



# RETO

## ABDOMEN PLANO

### semana 5



	DESAYUNO (Elige solo 1 opción)	COMIDA - ALMUERZO (Elige solo 1 opción)	MERIENDA (Elige solo 1 opción)	CENA (Elige solo 1 opción)
OPCIÓN 1	Pudin de semillas de chia. (Receta en mi canal)	Ensalada de lechuga y tomate y 2 Tacos de carne, frijoles y verduritas (Receta en mi canal)	1 yogur sin azúcar con cereales	Crema de calabacín, puerros y patata
OPCIÓN 2	2 tostadas de pan fit (receta en mi canal) con aguacate, tomate y jamón. Fruta	Ensalada de atún, zanahoria hervida, tomate y huevo duro. Aderezar con vinagre y aceite	Té rojo. Sandwich de jamón con pan integral	Pasta vegetal con camarones (Receta en mi canal)
OPCIÓN 3	Té verde. 1 puñado de frutos secos (nueces, avellanas, almendras). Fruta. Vaso leche vegetal	Quinoa con brócoli (Receta en mi canal)	Batido: frutos rojos o fresas con vaso de leche vegetal	Ensalada de rúcula y vinagreta de fresas. (Receta en mi canal)
OPCIÓN 4	Batido Verde (Receta en mi canal)	Salteado de pollo y judías verdes. (Receta en mi canal)	1 yogur sin azúcar con semillas	Ensalada de mozzarella fresca, olivas negras, albahaca y tomate

OPCIÓN 5	2 tostadas Pan fit con aceite. Té rojo. 1 naranja. 1 yogur	Ensalada de Kale y garbanzos ( <a href="#">Receta en mi canal</a> )	Batido de 2kiwis, 1 pepino, 1 ramita apio y 1 manzana	Champiñones salteados con ajo con tortilla francesa (omelette)
OPCIÓN 6	Batido: 1 plátano. 1 vaso leche vegetal. 4 cdas avena. 4 dátiles	Berenjena rebozada (tipo milanesa) y patatas al horno.	1 yogur sin azúcar con avena	Ensalada de tomate, aguacate, cebolla morada y rúcula o brotes .
OPCIÓN 7	Pancakes de plátano y avena. ( <a href="#">Receta en mi canal</a> )	Atún a la plancha con Ensalada lechuga y tomate	4 snacks vegetarianos de boniato. ( <a href="#">Receta en mi canal</a> ) 1 Manzana	Hamburguesas VEGETALES de berejena y pimientos escalivados. ( <a href="#">Receta en mi canal</a> )
OPCIÓN 8	2 tostadas de pan fit con omelette (tortilla francesa) . 1 naranja	Calabacín (zucchini) relleno de quinoa	ZUMO VERDE ( <a href="#">Receta en mi canal</a> )	Pollo a la plancha con puré de patatas y ensalada de tomate
OPCIÓN 9	Batido: (1 kiwi, 1 naranja. 1 pepino sin piel,. 1 vaso de agua) 2 tostadas pan integral con aceite.	Merluza al vapor con crema de guisantes (arvejas, chícharos)	Libre elección	Pescado al horno con ensalada verde

## 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.
- No pienses en fracasar. La motivación es fundamental.
- Evita el alcohol.

## EJERCICIOS DE LA SEMANA

### EL NADADOR



  
3 SERIES DE 30

### PASO CON SALTO



3 SERIES DE 30

### LA MESITA



3 SERIES DE 30

### PLANCHA CON APERTURA DE PIERNA



3 SERIES DE 30