



RETO

abdomen PLANO

Semana 9



	DESAYUNO (Elige solo 1 opción)	COMIDA - ALMUERZO (Elige solo 1 opción)	MERIENDA (Elige solo 1 opción)	CENA (Elige solo 1 opción)
OPCIÓN 1	<p>Porrige de avena. Receta en mi canal.</p>	<p>Crema de calabaza. Pechuga de pollo a la plancha. Receta en mi canal.</p>	<p>1 Yogur sin azúcar con 2 CDAS semillas de chía.</p>	<p>Merluza a la plancha con puré de patatas.</p>
OPCIÓN 2	<p>Zumo de naranja, remolacha y Zanahoria. 2 tostadas con 1 cda aceite.</p>	<p>Ensalada de tomate, garbanzos aguacate, cebolla y lechuga.</p>	<p>Batido de plátano y leche de soja.</p>	<p>Berenjena al horno rellena de carne picada adobada.</p>
OPCIÓN 3	<p>Té verde. Dos tostadas pan integral con pavo o jamón. 1 kiwi.</p>	<p>Quinoa con verduritas con ensalada.</p>	<p>ZUMO VERDE. Receta en mi canal.</p>	<p>Huevos duros rellenos de atún y ensalada variada.</p>
OPCIÓN 4	<p>tostada integral con aceite de oliva. 1 manzana. 1 vaso leche de almendras.</p>	<p>Pastel de carne Receta en mi canal.</p>	<p>Puñado de frutos secos. 1 fruta.</p>	<p>Tortilla de calabacin (zucchini, calabacita)</p>

OPCIÓN 5	Zumo verde (Receta en mi canal) puñado de nueces	Ensalada de lentejas. Receta en mi canal	1 Yogur sin azúcar con avena.	pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate y zanahoria.
OPCIÓN 6	Té verde. Sandwich de pavo y aguacate con mi pan FIT (receta en mi canal). manzana	Calabaza rellena de quinoa. Receta en mi canal	2 galletas de arroz y 1 manzana	Libre elección
	Omelette (tortilla francesa). naranja. vaso leche de avena casera Receta en mi canal.	Ensalada de patata, aceitunas, perejil, y zanahorias hervida. Albondigas de soja (Receta en mi canal)	1 Yogur sin azúcar con fruta	Tofu a la plancha (Receta en mi canal)
OPCIÓN 8	1 puñado de frutos secos. naranja. té verde. yogur soja sin azúcar.	Huevos rellenos de atún y ensalada de tomate, pepino y cebolla.	Batido de fresas y leche de soja	Crema de Guisantes (Receta en mi canal)
OPCIÓN 9	Cereales integrales con leche (soja, avena, arroz, almendras)	Verduritas salteadas (zanahoria, cebolla, pimiento) con arroz integral.	Libre elección	Pescado al horno (libre elección) con ensalada

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 🏃

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