

DIETA CENAS LIGERAS

ÉL / ELLA

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE LA CENA?

Si quieres mantener un peso estable, debes saber que la cena es la comida en la que debes poner más atención. Es muy importante cenar de forma equilibrada y ligera, además de cuidar la calidad y cantidad de la misma. Igual que cenar a una hora temprana, al final todo influye en nuestra salud y peso. Por eso mantener un control en la cena puede ser clave para ayudar a mantener estable el peso y mejorar incluso la calidad del descanso nocturno.

Es común pensar que se sigue una alimentación equilibrada durante el día pero sin embargo, las cenas resultan ser un descontrol. Esto se debe generalmente al estrés inconsciente a lo largo del día y el querer comer de forma “tan ligera” que pecamos de comidas muy escasas y desequilibradas; y al llegar a casa se desata la ansiedad arrasando con todo lo que haya. Ingeriendo así una mayor cantidad de comida.

El error no está tanto en la cantidad de comida que se ingiere si no en la elección de lo que se va a comer.

Muchas personas que creen no cenar, suelen comer un sandwich, tostaditas con queso y fiambres, un montón de fruta, etc, cuando en realidad están ingiriendo más calorías y grasas de las que consumiría comiendo una cena ligera pero equilibrada nutricionalmente, y además fáciles de preparar.

Por último es importante también reducir aquellos alimentos que requieren un mayor tiempo de digestión, para garantizar un buen descanso, ya que nuestro cuerpo disminuye su “actividad de trabajo metabólico” preparándose para ir a dormir.

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	2 TOSTADAS DE HARINA DE ESPELTA INTEGRAL CON AOVE Y SAL Y JAMÓN DULCE O PAVO KIWI / CAFÉ O TÉ	1 PIEZA DE FRUTA INFUSIÓN O TÉ	ENSALADA DE HOJA VERDE CON GARBANZOS, UN HUEVO DURO, CEBOLLA, CHERRYS Y 1/2 AGUACATE	YOGUR NATURAL SIN AZÚCARES 2 NUECES O UNAS 5 ALMENDRAS AL NATURAL	CREMA DE VERDURAS SIN LECHE NI PATATA SEPIA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL FRESCO
MARTES	2 TOSTADAS DE HARINA DE ESPELTA INTEGRAL CON AOVE Y RODAJAS DE TOMATE Y QUESO FRESCO CON OREGANO Y SAL KIWI / CAFÉ O TÉ	1 PIEZA DE FRUTA INFUSIÓN O TÉ	ENSALADA DE PASTA INTEGRAL DE ESPELTA CON VERDURAS, DADOS DE PAVO MARINADO Y DADITOS DE TOMATE	YOGUR NATURAL SIN AZÚCARES 2 NUECES O UNAS 5 ALMENDRAS AL NATURAL	SALMÓN A L VAPOR CON UNA RODAJA DE LIMÓN, UNA PIZCA DE PIMIENTA Y ROMERO, ACOMPAÑADO DE ESPÁRRAGOS VERDE SALPIMENTADOS
MIÉRCOLES	2 TOSTADAS DE HARINA DE ESPELTA INTEGRAL CON AOVE Y UNA LATA DE ATÚN AL NATURAL KIWI / CAFÉ O TÉ	1 PIEZA DE FRUTA INFUSIÓN O TÉ	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA VERDE Y UNA PATATA COCIDA CON UN TOQUE DE PIMIENTA	YOGUR NATURAL SIN AZÚCARES 2 NUECES O UNAS 5 ALMENDRAS AL NATURAL	SALTEADO DE VERDURAS AL VAPOR (BRÓCOLI, PIMIENTO, ZANAHORIA, PUERRO...AL GUSTO) CON UN PUÑADO DE GAMBITAS PELADAS
JUEVES	2 TOSTADAS DE HARINA DE ESPELTA INTEGRAL CON AOVE Y 1 HUEVO POCHÉ CON JAÓN DULCE Y CHÍA KIWI / CAFÉ O TÉ	1 PIEZA DE FRUTA INFUSIÓN O TÉ	FILETES DE LOMO DE CERDO, SIN GRASA, A LA PLANCHA CON ORÉGANO Y PIMIENTA ACOMPAÑADO DE ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON VERDURAS	YOGUR NATURAL SIN AZÚCARES 2 NUECES O UNAS 5 ALMENDRAS AL NATURAL	MERLUZA CON GUARNICIÓN DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA, AL VAPOR
VIERNES	BOL DE YOGUR NATURAL SIN AZÚCARES, CON SEMILLAS DE CHÍA, 2 NUECES O UN PUÑADO DE ALMENDRAS CRUDAS Y UN PUÑADO DE ARÁNDANOS O FRESAS (STEVIA O MIEL)	1 PIEZA DE FRUTA INFUSIÓN O TÉ	LENGUADO A LA PLANCHA CON LIMÓN Y PEREJIL, ACOMPAÑADO CON 1 PATATA MEDIANA COCIDA, ENSALADA VERDE Y 1/2 AGUACATE	YOGUR NATURAL SIN AZÚCARES 2 NUECES O UNAS 5 ALMENDRAS AL NATURAL	ESPINACAS SALTEADAS A LA SARTÉN CON CHAMPIÑONES Y UNA HAMBURGUESA DE POLLO (VER SIEMPRE EL MÁXIMO % DE POLLO)
SÁBADO	BOCADILLO DE JAMÓN IBERICO, CON POCA GRASA FRUTA / CAFÉ	INFUSIÓN O TÉ	MUSLO DE POLLO ABIERTO A LA PLANCHA CON ROMERO Y ACOMPAÑADO DE ENSALADA DE LENTEJAS CON VERDURAS Y 1/2 AGUACATE	MEZCLAR UN YOGUR NATURAL SIN AZÚCARES CON 2 NUECES Y UN PUÑADO DE ARÁNDANOS O FRESAS	SALTEADO DE JUDIA VERDE CON UNA LATA DE ATÚN AL NATURAL Y TOMATES CHERRY
DOMINGO	PORRIDGE DE AVENA , CON LECHE VEGETAL, UNA PIZCA DE CANELA Y AÑADIR FRUTA CORTADA (STEVIA O MIEL)	INFUSIÓN O TÉ	1/2 BERENJENA RELLENA DE CARNE DE POLLO PICADA CON VERDURAS, SALSA DE TOMATE NATURAL Y UN CORTE FINO DE MOZARELLA Y FUNDIR AL HORNO	1 PIEZA DE FRUTA AL NATURAL	CALDO VEGETAL CON VERDURAS HERVIDAS (ZANAHORIA, PUERRO, CHAMPIÑONES...) TORTILLA FRANCESA DE 1 HUEVO + UNA CLARA

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.