (previo una ensalada de tomate y lechuga y pepino).	Sandwich de pavo y tomate.	Crema de calabaza (si hace frio) gazpacho (si hace calor).
OPCIÓN 8	2 tostadas con aguacate y tomate natural. 1 naranja. Té verde.	LIBRE ELECCIÓN	LIBRE ELECCIÓN	Merluza con brocoli al horno.
OPCIÓN 9	2 tostadas con aceite (si es AOEV mejor) un puñado de frutos secos. Té rojo.	Ensalada de patatas, zanahoria, atún de lata, tomate, guisantes, aceitunas, y huevo duro.	Sandwich de atún, lechuga y tomate.	Coliflor gratinada con queso bajo en grasa.

IMPORTANTE:

- **NOTA:** Los platos SIEMPRE acompáñalos de ensaladas, gazpacho o vegetales a la plancha, horno o vapor. Bebida SIEMPRE agua. Postre Yogur natural sin azúcar 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).
- Puedes consumir, si no tienes contraindicación médica 1-2 huevos al día sin problema, e incluso más si no consumes carne. **Si no consumes carne, el huevo puede sustituir la ración de carne.**
- 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.