

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).



MARTES

Desayuno

Zumo natural de naranja, zanahoria y semillas de linaza. Yogur natural o kéfir con muesli, 1 kiwi y coco deshidratado (opcional).

Comida

Ensalada de judía verde con pimiento rojo, garbanzos, zanahoria y cebolla morada. Saltear con cúrcuma y pimienta negra molida.

Media mañana
Té con equinácea y 1 pieza de fruta.

Merienda

1 fruta con un puñado de frutos secos.

Cena

Tortilla de espinacas o acelgas con tomate aliñado con orégano, AOVE y semillas.



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 cherries.

Merienda

Fruta + frutos secos.

Media mañana
Té con jengibre y limón. 1 fruta.

Cena

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



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, cherries, 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.



VIERNES

Desayuno

Zumo natural de naranja y limón. Yogur o kéfir con avena, uvas pasas, kiwi y una cucharita de polen (opcional).

Comida

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

Merienda

Fruta + frutos secos.

Media mañana
Té con jengibre y limón + fruta.

Cena

Crema de calabaza, cebolla y zanahoria con semillas de lino y cúrcuma. Revuelto de tortilla con setas.



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 salpimentada 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.

Comida

Berenjena rellena de carne picada con verduras y la propia pulpa, salteada con tomate natural. Gratinar al horno.

Merienda

Fruta + frutos secos.

Media mañana
Té rooibos + fruta.

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

- Yogur griego (natural sin azúcar)
- Queso cottage
- Quesos bajos en grasa
- Leche (mejor semidesnatada o desnatada)

Proteínas vegetales:

- Tofu
- Tempeh
- Seitán

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

HIDRATOS DE CARBONO

Con gluten (si no eres intolerante o celiaco)

- Pan integral
- Pasta de trigo (preferiblemente integral)

Sin gluten (naturales o sin gluten añadido)

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

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

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 grasos
- 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

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.