

# DIETA DEFENSAS

## Activa tus defensas desde el plato

Basada en alimentos naturales, variados y de temporada, esta propuesta nutricional potencia tus defensas de forma natural. Rica en vitaminas, minerales, antioxidantes y probióticos, y acompañada de buenos hábitos como descansar bien, evitar el estrés y moverse a diario.



### LUNES

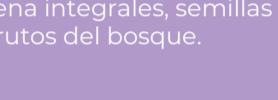
#### Desayuno

Zumo natural de zanahoria, limón, jengibre y 1 cda de cúrcuma. Yogur natural o kéfir (oveja o cabra) con muesli integral, arándanos, ½ plátano, 1 cda de semillas variadas y uvas pasas.

#### Comida

Pollo o pavo a la plancha con arroz integral salteado con ajo, brócoli y pimiento al vapor.

**Media mañana**  
Té con canela y 1 pieza de fruta.



#### Merienda

1 pieza de fruta con un puñado de frutos secos al natural.

#### Cena

1 vasito de caldo vegetal casero. Salmón al horno con espárragos trigueros y salsa de mostaza Dijon (opcional).



### MIÉRCOLES

#### Desayuno

Zumo de naranja, limón y 1 cda de cúrcuma. Yogur o kéfir con copos de avena integrales, semillas variadas, nueces troceadas y frutos del bosque.

#### Comida

Pechuga de pavo a la plancha con arroz integral y salsa de aguacate, ajo, albahaca, AOVE, sal y pimienta. Servir con cherrys.

**Media mañana**  
Té con jengibre y limón.  
1 fruta.



#### Merienda

Fruta + frutos secos.

#### Cena

Crema de guisantes con patata, puerro, ajo, berros, nueces y caldo vegetal. Pescado blanco al horno con especias y rodaja de limón.

**Media mañana**  
Té con jengibre y limón + fruta.



### VIERNES

#### Desayuno

Zumo natural de naranja y limón.

Yogur o kéfir con avena, uvas pasas, kiwi y una cuchara de polen (opcional).

#### Comida

Pescado blanco al horno con rodaja de tomate y orégano. Patata cocida + ensalada verde con cherrys, zanahoria y olivas.

**Media mañana**

Té con jengibre y limón + fruta.



#### Merienda

Fruta + frutos secos.

#### Cena

Tortilla francesa con salteado de setas y espárragos trigueros.

### JUEVES

#### Desayuno

Zumo natural de naranja, limón y jengibre.

Yogur o kéfir con avena, pipas de calabaza, fresas, plátano, canela y coco deshidratado (opcional).

#### Comida

Ensalada de hoja verde oscura con garbanzos, cebolla morada, atún en AOVE, aguacate, cherrys, zanahoria rallada y semillas variadas. Aliño de vinagreta casera.

#### Merienda

Fruta + frutos secos.

#### Media mañana

Té rooibos + fruta.



#### Cena

Caldo vegetal.

Pechuga de pollo a la plancha con verduras al vapor.



### SÁBADO

#### Desayuno

Zumo natural de naranja y limón.

Porridge de avena con bebida vegetal, canela, ½ manzana y semillas variadas.

#### Comida

Ternera a la plancha sin grasa con verduras salteadas y arroz integral.

#### Merienda

Fruta + frutos secos.

#### Media mañana

Té con canela + fruta.



#### Cena

Caldo vegetal.

Pescado blanco al horno con limón y especias sobre base de patata laminada salpicada y verduras.

### DOMINGO

#### Desayuno

Zumo de remolacha, naranja, zanahoria, jengibre y ½ vaso de agua.

Tostada integral con ½ aguacate, pimienta negra, sal, AOVE y semillas de sésamo.

**Media mañana**

Té rooibos + fruta.



#### Merienda

Fruta + frutos secos.

#### Cena

Tortilla francesa con salteado de setas y espárragos trigueros.

## Para una buena salud



**DORMIR BIEN**

Dormir 7-8 horas por noche



**HACER DEPORTE**

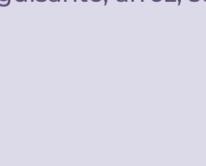
Caminar mínimo 30' al día



El cuerpo es 60% agua

## HIDRATACIÓN

Beber entre 1,5 y 2 litros de agua



## SUPLEMENTACIÓN

Más del 40 % de la población mundial debería tomar vitamina D

### EQUIVALENCIAS

#### ¡ADAPTA LA DIETA A TU GUSTO!

### PROTEÍNAS

#### Proteínas animales:

- Cerdo
- Carne de res
- Pavo
- Pollo
- Salmón
- Atún
- Camarones
- Pescado blanco
- Huevos / Claras de huevo

#### Proteínas vegetales:

- Tofu
- Tempeh
- Seitan

#### Soja texturizada

- Edamame
- Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, etc.)
- Suplementos de proteína vegana (guisante, arroz, soja, etc.)

### PROTEÍNAS

#### Frutas (de menos a más fructosa aprox.)

- Fresas
- Melocotón
- Naranja
- Manzana
- Plátano

#### Verduras (de más fibra a menos fibra aprox.)

- Brócoli
- Espárragos
- Espinacas
- Judías verdes
- Calabacín
- Acelga
- Pimiento
- Cebolla
- Zanahoria

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.

### HIDRATOS DE CARBONO

#### Con gluten (si no eres intolerante o celíaco)

- Pan integral
- Pasta de trigo (preferiblemente integral)

#### (lentejas, garbanzos, guisantes)

- Patata / Batata
- Avena (certificada sin gluten si eres intolerante)
- Alforfón (trigo sarraceno, almendras, naturalmente sin gluten)

#### Sin gluten (naturales o sin gluten añadido)

- Arroz
- Quinoa
- Cuscús de maíz o arroz
- Pasta de legumbres

### GRASAS

#### Grasas saludables (ricas en ácidos grasos buenos)

- Aguacate
- Aceite de oliva virgen extra
- Frutos secos (nueces, almendras, anacardos, etc.)
- Crema de frutos secos (cacahuete, almendra, anacardo...)
- Semillas (chía, lino, sésamo)

#### Grasas saturadas o menos saludables si se abusa

- Aceite de coco
- Mantequilla
- Quesos curados y gramos
- Chocolate negro (preferiblemente +85%)

### PROTEÍNAS

#### Frutas (de menos a más fructosa aprox.)

- Fresas
- Melocotón
- Naranja
- Manzana
- Plátano

#### Verduras (de más fibra a menos fibra aprox.)

- Brócoli
- Espárragos
- Espinacas
- Judías verdes
- Calabacín
- Acelga
- Pimiento
- Cebolla
- Zanahoria