



# RETO

## ABDOMEN PLANO semana 1



	DESAYUNO (Elige solo 1 opción)	COMIDA - ALMUERZO (Elige solo 1 opción)	MERIENDA (Elige solo 1 opción)	CENA (Elige solo 1 opción)
OPCIÓN 1	Batido de fresas o frutos rojos con 1 vaso leche de avena o soja.	Arroz con verduritas salteadas	Sandwich de huevo duro, lechuga, atún y tomate	Carpaccio de remolacha (receta en mi blog)
OPCIÓN 2	Manzana, 5 nueces, puñado de uvas pasas y 1 yogur natural.	Pescado al horno (el que más te apetezca) con patatas (papas) y espárragos verdes o similar	1 yogur con 4 cdas avena	Crema de calabacín (calabacita, zucchini) Si es verano ensalada de tomate, atún, maíz y pepino.
OPCIÓN 3	Revuelto de huevos. Zumo de zanahoria y naranja.	Quinoa con vegetales salteados y trocitos de pollo	Té rojo	Coles de brusela salteadas con panceta (poco), pimiento rojo y cebolla y ajo.
OPCIÓN 4	Cereales integrales con leche (soja, avena, vaca)	Hamburguesas veganas con quinoa y frijoles (receta en mi blog)	2 tostadas con tomate y aguacate	LIBRE ELECCIÓN

<b>OPCIÓN 5</b>	sandwich (haz mi pan proteico) de aguacate, tomate, huevo duro y jamón. Té rojo	Ensalada de quinoa y brócoli (receta en mi canal)	1 fruta	Ensalada de tomate, atún, huevo duro, patata y zanahorias hervidas.
<b>OPCIÓN 6</b>	1 cuenco de avena con fresas. 1 yogur natural	Huevos duros rellenos de atún	Té verde. 1 fruta	Calamares a la plancha con puré de zanahoria y boniato.
<b>OPCIÓN 7</b>	bocadillo de pan FIT (ver receta en mi blog) con tortilla. Naranja	Pollo al curry con ensalada	Sandwich de pavo y tomate	Trucha o sardinas al horno (o cualquier pescado azul)
<b>OPCIÓN 8</b>	Té verde. Tostada con aguacate y queso fresco. Fruta	LIBRE ELECCIÓN	Ensalada de frutas	Pechuga de pollo rebozada al horno, con ensalada
<b>OPCIÓN 9</b>	2 tostadas con aceite (si es AOEV mejor) un puñado de frutos secos. Fruta	Arroz frito con ajo, cebolla y huevo duro. Primero haces el arroz y luego lo salteas con el ajo y cebolla fritos.	Zumo de frutos rojos, apio y zanahoria	Alcachofas salteadas con trocitos de jamón

## IMPORTANTE SOBRE LA DIETA

- **NOTA:** Los platos SIEMPRE acompáñalos de ensaladas 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.
- 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.
- 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.



### PLANCHA



3 veces de 30 seg

### PATADA DE BURRO



3 series de 15

### PUENTE



3 series de 15

### SALTO CON SENTADILLA



3 series de 15

### SENTADILLA



3 series de 15