

# DIETA POST NAVIDAD

MOMENTOS PUNTALES

## ¿POR QUÉ UNA DIETA POST NAVIDAD?

Las Navidades están para disfrutar de las comidas en familia y amigos, pero no por eso debemos dejarnos llevar por el placer de comer sin control más allá de los días festivos.

“¡En enero me pongo a dieta!”, ¿Te suena? Quizás tú también te lo hayas repetido más de una vez. Después de los atracones y excesos de estas fiestas, parece ser que nuestro objetivo principal es recuperar la figura pero, la mayoría de las veces queda, una vez más, en un mítico propósito de año nuevo sin cumplir.

Tras la Navidad, hay quien ha conseguido mantenerse en su peso a pesar de los turrónes y el mazapán, y hay quien termina las fiestas con unos quilillos de más. En este caso, para conseguir recuperar el peso anterior es importante empezar el año marcando unas pautas diarias.

Empezando por estructurar un plan semanal con un menú variado y equilibrado, que incluya todos los alimentos necesarios, y mantener una rutina de entrenamiento físico.

Así que, a partir del 7 de enero vuelve la normalidad en todos los aspectos.

	<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)	TÉ O INFUSIÓN 1 PIEZA DE FRUTA	HAMBURGUESA DE POLLO, LO MÁS DESGRASADA POSIBLE, CON ACELGAS Y PATATA COCIDA	FRUTOS SECOS Y 1 PIEZA DE FRUTA	CALDO VEGETAL CON VERDURAS AL VAPOR SÉPIA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL Y VERDURAS AL VAPOR
<b>MARTES</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON 2 RODAJAS DE TOMATE, QUESO FRESCO DE CABRA, CON UN TOQUE DE ORÉGANO, AOVE Y SAL 1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	TÉ O INFUSIÓN 1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE ESPINACAS FRESCAS CON UN PUÑADO DE GARBANZOS, 4 CHERRYS, 1 HUEVO DURO, ZANAHORIA RALLADA Y CEBOLLA MORADA ALIÑO DE VINAGRE Y 1 CDA DE AOVE	FRUTOS SECOS Y 1 PIEZA DE FRUTA	SALMÓN AL HORNO CON UNA RODAJA DE LIMÓN Y PEREJIL, ACOMPAÑADO DE ESPARRAGOS VERDES SALPIMENTADOS
<b>MIÉRCOLES</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON QUESO FRESCO, CON UN TOQUE DE ORÉGANO, AOVE Y SAL 1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	TÉ O INFUSIÓN 1 PIEZA DE FRUTA	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA A LA FINAS HIERBAS CON ARROZ O QUINOA SALTEADO CON VEGETALES	FRUTOS SECOS Y 1 PIEZA DE FRUTA	MERLUZA CON VERDURAS Y UNA PATATA LAMINADA, AL HORNO, CON UNA BASE DE TOMATE RALLADO A MODO DE SALSA, CON UNA PIZCA DE ORÉGANO, PIMIENTA Y SAL
<b>JUEVES</b>	1 BOL DE YOGUR SIN AZÚCAR, CON MUESLY INTEGRAL Y FRUTA CORTADA (CAFÉ)	TÉ O INFUSIÓN 1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA TÍBIA DE JUDIA VERDE CON ARROZ O QUINOA, UNA LATA DE ATÚN AL NATURAL, 1 TOMATE Y 1 CDA DE SEMILLAS VARIADAS	FRUTOS SECOS Y 1 PIEZA DE FRUTA	1 VASITO DE CALDO VEGETAL TORTILLA FRANCESA (1 HUEVO Nº0) CON VERDURAS: CALABACÍN, CHAMPIÑONES Y CEBOLLA (VARIAR AL GUSTO)
<b>VIERNES</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN IBÉRICO, CON POCA GRASA O RETIRARLA  1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	TÉ O INFUSIÓN 1 PIEZA DE FRUTA	2-3 FILETES FINOS DE LOMO DE CERDO A LA PLANCHA, SIN GRASA, AL GUSTO DE ESPECIAS, CON VERDURAS AL VAPOR Y SEMILLAS DE LINO	FRUTOS SECOS Y 1 PIEZA DE FRUTA	PESCADO BLANCO AL VAPOR, AL GUSTO DE ESPECIAS, CON VERDURAS AL VAPOR U HORNO
<b>SÁBADO</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON 1/2 AGUACATE Y 1 HUEVO POCHÉ 1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	TÉ O INFUSIÓN 1 PIEZA DE FRUTA	TALLARINES DE ESPELTA CON VERDURITAS Y GAMBAS AL WOK, CON SALSA DE TOMATE NATURAL Y SERVIR CON UN TOQUE DE CEBOLLINO PICADO	1 PIEZA DE FRUTA	REVUELTO DE 1 HUEVO CON ESPÁRRAGOS VERDES Y CHAMPIÑONES, ACOMPAÑAR DE UNA ENSALADA DE CANÓNIGOS CON 4 CHERRYS Y 1 CDA DE AOVE
<b>DOMINGO</b>	1 BOL DE YOGUR SIN AZÚCAR, CON MUESLY INTEGRAL, FRUTA CORTADA Y VIRURAS DE CHOCOLATE NEGRO (+85%)	TÉ O INFUSIÓN 1 PIEZA DE FRUTA	TERNERA A LA PLANCHA CON VERDURAS Y UNA PATATA AL HORNO/VAPOR	1 PIEZA DE FRUTA	1/2 BERENJENA RELLENA AL HORNO. MEZCLAR LA PULPA CON VERDURAS, TOMATE RALLADO Y 1 LATA DE ATÚN AL NATURAL o CARNE PICADA DESGRASADA, CON UN TOQUE DE ESPÉCIAS AL GUSTO

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.