

DIETA RICA EN PROTEÍNAS

GAMA ESPECÍFICAS



¿QUÉ ES UNA DIETA PROTEICA?

ALTO APORTE EN PROTEÍNAS

La proteína es uno de los tres nutrientes principales, junto con los carbohidratos y las grasas, que componen nuestra alimentación. Y son indispensables para nuestro organismo.

Están formadas por aminoácidos, que son pequeñas moléculas orgánicas encargadas de formar y combinar las proteínas indispensables para el organismo, ya que proporcionan diferentes funciones a nuestras células.

Cuando comemos proteínas, nuestro cuerpo las descompone en aminoácidos individuales durante la digestión y luego usa estos aminoácidos para crear nuevas proteínas donde sea necesario. Principalmente en músculos, huesos, piel, tejidos...

Una de las funciones principales de las proteínas es construir, mantener y regenerar las células de nuestro cuerpo, ayudando a mantener su integridad, defenderse de agentes externos, reparar daños, controlar y regular funciones, etc.

A parte de todas estas funciones internas, comer proteínas de calidad, nos aporta energía, saciedad, recuperación muscular, controlar mejor los picos de ansiedad

Si no comemos suficiente proteína, nuestro cuerpo comenzará a obtenerla desde dentro, es decir, comenzando con la descomposición muscular. Por eso es importante mantener una ingesta adecuada de proteínas, sobretodo en una dieta de adelgazamiento. Así evitamos una pérdida muscular y decaimiento físico. Error común en dietas mal estructuradas para pérdida de peso. La báscula nos indica que estamos bajando de peso, pero no es grasa lo que perdemos si no líquidos y masa muscular. Y cómo consecuencia, nos sentimos cansados, débiles, y es entonces cuando se abandona la dieta.

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	COPOS DE AVENA CON LECHE (VACA/VEGETAL) Y FRUTA DE TEMPORADA, AÑADIR NUECES/ALMENDRAS PICADAS, SEMILLAS DE CHÍA Y CANELA	FRUTA DE TEMPORADA	ESPINACAS CON PATATA Y PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA AL GUSTO DE ESPECIAS	YOGUR GRIEGO CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS/SEMILLAS Y 1 ONZA DE CHOCOLATE NEGRO +80%	SALMÓN AL VAPOR CON UNA RODAJE DE LIMÓN Y ROMERO, CON UNA BASE DE VERDURAS Y QUINOA
MARTES	TOSTADA DE ESPELTA CON JAMÓN Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS	YOGUR GRIEGO CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS/SEMILLAS Y 1 ONZA DE CHOCOLATE NEGRO +80%	TORTILLA DE 1 HUEVO + 1 CLARA CON VERDURAS Y ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN EN LATA EN ACEITE DE OLIVA
MIERCOLES	YOGUR GRIEGO CON AVENA Y FRUTA DE TEMPORADA, PASAS Y NUECES/ALMENDRAS PICADAS	FRUTA DE TEMPORADA	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON UNA BASE DE HUMMUS Y PALITOS DE VERDURAS CRUDAS	1/2 MANZANA VERDE LAMINADA CON 1 CDA DE CREMA DE CACAHUETE (SIN AZÚCARES)	JUDÍA VERDE SALTEADA CON GAMBAS, CEBOLLA, CHERRYS Y ESPÁRRAGOS VERDES
JUEVES	TOSTADA DE ESPELTA CON QUESO (Requesón, Ricota o Cottage) Y RÚCULA/CANÓNIGOS. AÑADIR SEMILLAS DE LÍNO FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE GARBANZOS, CHERRYS, VENTRESCA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO	YOGUR GRIEGO CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS/SEMILLAS Y 1 ONZA DE CHOCOLATE NEGRO +80%	1/2 BERENJENA AL HORNO, RELLENA DE CARNE PICADA DESGRASADA, TOMATE NATURAL Y CEBOLLA, SERVIR CON AOVE, PARMESANO Y PIMIENTA
VIERNES	YOGUR GRIEGO CON SEMILLAS DE CHÍA (DEJAR REPOSAR), AÑADIR FRUTA DE TEMPORADA, PASAS Y NUECES/ALMENDRAS PICADAS	FRUTA DE TEMPORADA	MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS VERDES SALTEADOS CON JAMÓN	1/2 MANZANA VERDE LAMINADA CON 1 CDA DE CREMA DE CACAHUETE (SIN AZÚCARES)	ROLLITO DE JAMÓN CON QUESO COTTAGE (QUESO FRESCO GRANULADO) TORTILLA FRANCESA CON CEBOLLINO
SÁBADO	TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO 1 PLÁTANO GRANDE 2 HUEVOS GRANDES 30gr DE HARINA DE AVENA AÑADIR CANELA AL GUSTO SERVIR CON FRUTOS DEL BOSQUE Y/O 1 CDA DE CREMA DE CACAHUETE	FRUTA DE TEMPORADA	ESPAGUETIS INTEGRALES A LA MARINERA, CON ALMEJAS Y PEREJIL	PUDING DE CHÍA CON LECHE DE ALMENDRAS (REPOSAR 1H EN FRÍO) AÑADIR FRUTOS DEL BOSQUE	SARDINAS A LA PLANCHA CON PATATA Y VERDURAS AL HORNO
DOMINGO	TOSTADA DE ESPELTA CON 1 HUEVO REVUELTO/TORTILLA, RÚCULA/CANÓNIGOS Y SEMILLAS DE LINO	FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURAS CON QUESO FRESCO BROCHETA DE TERNERA AL HORNO CON ESPECIAS Y ARROZ INTEGRAL	BARRITAS CASERAS CON AVENA,	VERDURAS AL WOK CON ARROZ INTEGRAL, CON UN HUEVO POCHÉ Y SEMILLAS VARIADAS

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.