

Feliz en Navidad

Semana 2 – Barriga Llena, Corazón Contento



Comida	Lunes 28/11	Martes 29/11	Miércoles 30/11	Jueves 01/12	Viernes 02/12	Sábado 03/12	Domingo 04/12
Despertar	1 vaso de agua	1 vaso de agua	1 vaso de agua	1 vaso de agua	1 vaso de agua	1 vaso de agua	1 vaso de agua
Desayuno	Panqueca proteínica, una porción de fruta fresca	Huevos con verduras, acompañamiento libre	Ayuno	Huevos con verduras, acompañamiento libre	Panqueca proteínica o avena, una porción de fruta fresca	Huevos con verduras, acompañamiento libre	Batido de proteínas o yogurt con canela
Merienda	Verduras crudas en palitos con dip saludable	Yogurt con canela y frutos secos	Ayuno	Chocolate negro, frutos secos	Queso o jamón, una porción de verduras o fruta	Yogurt con canela y frutos secos	Una manzana
Almuerzo	Pescado, 3 porciones de verduras, aderezo	Pollo o pavo, 3 porciones de verduras, aderezo	Carne, arroz integral, 3 porciones de verduras, aderezo	Pollo, quinoa, 3 porciones de verduras, aderezo	Ensalada de garbanzos (3 porciones de verduras, aderezo)	Carne, pasta integral, 3 porciones de verduras, aderezo	Comida libre (come lo que quieras pero sin abusar con las cantidades)
Merienda	Chocolate negro, frutos secos	Batido de proteínas o huevo cocido y una porción de verduras	Batido de proteínas o yogurt con canela	Verduras crudas en palitos con dip saludable	Chocolate negro, frutos secos	Batido de proteínas o yogurt con canela	Ayuno
Cena	Sopa de verduras, pollo y ensalada (dos porciones de verduras)	Ensalada de atún o mariscos (tres porciones de verduras)	Sopa de verduras, pollo y ensalada (dos porciones de verduras)	Ensalada de atún o mariscos (tres porciones de verduras)	Pollo, patata dulce, 2 porciones de verdura	Sopa de verduras, pollo y ensalada (dos porciones de verduras)	Ayuno

Indicaciones:

- ☞ **Toma únicamente agua, té, infusiones y café como bebidas.** No importa si endulzas el té, las infusiones o el café, o si tomas el café con leche, pero no bebas absolutamente nada más. Sólo agua, té, infusiones y café. Cualquier tipo de té e infusiones es válido, y puedes tomarlos fríos o calientes, a cualquier hora del día. Debes tomar al menos 1.5 litros de líquidos esta semana (cuenta el agua, las infusiones y el té como líquidos).
- ☞ **Las meriendas son opcionales.** Cómelas para evitar llegar con demasiada hambre a la comida siguiente. Si notas que no tienes hambre a la hora que te correspondería comerla, y que no vas a llegar con demasiada hambre a la comida siguiente, entonces puedes saltarla. Sin embargo, si notas que te empieza a dar hambre y que todavía no comerás la comida siguiente, entonces toma una merienda.
- ☞ **Durante los periodos de ayuno puedes tomar todos los líquidos que desees** (agua, té, infusiones, café).
- ☞ **Elige las verduras que más te gusten en cada comida**, no importa si son siempre las mismas, lo importante es que comas la cantidad indicada. Pueden ser crudas o cocidas. Estas son las que yo recomiendo: espinacas, col rizada, calabacín, champiñones, puerro, tallo de apio, berenjena, pimientos, brócoli, coliflor, judías o habichuelas verdes, cebolla, ajo, tomates, pepino, espárragos.
- ☞ **Trata de cenar lo más temprano que puedas**, de preferencia a más tardar a las 8pm, de manera que pases al menos 10 horas entre la cena de un día y el desayuno del día siguiente.

Porciones Recomendadas:

- 🍳 *Huevos*: 2 para mujeres, 4 para hombres.
- 🍎 *Acompañamiento libre*: elige una fruta, pan wasa (2 para mujeres, 4 para hombres), pan 100% integral (1 rebanada para mujeres, 2 para hombres), legumbres (½ taza para mujeres, 1 taza para hombres) o un postre de tu preferencia (una porción razonable, sin abusar).
- 🥛 *Yogurt*: 1 de 125 gramos para mujeres, 2 para hombres.
- 🥄 *Dip saludable*: 3 cucharadas para mujeres, 4 cucharadas para hombres.
- 🍫 *Chocolate negro (mínimo 70% cacao)*: 1 cuadrito de 10 gramos para mujeres, 2 cuadritos para hombres.
- 🌰 *Frutos secos (avellanas, almendras, nueces – naturales sin salar, sin tostar, sin freír)*: un puñado.
- 🐔 *Aves, pescados y carnes*: 120 gramos para mujeres, 240 gramos para hombres (peso crudo).
- 🥬 *Verduras*: 1 taza (250 mL) para mujeres, 2 para hombres (medidas crudas).
- 🧀 *Queso o jamón*: 30 gramos para mujeres, 60 gramos para hombres.
- 🍲 *Almidones (patatas, arroz, quinoa, legumbres)*: ½ taza (aprox. 125 mL) para mujeres, 1 taza (aprox. 250 mL) para hombres (medidos cocidos).
- 🥄 *Aceites*: 1 cucharada para mujeres, 2 cucharadas para hombres.
- 🥛 *Proteína lactosérica*: un tacito (equivalente a 20 gramos de proteína) para mujeres, 2 tacitos para hombres.

