# DIETA ASTENIA PRIMAVERAL

TU PLAN uno x uno

SI QUIERES PERSONALIZAR MÁS TU DIETA, SEGÚN TUS GUSTOS Y PREFERENCIAS, **NUESTRAS DIETISTAS** DE ***TU PLAN 1 X 1*** ESTÁN A TU DISPOSICIÓN. PERSONALIZARÁN TU DIETA MARCANDO UNAS PAUTAS CONJUNTAMENTE PARA CONSEGUIR UN PESO

## ¿QUE ES LA ASTENIA PRIMAVERAL?

Sensación de debilidad física y de cansancio intenso.

Éstas son las dos manifestaciones habituales que sufre una persona que se siente afectada por lo que se conoce como astenia primaveral. Suele acusarse durante las primeras semanas de la estación, cuando el cuerpo se está acostumbrando al alargamiento de las horas de sol y a los cambios bruscos de temperatura y sensaciones térmicas. Esta sensación de fatiga puede reducir notablemente la capacidad para realizar cualquier tarea habitual, por lo que conviene anticiparse a la situación.

Esta época es perfecta para depurar el organismo y eliminar los pequeños excesos que nos hemos permitido en las estaciones de más frío. Por eso, después de meses comiendo más cantidad de carne, grasas, platos contundentes y guisos, llega el momento de empezar a comer platos más ligeros, como las verduras, ensaladas y otras recetas más ligeras. Sin dejar de lado las proteínas y los hidratos de carbono.

Es una estación que nos ofrece multitud de posibilidades. La alimentación debe aprovechar los productos de temporada, las ricas cualidades de la comida fresca y la gran variedad de realizar combinaciones realmente sabrosas y nutritivas.

herbora
NUTRICIÓN Y BIENESTAR

**Contacta con nosotros:**
93 410 04 63 | herbora@herbora.es
www.herbora.es

herbora
NUTRICIÓN Y BIENESTAR

| | DESAYUNO | MEDIA MAÑANA | COMIDA | MERIENDA | CENA |
|---|---|---|---|---|---|
| ***LUNES*** | 2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN DULCE O PAVO<br>(CAFÉ) | 1 PIEZA DE FRUTA CON UN PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL | PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA AL GUSTO DE ESPECIAS CON ENSALADA DE TOMATE LAMINADO Y QUESO FRESCO, CON UN TOQUE DE VINAGRE, AOVE Y SAL | YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR Y 1 PIEZA DE FRUTA | SALTEADO DE VERDURAS AL WOK CON 1 HUEVO POCHÉ Y SEMILLAS DE SÉSAMO |
| ***MARTES*** | 2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON QUESO FRESCO, CON UN TOQUE DE ORÉGANO, AOVE Y SAL<br><br>1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ) | 1 PIEZA DE FRUTA CON UN PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL | ENSALADA DE PASTA INTEGRAL DE ESPELTA CON BRÓCOLI, CALABACÍN, ESPÁRRAGOS VERDES Y TOMATES CHERRYS, ALIÑADO CON AOVE, PIMIENTA Y SAL, CON UN TOQUE DE SEMILLAS DE SÉSAMO | YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR Y 1 PIEZA DE FRUTA | SALMÓN AL HORNO CON UNA RODAJA DE LIMÓN Y CEBOLLINO, CON BRÓCOLI BIMI AL VAPOR |
| ***MIERCOLES*** | 2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON QUESO FRESCO, CON UN TOQUE DE ORÉGANO, AOVE Y SAL<br>(CAFÉ) | 1 PIEZA DE FRUTA CON UN PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL | HAMBURGUESA DE POLLO DESGRASADA CON UNA PATATA AL VAPOR Y ENSALADA DE ENDIVIAS CON ZANAHORIA Y REMOLACHA RALLADA | YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR Y 1 PIEZA DE FRUTA | CREMA DE GUISANTES CON CEBOLLA Y GAMBAS PELADAS, CON UN TOQUE DE PIMIENTA AL GUSTO |
| ***JUEVES*** | 1 BOL DE YOGUR SIN AZÚCAR, CON MUESLY INTEGRAL Y FRUTA CORTADA | 1 PIEZA DE FRUTA CON UN PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL | ENSALADA DE BRÓCOLI, JUDIA VERDE, GARBANZOS, BROTES DE ALFALFA, RABANOS LAMINADOS Y UNA LATA DE ATÚN AL NATURAL | YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR Y 1 PIEZA DE FRUTA | ENSALADA DE JUDIA VERDE, 1 HUEVO DURO, UN TOMATE, CEBOLLA Y UNA LATA DE ATÚN AL NATURAL |
| ***VIERNES*** | 2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN IBÉRICO<br>(CAFÉ) | 1 PIEZA DE FRUTA CON UN PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL | PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON ESPECIAS AL GUSTO, CON ENSALADA DE CANÓNIGOS, QUINOA, TOMATES CHERRYS, 1/2 GRANADA Y 1/2 MANZANA ÁCIDA (VERDE) | YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR Y 1 PIEZA DE FRUTA | PESCADO BLANCO CON VERDURAS VARIADAS AL VAPOR |
| ***SÁBADO*** | 2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON 1/2 AGUACATE Y 1 HUEVO POCHÉ<br>(CAFÉ) | UNA PIEZA DE FRUTA NATURAL | TERNERA A LA PLANCHA CON UNA PATATA AL VAPOR AL TOQUE DE ROMERO CON ENSALADA DE ESPINACAS BABY,CON CEBOLLA Y UN PAR DE FRESAS Y RÁBANOS A LAMINAS | 1 PIEZA DE FRUTA | TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES Y CEBOLLINO PICADO |
| ***DOMINGO*** | 2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON 1/2 AGUACATE Y 1 HUEVO POCHÉ<br>(CAFÉ) | UNA PIEZA DE FRUTA NATURAL | PASTA INTEGRAL DE ESPELTA CON TOMATES CHERRY, 1/2 AGUACATE, HOJAS DE ALBAHACA, DADOS DE PECHUGA DE POLLO/PAVO Y BOLITAS DE QUESO MOZZARELA (1 PUÑO) | 1 PIEZA DE FRUTA | SÉPIA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL Y ESPÁRRAGOS TRIGUEROS SALTEADOS Y SALPIMENTADOS |

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.