



# MENÚ SALUDABLE SEMANA 2

	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 el blog)	Brocoli salteado con una pechuga de pollo cortado en cuadraditos. Puedes utilizar salsa de soja.	Sandwich de atún o huevo duro con tomate y lechuga.	Atún a la plancha con alcachofas al horno.
OPCIÓN 2	Tortilla francesa. 1 vaso de zumo de naranja natural. 1 vaso leche soja.	Lentejas guisadas con arroz. si es verano ensalada de lentejas y arroz.	Zumo de naranja.	Crema de calabaza.
OPCIÓN 3	Barritas de avena frutas y semillas (receta en la página)	2 fajitas estilo mexicanas de pollo con vegetales.	6 almendras o avellanas y una infusión.	Tortilla (2 huevos) de champiñones.

<b>OPCIÓN 4</b>	1 taza leche de avena con 4 CDAS semillas de chia. 1 fruta.	Hummus y un plato de espárragos al horno (receta de hummus en mi canal de youtube).	Zumo verde	Parrillada de verduras y 2 huevos duros.
<b>OPCIÓN 5</b>	1 tazón de fresas con 1 yogur natural 0%.	Ensalada de pasta.	Yogur desnatado con muesli o granola.	2 chuletas de cerdo magras con ensalada variada.
<b>OPCIÓN 6</b>	2 huevos revueltos y una rebanada de pan. 1 fruta.	1 taza de Quinoa con verduritas salteadas.	2 tostadas con queso fresco y mermelada sin azúcar.	1 taza cous cous con verduritas.
<b>OPCIÓN 7</b>	1 yogur con 1 kiwi picado y 1 cda semillas lino.	Tortilla de patata y calabacín (receta en mi canal).	2 tostadas con aceite de oliva.	Sopa de ajo o sopa de cebolla con tostones de pan.
<b>OPCIÓN 8</b>	Té c/leche o café c/leche. Dos tostadas con 1 cda aceite.	5 Albondigas de carne con salsa de tomate con media taza de arroz cocido	Sandwich de pavo y tomate.	Ensalada de judías blancas con pepino y tomate
<b>OPCIÓN 9</b>	Té verde, tostada con aceite de oliva, 1 puñado de cacahuetes (maní).		Té verde.	1 Brocheta de calabacín y pollo.

## **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.