Recetas:

- 🌀 *Huevos con verduras:* puedes usar cualquier verdura que te guste, ya sea de un solo tipo o de varios. Sofríe las verduras picadas en de aceite de coco orgánico o aceite de oliva extra virgen, y luego agrega los huevos, y sal al gusto. Revuelve constantemente hasta que tomen la consistencia deseada. Puedes también prepararlos al horno. Puedes agregar pimienta y hierbas aromáticas si lo deseas.
- 🌀 *Panquecas proteínicas:* en una licuadora mezclar 2 huevos enteros, media taza de avena en hojuelas o copos, una cucharada de semillas de linaza, y una pizca de sal (hombres agregar el doble de estas cantidades). Si deseas comerlas dulces, puedes agregar stevia a la mezcla, y si las deseas saladas, puedes agregar una hierba como romero u orégano. Si usas proteína lactosérica puedes agregar una porción. Licúa bien y vierte en porciones en una plancha o sartén antiadherente. Cocina por dos minutos aproximadamente (hasta que salgan burbujitas) y voltea usando una espátula. Cocina por dos minutos más y come inmediatamente. Puedes acompañar con miel de abeja pura o miel de arce (sirope de maple puro), o también con queso o jamón si prefieres.
- 🌀 *Dip saludable:* puede ser hummus (garbanzos, yogurt, aceite de oliva, limón, y sésamo), guacamole (aguacate o palta), salsa (cebolla, tomate y cilantro picaditos bien pequeño con tabasco), tzatziki (yogurt y pepino), pasta de pescado (atún o salmón desmenuzado mezclado con yogurt y eneldo), mantequilla de almendras o cacahuates (100% fruto seco), o cualquier otro dip saludable que prepares en casa.
- 🌀 *Aves, pescados, carnes:* prepáralos a la plancha, salteados con aceite de coco orgánico o con aceite de oliva extra virgen, al horno, o al vapor. También puedes comer pescados en lata (al natural). Puedes agregarles sal y pimienta al gusto, y cualquier especia que te guste.
- 🌀 *Ensaladas:* prepáralas con la mayor cantidad de colores posible. Puedes usar verduras crudas y cocidas de todo tipo, lo que más importa es la variedad y la cantidad. Para darle más variedad puedes agregar aceitunas, palmito, pepinillos, frutos secos, o frutas frescas o deshidratadas (de estas últimas apenas una cucharada ya que contienen demasiada azúcar).
- 🌀 *Aderezo:* mezcla dos porciones de aceite de oliva extra virgen, una porción de vinagre balsámico o de vinagre de manzana, y media cucharadita de miel de abeja pura. Puedes agregar pimienta y especias si lo deseas.
- 🌀 *Batido de proteínas:* mezcla una porción de proteína lactosérica (whey protein) con 200 mL de agua. Puedes agregar media fruta (cualquiera) si lo deseas.
- 🌀 *Almidones:* el arroz integral, la quinoa y las legumbres puedes prepararlos hervidos en agua o caldo de verduras o de pollo. Las patatas y las patatas dulces (boniatos o camotes) prepáralos de preferencia al vapor o al horno.

- 🍷 *Sopas:* en una olla sofría media cebolla y un diente de ajo en media cucharada de aceite de oliva extra virgen. Agrega una a dos porciones de verdura y suficiente agua para cubrirla. Agrega sal y pimienta al gusto. Deja cocinar durante 20 minutos o hasta que la verdura esté suave. Licúa en licuadora normal o de inmersión. Puedes preparar sopas con calabacín, col rizada, zanahoria, hinojo, calabaza, puerro, espinacas, champiñones, etc. Puedes mezclar distintas verduras si lo deseas. Atrévete a probar diferentes combinaciones, verás que te sorprenderás gratamente con los sabores.

Lista de Compras:

- ☐ Huevos
- ☐ Yogurt (entero, NO descremado/desnatado, natural SIN azúcar ni edulcorantes)
- ☐ Queso (natural de cualquier tipo, fresco o madurado, NO de untar ni preparaciones especiales)
- ☐ Jamón (cocido o seco, de cerdo o de pavo o pollo)
- ☐ Pollo o pavo (pechuga, muslo o cuadril)
- ☐ Pescado (natural, congelado o en lata en agua)
- ☐ Frutas (las de tu preferencia, frescas)
- ☐ Verduras varias (naturales o congeladas, NO enlatadas)
- ☐ Quinoa
- ☐ Arroz integral
- ☐ Pasta integral
- ☐ Wasa, pan integral, pan negro, pan Thins, pan Ezequiel
- ☐ Hojuelas o copos de avena (NO instantánea)
- ☐ Aceite de oliva extra virgen
- ☐ Aceite de coco orgánico
- ☐ Vinagre balsámico
- ☐ Vinagre de manzana
- ☐ Chocolate negro/oscuero (mínimo 70% cacao)
- ☐ Almendras, avellanas, nueces (naturales, sin tostar, sin salar, sin freír)
- ☐ Semillas de linaza (lino) y/o chía
- ☐ Canela, especias y hierbas aromáticas (albahaca, orégano, tomillo, romero)
- ☐ Proteína lactosérica (whey protein) o polvo de proteína vegana
- ☐ Mantequilla de almendras o de cacahuates
- ☐ Ingredientes para el dip saludable de tu escogencia