



## MENÚ SALUDABLE SEMANA 13

	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)	Huevos duros con atún de lata, con ensalada de tomate y pepino.	Barrita de avena (receta en mi blog)	Tortilla de calabacín (zucchini, zapallo italiano, calabacita)
OPCIÓN 2	Batido de frutos rojos (la que prefieras; Moras, fresas, arándanos) con leche vegetal, 5 nueces y 1 banana.	Entrecote de ternera con ensalada. (puede ser otro corte MAGRO de carne)	JUGO VERDE: 1 banana, 1 manzana, 1 kiwi y 1 puñado de perejil. 4 dátiles.	Pescado al horno (elegir el pescado que quieras) con ensalada o verduras al horno
OPCIÓN 3	Sandwich pavo y tomate. Té de jengibre, limón y canela. 1 Fruta.	Calabacita (calabacín, zucchini) rellenos de arroz con verduritas salteadas.	2 tostadas integrales con aceite. Té verde	Crema de boniato (camote, patata dulce, batata) puerro y zanahoria

<b>OPCIÓN 4</b>	Yogur natural sin azúcar con 1 pieza de fruta en trozos.	Pizza de calabacita (receta en mi blog)	yogur natural con miel y semillas de lino	Gazpacho (receta en mi canal)
<b>OPCIÓN 5</b>	tostada de pan integral con queso fresco y miel. Pieza de fruta	Pescado al horno (lubina, dorada, merluza, etc)	Té rojo. 1 puñado de frutos secos (nueces, almendras, avellanas, cacahuetes)	Sopa de pescado
<b>OPCIÓN 6</b>	LIBRE ELECCIÓN	Ensalada de pollo y piña (receta en mi blog)	ZUMO VERDE (receta en mi blog). 5 nueces	Hamburguesas de quinoa (receta en mi blog)
<b>OPCIÓN 7</b>	Pan proteico de semillas (receta en el blog) con aceite y pavo. Té verde	Milanesa (escalopa) de pollo con ensalada	Sandwich de pan proteico de semillas (receta en mi blog) queso y tomate	LIBRE ELECCIÓN
<b>OPCIÓN 8</b>	Pan proteico de semillas (receta en mi blog) con huevos revueltos Zumo de naranja.	Champiñones (o cualquier otro hongo) salteados con pollo cortado en cubitos, ajo y perejil.	LIBRE ELECCIÓN	Judias verdes hervidas (chauchas, ejotes, vainas, porotos verdes) con papas, zanahorias y huevo duro.

<b>OPCIÓN 9</b>	Sandwich de jamón, aguacate y tomate con mi pan (receta en blog). Té de jengibre, limón y canela.	Pescado al horno (lubina, dorada, merluza, etc)	Sandwich tomate, lechuga, aguacate, huevo duro o atún de lata	coliflor al horno con trocitos de jamón y sofrito de cebolla y ajo. (opcional 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.