

DIETA VERANO

MOMENTOS PUNTUALES

¿QUÉ HAY QUE CONTROLAR?

En esta época del año nos vemos obligados a cambiar nuestra alimentación, debido a los horarios, la variedad de los alimentos e incluso a la temperatura ambiente.

En verano la alimentación debe basarse más en verduras y hortalizas crudas, que nos ayuden a descender la temperatura del cuerpo y sobretodo hidratase mucho. En verano nuestro ritmo de vida cambia y nuestro cuerpo no necesita trabajar tanto para combatir el frío, por lo que consumimos menos calorías.

Pero eso no significa que no debemos controlar nuestra alimentación, ya que es más frecuente saltarse comidas, llevar horarios desordenados, se consume más alcohol y alimentos típicos de chiringuito como las frituras, trasnochamos más y eso implica levantarse tarde, etc.

Estos cambios favorecen una alimentación caprichosa y descuidada.

Pero esto no debe suponer perder las buenas costumbres y los hábitos saludables.

	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	ENSALADA DE GARBANZOS CON CEBOLLA ROJA, 1/2 AGUACATE, 1 LATA DE ATÚN AL NATURAL, 1 TOMATE PEQUEÑO CORTADO O UN PUÑADO DE TOMATES CHERRY, CON 1 CDA DE AOVE.	YOGUR NATURAL CON SEMILLAS Y/O FRUTA CORTADA	CREMA FRÍA DE GUISANTES CON QUESO FETA Y CEBOLLA/CEBOLLINO, AOVE Y SAL, SERVIDA CON DADITOS DE JAMÓN SERRANO Y QUESO. MERLUZA AL VAPOR CON PEREJIL Y LIMÓN.
MARTES	1 BOL DE YOGUR SIN AZÚCAR, CON MUESLY INTEGRAL Y FRUTA CORTADA	1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE TOMATE LAMINADO, QUESO FRESCO, OLIVAS NEGRAS Y UN PUÑADO DE RÚCULA Y/O CANÓNIGOS, CON UN TOQUE DE AOVE Y ORÉGANO. PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON UN TOQUE DE PIMIENTA Y ORÉGANO Y UNA PATATA AL VAPOR	YOGUR NATURAL CON SEMILLAS Y/O FRUTA CORTADA	CHIPIRONES A LA PLANCHA, CON AJO Y PEREJIL, ACOMPAÑADOS DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Y CALABACÍN CORTADO A LA JULIANA.
MIÉRCOLES	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON 1/2 AGUACATE Y 1 HUEVO POCHÉ 1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	GAZPACHO DE TOMATE Y REMOLACHA AL GUSTO, SERVIR CON CEBOLLINO PICADO. LENGUADO A LA PLANCHA CON LIMÓN Y PEREJIL CON UNA PATATA MEDIANA, AL GUSTO DE ESPECIAS CON 1 CDA DE AOVE.	YOGUR NATURAL CON SEMILLAS Y/O FRUTA CORTADA	TORTILLA ROTA DE PUERROS Y CHAMPIÑONES, SERVIDA CON PEREJIL PICADO
JUEVES	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 FRÍA DE LENTEJAS CON DADITOS DE CEBOLLA ROJA, PIMIENTO ROJO, ZANAHORIA, OLIVAS NEGRAS, PEREJIL, UN PUÑADO DE CHERRYS Y UN HUEVO DURO, CON 1/2 LIMÓN EXPRESADO, 1 CDA DE AOVE, PIMIENTA Y SAL	YOGUR NATURAL CON SEMILLAS Y/O FRUTA CORTADA	VICHYSOISE DE ESPÁRRAGOS VERDES, PUERRO Y MENTA, SERVIDO CON 8 COLAS DE CIGALA Y VIRUTAS DE JAMÓN CRUJIENTE (PASARLO POR LA PLANCHA SIN ACEITE)
VIERNES	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 UN TOMATE PEQUEÑO, 1 HUEVO DURO, ZANAHORIA RALLADA, COL LOMBARDA, Y OLIVAS VERDES. HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA AL GUSTO DE ESPECIAS	YOGUR NATURAL CON SEMILLAS Y/O FRUTA CORTADA	SALMÓN AL VAPOR CON LIMÓN Y PIMIENTA, CON VERDURAS AL VAPOR CORTADAS A LA JULIANA
SÁBADO	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN IBÉRICO 1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	PASTA DE ESPELTA CON ALMEJAS A LA MARINERA Y BRÓCOLI AL VAPOR	BATIDO DE FRUTA NATURAL TRITURADA CON YOGUR	TORTILLA FRANCESA DE VERDURAS AL GUSTO (PIMIENTO, BRÓCOLI, CEBOLLA, CALABACÍN...)
DOMINGO	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 CANÓNIGOS CON GRANADA, PEPINO Y ZANAHORIA . TERNERA A LA PLANCHA Y UNA PATATA AL HORNO/VAPOR CON PEREJIL.	1 BOLA DE HELADO CASERO (FRUTA CONGELADA TRITURADA CON YOGUR GRIEDO-CONGELAR) <small>*EDULCORAR CON STEVIA (OPCIONAL)</small>	SOPA DE MELÓN, MENTA Y LECHE DE COCO, SERVIDA CON HOJAS DE MENTA Y JAMÓN SERRANO (SIN GRASA). PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA AL LIMÓN CON ARRÓZ INTEGRAL SALTEADO CON VERDURAS

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.