

MENÚ

ADELGAZANTE Y SALUDABLE

Lunes

Comida

- Ensalada de lentejas dupuy con pimiento, cebolleta y vinagreta de limón
- Brocheta de sepia y langostinos con aceite de coco y cúrcuma

Cena

- Noodles con pollo y verduras*

Martes

Comida

- Puerros al vapor con vinagreta de miso y jengibre
- Salteado de quinoa con verduras y pipas de girasol

Cena

- Consomé vegetal con perejil y picatostes integrales
- Bacalao al horno con tiras de berenjena

Miércoles

Comida

- Crema tibia de guisantes, cebolla e hinojo con chips de coco
- Pavo a la plancha con finas hierbas y escalibada

Cena

- Sopa detox*
- Tortilla de espárragos verdes y tomillo

Jueves

Comida

- Ensalada de pepino y tomate con vinagreta de pistachos
- Canelones de berenjena y atún*

Cena

- Judía tierna salteada con sésamo y ralladura de limón
- Lenguado a la plancha con eneldo

Viernes

Comida

- Gazpacho
- Conejo guisado con nabo, cerveza y mostaza

Cena

- Tortitas de avena con lino rellenas de pasta de azukis, pimiento asado y germinados

¿Y para desayunar?

- Fruta del tiempo
- Café con leche desnatada y estevia
- Pan de centeno con aguacate, tomate y queso fresco bajo en grasa

¡Consejos!

- Si tu objetivo es bajar de peso, comprométete contigo mismo/a. Deja atrás los sentimientos de culpa por haber dejado de estar "a dieta" y no te estreses. Date permiso de vez en cuando y recompénsate con un capricho cuando creas que realmente lo tengas merecido.
- Busca alimentos aliados para los momentos en que necesites picar algo. La fruta fresca entera, frutos secos, yogures y quesos bajos en grasa son una buena opción.
- ¡Duerme lo suficiente! Un mínimo de siete u ocho horas diarias de sueño reparador te ayudan a no engordar, ya que garantizan unos buenos niveles de melatonina. Esta hormona estimula la formación de "grasa parda", compuesta por un tipo de células que "queman" calorías, en lugar de almacenarlas. Las almendras, la mostaza y las pipas de girasol también contribuyen a generar melatonina.

¿Y a media mañana o para merendar?

- Yogur y un puñado de almendras o Sándwich integral con vegetales y pechuga de pavo (o embutido vegetal)
- Té oolong

