



MENÚ SALUDABLE SEMANA 14

	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)	pollo salteado con calabaza y calabacín (receta en mi canal)	galletas de avena (3) receta en mi canal	Tortilla de calabacín (zucchini, zapallo italiano, calabacita)
OPCIÓN 2	Batido de fresas con leche vegetal	Guiso de lentejas con verduritas	JUGO VERDE (receta en mi canal)	Revuelto de espárragos y camarones
OPCIÓN 3	Sandwich de tortilla. Té de verde. Pieza de Fruta.	Calabacín (zucchini) rellenos de arroz con verduritas salteadas.	2 tostadas integrales con aceite. Té de jengibre, limón y miel.	Merluza rebozada (tipo milanesa) al horno con ensalada

OPCIÓN 4	Yogur natural sin azúcar con 1 pieza de fruta en trozos.	Arroz salteado con verduritas (plato pequeño) ensalada de tomate, pepino, lechuga y cebolla.	Té verde. Mousse de mango (receta en mi canal)	Crema de calabaza (si es invierno) o ensalada de tomate, pepino, atún y maíz.
OPCIÓN 5	tostada de pan integral con queso fresco y miel. Pieza de fruta	Pescado al horno (lubina, dorada, merluza, etc) con patatas asadas	Té rojo. 1 puñado de frutos secos (nueces, almedras, avellanas, cacahuetes)	Salteado de pollo, alubias verdes y pimientos (receta en mi canal)
OPCIÓN 6	LIBRE ELECCIÓN	Hamburguesas de quinoa y berenjena.	Batido de fruta (elegir entre fresas, arandanos, frambuesas, moras)y leche de avena	Timbal de berenjena (receta en mi canal)
OPCIÓN 7	Pan proteico de semillas (receta en el blog) con aceite y pavo. Té verde	lasaña de berenjena (receta en mi canal)	Sandwich de pan proteico de semillas a la plancha con queso bajo en grasa y tomate.	LIBRE ELECCIÓN
OPCIÓN 8	Pan de semillas con aceite. 5 nueces. 1 kiwi o similar	cous cous con verduritas	LIBRE ELECCIÓN	Ensalada rusa con atún a la plancha o salmón

OPCIÓN 9	Ensalada de frutas con 1 yogur natural.	Espaguetis con salsa boloñesa pequeño plato. Resto ensalada variada.	Sandwich tomate, lechuga, aguacate, huevo duro o atún de lata	Champiñones (o cualquier otro hongo) salteados con pollo cortado en cubitos, ajo y perejil.
-----------------	---	--	---	---

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.