



RETO

ABDOMEN PLANO

semana 7



| | 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 chocolate con semillas de chia. (Receta en mi canal) | Crema de calabaza. Pechuga de pollo a la plancha | 1 Yogur sin azúcar con semillas de lino (linaza) | Crema de calabacin, puerros y patata (Receta en mi canal) |
| OPCIÓN 2 | 1 vaso leche de avena casera (Receta en mi canal) 1 tostada pan integral con aceite. 1 Fruta | Tortilla de calabacín (zucchini) y ensalada de tomate, aguacate, cebolla y lechuga | Sandwich de jamón magro y tomate. Usar mi pan FIT. 1 fruta | Brócoli al horno con pollo en daditos, y sofrito de ajo y cebolla |
| OPCIÓN 3 | Té verde.. Dos tostadas pan integral con pavo o jamón. 1 kiwi | Quinoa con verduritas con ensalada | ZUMO VERDE. (Receta en mi canal) | Sopa de pescado y si es verano Gazpacho con huevo duro |

| | | | | |
|----------|--|---|---|--|
| OPCIÓN 4 | Batido de leche de avena casera (Receta en mi canal), plátano y fresas | Hamburguesas de berenjena. (Receta en mi canal) | 4 Snacks de boniato (Receta en mi canal) | Revuelto de espárragos, huevo y langostinos (gambas o camarones) |
| OPCIÓN 5 | Zumo verde . (Receta en mi canal) 1 puñado de nueces | Ensalada de Kale y garbanzos (Receta en mi canal) | 1 Yogur sin azúcar con avena | Pechuga de pollo a la plancha con champiñones u otros hongos también a la plancha. |
| OPCIÓN 6 | Té rojo. Sandwich de pavo y aguacate con mi pan FIT (Receta en mi canal) 1 manzana | Arroz con salsa de tomate casera y huevo duro. Ensalada de tomate, zanahoria cocida, atún de lata u tomate | 2 galletas de arroz. 1 manzana | Libre elección |
| OPCIÓN 8 | Omelette (tortilla francesa). 1 naranja. 1 vaso leche de avena casera (Receta en mi canal) 1 puñado de frutos secos. 1 manzana. 1 té rojo. 1 yogur sin azúcar desnatado | Merluza al vapor con Ensalada de patata, aceitunas, perejil, y zanahorias hervida. | 1 Yogur sin azúcar con fruta | Calabaza rellena de quinoa al horno (Receta en mi canal) |
| OPCIÓN 9 | Batido leche avena, fresas kiwi y plátano. Tostada con aceite. | Espaguettis de calabacín (vegetales) (Receta en mi canal) | Libre elección | Salmón, trucha o anchoas 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