

MENÚ PRIMAVERA

Semana de la Pérdida de Peso
Pre-Verano

T&A

MENÚ PRIMAVERA

	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5	Opción 6	Opción 7
DESAYUNO	Yogur natural 0% con chía, 1 manzana	Leche con cereales integrales de maíz, manzana y nueces	Tostada 100% integral, ¼ aguacate o guacamole + 1 huevo en tortilla o revuelto + 1 yogur desnatado	Queso fresco batido con 1 naranja + cereales hinchados integrales sin azúcar y avellanas	Kéfir con arándanos, plátano y frutos secos	Pudding de chía con 2 cucharadas de espelta hinchada y 1 kiwi	Tortitas proteicas (1 huevo + 1 plátano triturado) + 1 onza de chocolate >80% derretida por encima
COMIDA	Ensalada de arroz integral, con verduritas crudas, huevo duro, atún al natural y pollo	Crema de puerro y patata fría + Merluza a la plancha con picada de ajo y perejil	Ensalada de espinaca baby, queso fresco de cabra y 5 nueces + Muslos de pollo a las finas hierbas	Gazpacho de sandía + Pavo con pimientos a la plancha	Ensalada de lentejas, huevo duro y tofu a la plancha en dados	Bacalao en chanfaina, garbanzos y 1 huevo duro	Pollo al horno con base de verduras y patata
SNACK	1 yogur natural + 1 pieza de fruta	Tortilla de 1 huevo con queso light	1 plátano con 1 cucharada de crema de cacahuete	1 tostada pequeña con queso fresco y aguacate	1 onza de chocolate negro >75% + 1 pieza de fruta	Crepe de avena, fresas y crema de cacahuete	1 pieza de fruta
CENA	Lasaña de calabacín mozzarella y jamón cocido >90% o pavo >90%	Carpaccio de tomate pera (2 ud) con 1 mozzarella light + 10ud de olivas Kalamata o negras	Sopa de melón con jamón crujiente + Lenguado a la plancha	Hamburguesa de ternera 100% + escalivada + ½ aguacate	Ensalada griega (pepino, tomate, cebolla morada, pimiento, feta) + Dorada a la plancha	Ensaladilla casera con mayonesa de casa con aceite de oliva virgen extra y atún al natural	Yogur natural con proteína sin azúcar + 1 pieza de fruta + 4 nueces

Puedes añadir 10 g de aceite de oliva virgen extra a cualquiera de tus opciones de desayuno, comida y cena, ya sea para cocinar o aliñar. Recuerda que, usado en crudo, conserva mejor sus nutrientes y beneficios saludables.

CÓMO ORGANIZO MI PLATO



- **50% del plato:** verdura/hortalizas/ensalada
- **25% del plato:** hidrato de carbono (cereales, pseudocereales, derivados, tubérculos y legumbres). *Algunas cenas no incluirán este grupo para generar un déficit calórico mayor.*
- **25% del plato:** proteína vegetal o animal (pescado blanco o azul, carne blanca, huevos, derivados lácteos, derivados vegetales como bocados de heura, tofu, seitán, etc.)

Postre opcional si se queda con hambre: chocolate >90% o fruta o yogur natural o queso fresco batido (no añadir azúcar)

→ Este método consiste en tomar unas referencias proporcionales de la alimentación en las comidas principales o en general. Se basa en distribuir la comida según las proporciones mencionadas.

CONSEJOS IMPORTANTES:

1. Comer 2-3 piezas de fruta al día, si puede ser con piel y de temporada, mejor.
2. Comer 2 raciones de verdura al día, ya sea cocida o cruda.
3. Mantenerse activo cada día.
4. Consumir semillas y/o frutos secos diariamente.
5. Beber unos 2 litros de agua al día.
6. Consumir carne, pescado, huevos, proteínas vegetales o derivados lácteos en la mayoría de las comidas para aportar suficiente proteína.
7. Evitar alimentos ultraprocesados o refinados, como bollería, galletas, productos con muchos ingredientes, etc.
8. Evitar el consumo de alcohol y refrescos azucarados.



LISTA DE LA COMPRA

Frutas y Verduras

- Manzanas (3-4 unidades)
- Plátanos (3 unidades)
- Naranja (1-2 unidades)
- Kiwi (1 unidad)
- Fresas (1 bandeja)
- Arándanos (frescos o congelados)
- Tomate pera (2 unidades)
- Pepino (1 unidad)
- Pimientos (rojo/verde, 3-4 unidades)
- Cebolla morada (1 unidad)
- Ajo (1 cabeza)
- Perejil fresco
- Espinaca baby (1 bolsa)
- Calabacín (2 unidades)
- Melón (1 pequeño)
- Sandía (1 trozo o media)
- Patatas (2-3 unidades)
- Verduras variadas para horno (berenjena, cebolla, calabacín...)
- Verduras para chanfaina (pimiento, calabacín, tomate)
- Verduras para escalivada (berenjena, pimiento rojo, cebolla)
- Verduras crudas para ensalada (al gusto)

Proteínas animales y vegetales

- Huevos (10 unidades mínimo)
- Atún al natural (2-3 latas)
- Pechuga de pollo
- Muslos de pollo
- Filetes de pavo
- Jamón cocido >90% (opcional)
- Ternera para hamburguesa (100%)
- Merluza
- Lenguado
- Dorada
- Bacalao
- Tofu
- Queso fresco batido
- Queso fresco de cabra
- Mozzarella light (2 unidades)
- Queso feta
- Queso light para cocinar
- Yogures naturales 0% / desnatados / con proteína (mínimo 6 unidades)
- Kéfir natural



LISTA DE LA COMPRA

Frutos secos y semillas

- Nueces (1 bolsita o puñado grande)
- Avellanas
- Frutos secos variados (sin sal ni azúcar)
- Semillas de chía
- Crema de cacahuete (100%, sin azúcar)

Cereales y Pan

- Cereales integrales de maíz
- Cereales hinchados integrales sin azúcar
- Espelta hinchada
- Avena
- Pan 100% integral (rebanado)
- Tostadas pequeñas integrales

Otros / Condimentos

- Aceite de oliva virgen extra
- Mayonesa casera (o ingredientes: huevo, limón, AOVE)
- Finas hierbas
- Chocolate negro >75% (preferiblemente >80%)
- Olivas Kalamata o negras (10 unidades mínimo)
- Sal, pimienta y especias al gusto

Legumbres y Arroz

- Lentejas cocidas (bote o cocidas en casa)
- Garbanzos cocidos
- Arroz integral