

# DIETA FUERA DE CASA

VARIOS

## ¿CÓMO SEGUIR COMIENDO DE FORMA SALUDABLE FUERA DE CASA?

Hoy en día es fácil llevar una vida ajetreada, apenas tenemos tiempo de hacer la compra o de cocinar, por lo que muchas veces la solución fácil es comer fuera de casa o comprar comida ya preparada. Y a la larga esto se ve afectado en nuestra alimentación, rápida, desequilibrada y muchas veces poco saludable.

Es importante pensar en la salud y saber escoger bien al mirar la carta, claro que se puede hacer una excepción y elegir lo que más apetezca de vez en cuando. Lo importante es el equilibrio general de lo que se come a lo largo de la semana.

Cuando comemos fuera se suele comer mayor cantidad, incluso algunas personas al comer demasiado en una comida optan por saltarse la siguiente comida o tomar sólo un yogurt o fruta, para compensar.

	<b>DESAYUNO</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>MERIENDA</b>	<b>CENA</b>
<b>LUNES</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN DULCE O PAVO  1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	ESCOGER:  ENSALADA VERDE  POLLO, PAVO, CONEJO... CON GUARNICIÓN DE VERDURAS Y PATATA O ARROZ	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	SALTEADO DE VERDURAS* AL VAPOR CON GAMBITAS PELADAS, SEMILLAS DE SÉSAMO Y/O LINO  *(BRÓCOLI, COLIFLOR, CALABACÍN, ESPÁRRAGOS VERDES, CEBOLLA, ...).
<b>MARTES</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON QUESO FRESCO, CON UN TOQUE DE ORÉGANO, AOVE Y SAL  1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	ESCOGER:  CREMA DE VERDURAS  TERNERA A LA PLANCHA O BRASA CON UNA PATATA (NO FRITAS)	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	ESPINACAS SALTEADAS CON CHAMPIÑONES Y SERVIR CON UN HUEVO POCHÉ O A LA PLANCHA (CON POQUITO ACEITE)
<b>MIÉRCOLES</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN DULCE O PAVO  1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	ESCOGER:  ENSALADA COMPLETA  PESCADO AL HORNO O PLANCHA CON ARROZ O UNA PATATA COCIDA O PURÉ	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	SALMÓN AL HORNO O VAPOR CON RODAJA DE LIMÓN Y PEREJIL FRESCO CON GUARNICIÓN DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y PATATA AL VAPOR
<b>JUEVES</b>	1 BOL DE YOGUR SIN AZÚCAR, CON MUESLY INTEGRAL Y FRUTA CORTADA	1 PIEZA DE FRUTA	ESCOGER:  VERDURAS  PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN DE VEGETALES Y ARROZ	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	JUDIA VERDE CON SEMILLAS VARIADAS Y CHAMPIÑONES  MERLUZA AL HORNO
<b>VIERNES</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN IBÉRICO  1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	ESCOGER:  PLATO COMBINADO DE VERDURAS O ENSALADA CON POLLO Y UNA RACIÓN DE HIDRATOS (ARROZ, QUINOA, LEGUMBRES, PATATA...)	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	SALTEADO DE DADOS DE SÉPIA CON AJO Y PEREJIL, CON ESPÁRRAGOS VERDES TROCEADOS Y DADITOS DE CALABACÍN Y CHERRYS
<b>SÁBADO</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON 1/2 AGUACATE Y 1 HUEVO POCHÉ 1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	PASTA INTEGRAL DE ESPELTA SALTEADA CON 1 AJITO Y VERDURAS TROCEADAS (BERENJENA, CALABACÍN, CEBOLLA Y ESPÁRRAGOS VERDES), SERVIR CON SALSAS DE TOMATE NATURAL TRITURADO CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA Y SAL	1 PIEZA DE FRUTA	HAMBURGUESA DE POLLO (LO MÁS DESGRASADA Y LIMPIA POSIBLE) CON VERDURAS Y UNA PATATA
<b>DOMINGO</b>	1 BOL DE YOGUR SIN AZÚCAR, CON MUESLY INTEGRAL Y FRUTA CORTADA	1 PIEZA DE FRUTA	ALBONDIGAS DE TERNERA O POLLO PICADO (CASERAS MEJOR) CON BRÓCOLI Y CALABACÍN AL VAPOR, SERVIDO CON BASE DE SOFRITO CASERO DE TOMATE RALLADO, AJO, CEBOLLA POCHADA, ZANAHORIA, SAL Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	1 PIEZA DE FRUTA	HUMMUS CON CRUDITÉS DE ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PIMIENTO ROJO  LENGUADO A LA PLANCHA EMPANADO EN SEMILLAS DE SÉSAMO Y ORÉGANO

Todas las dietas de Herbora han sido diseñadas por especialistas titulados en dietética y nutrición.

Dieta genérica destinada a personas sin patologías que quieren controlar su peso.

Recuerda que el ejercicio físico es un factor clave para mantenerse saludable, y para obtener mayores resultados al seguir una dieta.