



RETO

ABDOMEN PLANO

semana 11



	DESAYUNO (Elige solo 1 opción)	COMIDA - ALMUERZO (Elige solo 1 opción)	MERIENDA (Elige solo 1 opción)	CENA (Elige solo 1 opción)
OPCIÓN 1	Tortitas (pancakes) avena y platano con batido de frutas. (receta en mi canal)	Pechuga de pollo a la plancha con puré de patata 200g aprox.y ensalada.	1 Yogur sin azúcar con 2 CDAS semillas de chía.	Ensalada de guisantes (arvejas, chicharos) papas, zanahorias y huevo Duro.
OPCIÓN 2	1 fruta. 2 tostadas con 1 cda aceite. Té verde	2 Hamburguesas vegetales de quinoa y lentejas (receta en mi canal) con ensalada.	1 Yogur sin azúcar con 1 fruta a trozos.	Calabacín (zucchini o calabacita) rellena de cous cous y verduritas.
OPCIÓN 3	Batido de platano, 200cc leche de avena y un puñado de nueces.	Pasta con pesto (receta en mi canal) plato pequeño y luego una ensalada.	ZUMO DETOX (receta en mi canal)	Tortilla francesa con ensalada variada.

OPCIÓN 4	Tostada integral con aceite de oliva. 1 manzana. 1 vaso leche de almendras.	Guisantes salteados con huevo (receta en mi canal)	1 Barrita de avena. (Ver receta en mi canal)	Ensalada de remolacha, patata, zanahoria. Calamares a la plancha
OPCIÓN 5	ZUMO VERDE. (receta en mi canal)	Bistec de ternera con ensalada y una taza de arroz integral.	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). 1 manzana	Quinoa con verduritas	2 galletas de arroz. 1 manzana	Libre elección
OPCIÓN 8	1 naranja. 1 Yogur natural (sin azúcar) 1 cda semillas (lino, chia)	setas o champiñones salteados con gambas o camarones. Puré de zanahoria	2 galletas de arroz o maiz o quinoa. 1 naranja.	Ensalada de aguacate, atún, tomate y queso fresco
OPCIÓN 9	1 puñado de avena con 200cc Leche. 1 fruta.	Gazpacho y Merluza a la plancha.	Libre elección	Libre elección

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



5 series de 90 seg

SALTO CON SENTADILLA



5 series de 30

PATADA DE BURRO



5 series de 30

PUENTE



5 series de 30

SENTADILLAS



5 series de 30