

Feliz en Navidad

Semana 6 – Año Nuevo, Vida Nueva



Comida	Lunes 26/12 *	Martes 27/12	Miércoles 28/12	Jueves 29/12	Viernes 30/12	Sábado 31/12	Domingo 01/01
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	Huevos con champiñones u otras Verduras de la Lista VF y fruta de la Lista FBF	Panqueca proteínica o 1 porción de avena con leche y frutos secos	Huevos con Verduras de la Lista VF	Ayuno	Huevos con Verduras de la Lista VF	Escoger un desayuno de un menú anterior, no añadir ningún tipo de grasa	
Merienda	Fruta de la Lista FBF, 1 yogurt o Batido de Whey	Fruta de la Lista FBF, 1 yogurt o Batido de Whey	Yogurt con canela y frutos secos	Ayuno	Yogurt con canela y frutos secos	Yogurt con canela o Batido de Whey	
Almuerzo	Carne con Verduras de la Lista VF, 1 porción de grasas saludables	Carne con Verduras de la Lista VF, 1 porción de grasas saludables	Pescado o Pollo con Verduras de la Lista VF	Carne con arroz integral y Verduras de la Lista VF	Carne con Verduras de la Lista VF, 1 porción de grasas saludables	Carne, pollo o pescado con doble ración de verduras de la Lista VF, cero grasas añadidas	Libre
Merienda	Huevo cocido, fruta de la Lista FBF	Fruta de la Lista FBF, 1 yogurt o Batido de Whey	Ayuno o Batido Desintoxicante	Chocolate negro con avellanas	Yogurt con canela y frutos secos o Batido de Whey	1 o 2 manzanas verdes 30 minutos antes de cenar	
Cena	Pescado o Pollo con Verduras de la Lista VF	Ayuno a partir de las 7pm	Ayuno o Batido Desintoxicante	Pescado con brócoli y patatas dulces al vapor	Pescado o Pollo con Verduras de la Lista VF	Come todo lo que quieras con sentido común	

* Si el domingo 25 no pudiste hacer el ayuno que estaba planificado, entonces hazlo el lunes 26 en lugar del menú que sale acá.

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.
- 🍷 Evitar tomar café.
- 🍷 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).
- 🍷 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).

Recomendado 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) – puedes 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
- ☐ Leche entera
- ☐ Pollo o pavo (pechuga o muslo)
- ☐ Pescado (natural, congelado o en lata)
- ☐ Carne
- ☐ Brócoli o col rizada (repollo verde)
- ☐ Champiñones
- ☐ Otras verduras de la Lista VF (naturales o congeladas)
- ☐ Limón (verde o amarillo)
- ☐ Manzana (de preferencia verde)
- ☐ Otras frutas de la lista VF (naturales o congeladas)
- ☐ Arroz integral
- ☐ Avena en hojuelas
- ☐ Patata dulce (boniato o camote)
- ☐ Aceite de oliva extra virgen
- ☐ Aceite de coco orgánico
- ☐ Almendras, avellanas, nueces (sin tostar, sin salar, sin freír)
- ☐ Canela, especias (curry, cúrcuma, jengibre) y hierbas aromáticas (albahaca, orégano, tomillo, romero)
- ☐ Proteína lactosérica (whey protein)
- ☐ Chocolate negro/oscuero (mínimo 70% cacao)
- ☐ Ingredientes para tus Batidos Desintoxicantes