

DIETA RESFRIADO

Dieta para aliviar el resfriado

Durante un resfriado, la alimentación influye en cómo afrontamos los síntomas y en la rapidez de recuperación. Esta dieta recomienda platos ligeros, vegetales, ricos en vitaminas (A, C, B), minerales y compuestos naturales como la alicina del ajo y cebolla, que tienen propiedades antibacterianas y antivirales. Se sugiere también una buena hidratación y evitar alimentos pesados para no sobrecargar la digestión.

LUNES

Desayuno

Tostada grande de harina integral con tomate, queso fresco, orégano y pimienta. Zumo de naranja natural (opcional añadir pomelo o limón).

Comida

Hamburguesa de pollo desgrasada a la plancha con brócoli, cebolla, zanahoria y patata al vapor.

Merienda

Fruta + infusión (té verde con limón, tomillo y menta, jengibre y limón o salvia con miel y canela).

Cena

Sopa de cebolla, apio, zanahoria, jengibre y acelgas (opcional añadir limón). Tortilla francesa con cebollino y champiñones.

Media mañana
1 kiwi + infusión de jengibre y limón (opcional: 1 cda de miel).



MIÉRCOLES

Desayuno

Tostada integral con tomate untado, ½ aguacate, pimienta, sal y sésamo. Zumo de naranja natural (opcional añadir pomelo o limón).

Comida

Ensalada de pasta integral con hoja verde (espinaca, canónigos...), cebolla, cherrys, zanahoria rallada, atún en aceite de oliva y 1 cda de semillas.

Merienda

Fruta + frutos secos.

Media mañana
1 kiwi + infusión de jengibre y limón (opcional: 1 cda de miel).



Cena

Crema de verduras con cebolla, jengibre y semillas variadas.

Gambas a la plancha con ajo, perejil y limón.

VIERNES

Desayuno

Tostada integral con tomate y jamón dulce. Zumo de naranja natural (opcional añadir pomelo o limón).

Comida

Salmón al vapor con patata y salteado de judía verde, espárragos trigueros y zanahoria, con cúrcuma y pimienta negra.

Merienda

Fruta + frutos secos.

Media mañana
1 kiwi + infusión de jengibre y limón (opcional: 1 cda de miel).



Cena

Crema de calabaza o zanahoria, cebolla y jengibre, con cúrcuma, pimienta negra, AOVE y semillas.

Tortilla francesa.

DOMINGO

Desayuno

Porridge de avena y chía con bebida vegetal, pasas o arándanos deshidratados, 2-3 nueces y frutos del bosque.

Opción: canela en polvo.

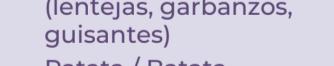
Comida

Filete de ternera a la plancha con romero y pimienta, con verduras al horno y patata especiada.

Media mañana
1 kiwi + infusión de jengibre y limón (opcional: 1 cda de miel).

Merienda

Fruta + frutos secos.



Cena

Crema de calabaza o zanahoria, cebolla y jengibre, con cúrcuma, pimienta negra, AOVE y semillas.

Tortilla francesa.

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 celíaco)

- Pan integral
- Pasta de trigo (preferiblemente integral)

(lentejas, garbanzos, guisantes)

- Patata / Batata

Sin gluten (naturales o sin gluten añadido)

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

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.



MARTES

Desayuno

Yogur natural sin azúcar con copos de avena integral, 2-3 nueces troceadas y frutos del bosque. Zumo de naranja natural (opcional añadir pomelo o limón).

Comida

Estofado ligero de lentejas con arroz integral y verduras (zanahoria, calabaza, cebolla, calabacín...).

Merienda

Fruta + infusión (igual que lunes).

Media mañana

1 kiwi + infusión de jengibre y limón (opcional: 1 cda de miel).



JUEVES

Desayuno

Yogur natural sin azúcar con avena, nueces, frutos del bosque. Zumo de naranja natural (opcional añadir pomelo o limón).

Comida

Muslo de pollo sin piel al horno con limón y romero, con verduras salteadas y arroz integral.

Media mañana

1 kiwi + infusión de jengibre y limón (opcional: 1 cda de miel).



SÁBADO

Desayuno

Porridge de avena y chía con bebida vegetal, pasas o arándanos deshidratados, 2-3 nueces y ½ plátano. Opción: canela en polvo.

Comida

Estofado de garbanzos con cúrcuma y verduras.

Media mañana

1 kiwi + infusión de jengibre y limón (opcional: 1 cda de miel).

Merienda

Fruta + frutos secos.

Cena

Lenguado al horno con orégano y rodaja de limón, acompañado de verduras al vapor.



Para una buena salud

DORMIR BIEN

Dormir 7-8 horas por noche

HACER DEPORTE

Caminar mínimo 30' al día

HIDRATACIÓN

Beber entre 1,5 y 2 litros de agua

SUPLEMENTACIÓN

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

El cuerpo es 60 % agua

GRASAS

Grasas saludables (ricas en ácidos grasos buenos)

- Aguacate

Grasas saturadas o menos saludables si se abusa

- Aceite de coco

Mantequilla

Quesos curados y grasos

- Chocolate negro (preferiblemente +85%)

PROTEÍNAS

Con gluten (si no eres intolerante o celíaco)

- Pan integral

sin gluten (naturales o sin gluten añadido)

- Arroz

Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, etc.)

- Chía

Soja texturizada

- Edamame

Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, etc.)

- Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, etc.)