



# RETO

## ABDOMEN PLANO

### semana 3



	DESAYUNO (Elige solo 1 opción)	COMIDA - ALMUERZO (Elige solo 1 opción)	MERIENDA (Elige solo 1 opción)	CENA (Elige solo 1 opción)
OPCIÓN 1	Té rojo, bocadillo (pequeño) de pan integral con jamón. 1 fruta	Merluza al papillotte (al horno dentro de un sobre de papel o papel aluminio)	Zumo verde (receta en mi canal)	Crema de calabacín (zucchini, calabacita)
OPCIÓN 2	2 tostadas de pan fit (receta en mi canal) con aceite y jugo de naranja	Guisantes (chicharos, arvejas) salteados con pechuga de pollo, ajo, cebolla.	1 puñado de frutos secos	Gazpacho (receta en mi canal)
OPCIÓN 3	Té verde. 1 plátano. 1 puñado de frutos secos (nueces, avellanas, almendras)	Ensalada de lentejas ( <a href="#">ver receta en mi canal</a> )	Té rojo. Plátano	Ensalada de Judias verdes, papas, zanahorias y huevo duro. Hervir todo
OPCIÓN 4	Yogur con 4 cdas de avena	Ensalada de zanahoria y tomate Pechuga de pollo a la plancha	1 kiwi o naranja. 1 vaso Leche vegetal (avena, almendras, arroz, soja)	Berenjenas rellenas de arroz integral con verduritas

OPCIÓN 5	ZUMO VERDE (receta en mi canal)	Cuscús con verduritas	1 barrita de cereales (receta en mi canal)	Revuelto de huevo con Espinacas a la plancha, salteada con cebolla, pimiento y ajo
OPCIÓN 6	1 cuenco de cereales integrales sin azúcar con fresas. 1 yogur natural	Hummus con vegetales cortados en palitos (zanahoria, pepino, zucchini, etc)	Té verde. 1 fruta	Ensalada de aguacate, atún tomate y queso fresco.
OPCIÓN 7	Té rojo. Bocado pequeño de tortilla francesa (1 huevo)	Salmón a la plancha con puré de patatas. Ensalada verde.	1 manzana. 1 puñado frutos secos	Escalivada (Hornear durante 1h a 180° cebolla, pimiento rojo y berenjena ) con pollo al limón)
OPCIÓN 8	Batido de plátano (1 vaso de leche, 1 plátano, 1 puñado de frutos secos)	Risotto (receta en mi canal). Ensalada de tomate y pepino	Zumo verde (receta en mi canal)	Quinoa con verduritas salteadas
OPCIÓN 9	2 tostadas pan integral con aceite. 1 zumo de naranja natural	LIBRE ELECCIÓN	Té rojo. 2 tostadas con aguacate y tomate	Lenguado al horno con ensalada de lechuga y tomate

## 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.

## EJERCICIOS DE LA SEMANA

- 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.

## EJERCICIOS DE LA SEMANA

### PLANCHA



3 SERIES DE 60 SEG

### PUENTE



4 SERIES DE 30

### SALTO CON SENTADILLA



4 SERIES DE 30

### PATADA DE BURRO



4 SERIES DE 30

### SENTADILLAS



4 SERIES DE 30