



# MENÚ SALUDABLE SEMANA 10

	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)	Albondigas de soja o carne con salsa de tomate natural.	3 SNACKS VEGETARIANOS (receta en mi canal)	Bistec magro (cerdo, vaca) y puré de zanahoria, col, ajo y puerros.
OPCIÓN 2	Sandwich de tortilla. Zumo de naranja, remolacha y zanahoria	Merluza con crema de guisantes	3 galletas de avena (receta en mi canal)	Calabacín (zucchini) rellenos de quinoa
OPCIÓN 3	Cereales integrales con leche (soja, avena, arroz, almendras)	Guisantes (chicharos, arvejas) con cebolla, ajo y jamón o huevo duro..	Jugo dorado (1 cda cúrcuma, 1 cm jengibre rallado, 1 pomelo, 1 cda miel)	Salteado de verduras (coles de brusela, espárragos, zanahoria, cebolla, calabacín) Pechuga de Pollo a la plancha

OPCIÓN 4	<p> Pudín de chia (receta en mi canal de youtube)</p>	<p> Pollo al ajillo con puré de patatas (papas)</p>	<p> 2 tostadas con aceite de oliva. 1 Manzana</p>	<p> LIBRE ELECCIÓN</p>
OPCIÓN 5	<p> Bol con 1 yogur, 5 nueces, 4 CDAS semillas lino (linaza) 1 fruta en trozos</p>	<p> Pimientos (morrones) rellenos de arroz con verduritas</p>	<p> Gachas de avena y fruta (receta en mi canal)</p>	<p> Ensalada de tomate, atún, huevo duro, patata y zanahorias hervidas.</p>
OPCIÓN 6	<p> Té verde. Tostada con aguacate y huevo poché (receta en mi canal) Fruta</p>	<p> Ensalada de garbanzos, pepino, tomate y atún de lata</p>	<p> Té verde. 1 fruta</p>	<p> Gazpacho y huevo duro</p>
OPCIÓN 7	<p> Vaso de leche (soja, avena, arroz, almendras) Tostada con jamón. 1 kiwi</p>	<p> Lentejas con arroz. ( Zumo de naranja natural al terminar de comer, para absorber el hierro de las legumbres)</p>	<p> Sandwich de pavo y tomate</p>	<p> Revuelto de espinacas (saltear 200g espinacas frescas con ajo y luego añadir 2 huevos y remover todo para mezclarlo bien.)</p>
OPCIÓN 8	<p> Té rojo. Jugo verde ( kiwi, manzana verde y 1 puñado espinacas frescas)</p>	<p> LIBRE ELECCIÓN</p>	<p> LIBRE ELECCIÓN</p>	<p> Salmón a la plancha con ensalada. (Si te resulta caro, puedes comer otro pescado)</p>
OPCIÓN 9	<p> 2 tostadas con aceite (si es AOEV mejor) un puñado de frutos secos. Fruta</p>	<p> Quinoa con verduras salteadas.</p>	<p> Sandwich de espinacas frescas, aguacate, tomate y queso mozzarella. (caliente a la plancha)</p>	<p> Sopa de pescado</p>

- 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).

- 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.