

DIETA MEDITERRANEA

ÉL / ELLA

¿QUE ES LA DIETA MEDITERRANEA?

DESCUBRE SUS BENEFICIOS

Esta dieta la pueden practicar personas de todas las edades y condiciones. Los productos son fáciles de conseguir y de preparar. Este estilo de alimentación no se basa solamente en los alimentos que la forman, si no en su forma de seleccionarlos y cocinarlos.

En la base de la pirámide nutricional encontramos las frutas y verduras, legumbres, cereales y el aceite de oliva, que durante años ha sido el alimento destacado de esta dieta, rico en vitamina E, betacarotenos y ácidos grasos monoinsaturados que le otorgan excelentes propiedades cardioprotectoras, junto a un estilo de vida saludable. También tiene en cuenta los productos de temporada, y otros factores culturales como el hábito de compartir la comida en familia o con amigos en las tradiciones y celebraciones que se nos presenten.

Los beneficios que supone la dieta mediterránea son más efectivos si se acompañan con ejercicio físico. Este ha de ser moderado, pero a ser posible ha de realizarse durante al menos 30 minutos diarios, mínimo 3 días por semana, en el que incluye pasear a ritmo ligero, nadar, ir en bici,... Esto, contribuye a un control de peso, a la vez que ayudamos a mantener estables algunos valores como la presión arterial, el colesterol, evitando posibles enfermedades a causa de un estilo de vida sedentario. Numerosos estudios han demostrado que seguir una dieta mediterránea ayuda a mantener un peso saludable evitando así la obesidad a la vez que disminuye el riesgo de padecer problemas cardiovasculares, diabetes tipo 2, cáncer de colon o colesterol elevado.

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN DULCE O PAVO 1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	VERDURAS Y MERLUZA AL HORNO, SERVIR CON UN TOMATE RALLADO A MODO DE SALSA, CON UNA PIZCA DE ORÉGANO Y PIMIENTA	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL O FRUTOS SECOS Y 1 PIEZA DE FRUTA	TORTILLA DE BRÓCOLI Y PUERRO CON GUARNICIÓN DE 4 ESPÁRRAGOS TRIGUEROS SALPIMENTADOS A LA PLANCHA
MARTES	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	ENSALADA DE ESPINACAS CON GARBANZOS SALTEADOS CON CURRY, 4 CHERRYS, 2 HUEVOS DUROS Y CEBOLLA ALIÑO DE VINAGRE DE MÓDENA Y AOVE	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL O FRUTOS SECOS Y 1 PIEZA DE FRUTA	SALMÓN CON UNA RODAJA DE LIMÓN Y PEREJIL, CON VERDURAS AL VAPOR
MIÉRCOLES	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN DULCE O PAVO 1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE JUDIAS VERDES CON ARROZ O QUINOA, UNA LATA DE ATÚN AL NATURAL, 4 CHERRYS, CEBOLLA Y SEMILLAS VARIADAS	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL O FRUTOS SECOS Y 1 PIEZA DE FRUTA	FILETE FINO DE PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA AL GUSTO DE ESPECIAS CON VERDURAS AL VAPOR O CREMA DE VERDURAS
JUEVES	1 BOL DE YOGUR SIN AZÚCAR, CON MUESLY INTEGRAL Y FRUTA CORTADA	1 PIEZA DE FRUTA	ESPINACAS CON PATATA, SALTEADAS CON CHAMPIÑONES HAMBURGUESA D EPOLLO, LO MÁS DESGRASADA POSIBLE	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL O FRUTOS SECOS Y 1 PIEZA DE FRUTA	PESCADO BLANCO AL HORNO CON LIMÓN Y PEREJIL, Y GUARNICIÓN DE BRÓCOLI, UNA PATATA PEQUEÑA Y ZANAHORIA, AL VAPOR
VIERNES	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN IBÉRICO 1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA A LA FINAS HIERBAS CON ARROZ O QUINOA SALTEADO CON VEGETALES	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL O FRUTOS SECOS Y 1 PIEZA DE FRUTA	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS VERDES, CON CHAMPIÑONES Y GAMBITAS PELADAS, CON SEMILLAS DE SÉSAMO
SÁBADO	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON 1/2 AGUACATE Y 1 HUEVO POCHÉ 1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE PASTA DE ESPELTA CON VERDURITAS SALTEADAS Y SALSA DE TOMATE NATURAL	1 PIEZA DE FRUTA	SÉPIA O CALAMAR A LA PLANCHA, CON AJO Y PEREJIL Y VERDURAS AL HORNO
DOMINGO	1 BOL DE YOGUR SIN AZÚCAR, CON MUESLY INTEGRAL Y FRUTA CORTADA	1 PIEZA DE FRUTA	1/2 BERENJENA RELLENA AL HORNO, MEZCLAR LA PULPA CON VERDURAS Y 1 LATA DE ATÚN AL NATURAL o CARNE PICADA, CON 1 CORTE FINO DE MOZZARELLA Y ORÉGANO AL HORNO	1 PIEZA DE FRUTA	CALDO VEGETAL CON VERDURITAS VERDURAS SALTEADAS AL WOK SERVIDAS CON 1 HUEVO POCHÉ

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.