

Feliz en Navidad

Semana 4 – Secretos de Estrellas



Comida	Lunes 12/12	Martes 13/12	Miércoles 14/12	Jueves 15/12	Viernes 16/12	Sábado 17/12	Domingo 18/12
Despertar	2 vasos de agua con medio limón	2 vasos de agua con medio limón	2 vasos de agua con medio limón	2 vasos de agua con medio limón	2 vasos de agua con medio limón	2 vasos de agua con medio limón	2 vasos de agua con medio limón
Desayuno	Ayuno	Libre	Ayuno	Huevos con Verduras de la Lista VF	Huevos con Verduras de la Lista VF	Panqueca proteínica o avena con leche y frutos secos	Ayuno
Merienda	Ayuno		Ayuno	Yogurt con canela y frutos secos o Batido de Whey	Fruta de la Lista FBF con 1 yogurt o Batido de Whey	Fruta de la Lista FBF, 1 yogurt o Batido de Whey	Ayuno
Almuerzo	Hamburguesa casera (incluye un pan lo más saludable que consigas)		Ayuno o Batido Desintoxicante	Carne con Verduras de la Lista VF, 1 porción de grasas saludables	Carne con Verduras de la Lista VF, 1 porción de grasas saludables	Carne con Verduras de la Lista VF, 1 porción de grasas saludables	Después de la 1pm, escoge un almuerzo de los menús anteriores
Merienda	Fruta fresca y mantequilla de almendras o frutos secos		Ayuno o Batido Desintoxicante	Yogurt con canela y frutos secos o Batido de Whey	Fruta de la Lista FBF con 1 yogurt o Batido de Whey	Fruta de la Lista FBF, 1 yogurt o Batido de Whey	Escoge una merienda de los menús anteriores
Cena	Crema de espinacas		Ayuno o Batido Desintoxicante	Pescado o Pollo con Verduras de la Lista VF	Pescado o Pollo con Verduras de la Lista VF	Ayuno a partir de las 7pm	Escoge una cena de los menús anteriores

Indicaciones:

- 🌀 Tomar de 2 a 3 litros de líquidos al día (agua, té e infusiones).
- 🌀 Usar la menor cantidad de sal posible. Tratar de no salar la comida.
- 🌀 Del resto, se mantienen las indicaciones de las semanas anteriores, aunque a partir de esta semana debes tratar de apretar un poco el cinturón y ser más estricto al cumplir el menú y los entrenamientos. No habrá mucha variedad, pero tienes garantía de que si sigues las instrucciones tendrás resultados excelentes.

Fuentes de Proteínas Recomendadas:

- 🌀 Carnes (de res, de ternera, de conejo, de cerdo, etc.)
- 🌀 Aves de corral (pollo, pavo, etc.) de preferencia de origen orgánico o ecológico.
- 🌀 Pescado (de todo tipo).
- 🌀 Mariscos (de todo tipo).
- 🌀 Huevos de preferencia orgánicos o ecológicos, o ricos en omega 3.
- 🌀 Productos lácteos (leche, yogurt, quesos) de preferencia orgánicos o ecológicos.
- 🌀 Whey Protein o Proteína Lactosérica
- 🌀 Proteínas de origen vegetal: en polvo, tofu, seitán, algas.

Fuentes de Grasas Saludables:

- 🌀 Aceites vírgenes, sin refinar (de oliva, de coco, de palma).
- 🌀 Mantequilla, mantequilla de maní, leche de coco, chocolate negro (mínimo 70% cacao).
- 🌀 Nueces, almendras, maní, macadamia, merey, etc... (naturales o tostados-horneados, no fritos, sin sal ni azúcar).
- 🌀 Semillas (de calabaza, de girasol, de linaza, de ajonjolí o sésamo, de chía). Se pueden comer enteras, o añadir pulverizadas a las comidas.
- 🌀 Aguacate, aceitunas.

Endulzantes Recomendados:

- 🌀 Edulcorante 0 calorías (de preferencia stevia).
- 🌀 Miel, panela, sirope de maple o jarabe de arce 100% natural (máximo 1 cucharadita diaria).

Recomendable Eliminar por Completo Durante esta Semana:

- ☞ Aceites poli-insaturados hidrogenados: aceites vegetales refinados (de maíz, de girasol, de soja, etc.).
- ☞ Margarina (aunque sea ligera) y substitutos de la mantequilla.
- ☞ Pan blanco y cualquier cosa hecha con harina de trigo refinada.
- ☞ Azúcar refinada.
- ☞ Jarabe de maíz rico en fructosa (endulzante industrial).
- ☞ Todo tipo de jugos y zumos de frutas (aunque sean hechos en casa y sin azúcar añadida).
- ☞ Refrescos (aunque sean ligeros) – se puede tomar agua gasificada sin sabor.
- ☞ Galletas, tortas, tartas, cereales para desayuno, barras de cereales y aderezos comerciales (aunque sean ligeros).
- ☞ Todos los alimentos procesados que contengan los ingredientes mencionados antes. Incluye: papas fritas, chips de cualquier tipo, nuggets, croquetas, empanadas, frituras en general, salsas preparadas (desde vinagretas hasta salsas para pasta), tortas, tartas, donas, pasteles, helados, merengadas, refrescos de soda, cereales preparados, barras de cereales, comidas instantáneas.

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.

Lista de Compras:

- ☐ Huevos
- ☐ Yogurt entero natural (no edulcorado)
- ☐ Leche fresca entera
- ☐ Crema / nata de leche
- ☐ Pollo o pavo (pechuga o muslo)
- ☐ Pescado (natural, congelado o en lata)
- ☐ Carne de res o ternera
- ☐ Limón (verde o amarillo)
- ☐ Frutas de la Lista FBF para los batidos y meriendas (naturales o congeladas)
- ☐ Espinacas
- ☐ Verduras de la Lista VF para las comidas y batidos (naturales o congeladas)
- ☐ Aceite de oliva extra virgen
- ☐ Aceite de coco orgánico
- ☐ Almendras, avellanas, nueces (naturales, sin tostar, sin salar, sin freír)
- ☐ Canela, especias y hierbas aromáticas (albahaca, orégano, tomillo, romero)
- ☐ Avena en hojuelas / copos
- ☐ Proteína lactosérica (whey protein)
- ☐ Mantequilla de almendras o de maní/cacahuates
- ☐ Incluye los ingredientes que necesitarás para las comidas del martes y del sábado según lo que hayas escogido