

DIETA SISTEMA NERVIOSO

Ayuda a calmar a tu sistema nervioso

Aporta alimentos ricos en magnesio, triptófano, omega-3, vitaminas del grupo B y antioxidantes. Favorece la reducción del estrés y la ansiedad, contribuyendo a un mejor descanso y equilibrio emocional.



LUNES

Desayuno
Avena cocida con leche o bebida vegetal, plátano en rodajas, nueces y un toque de miel.

Comida
Salmón al horno con limón, quinoa y espinacas salteadas con ajo.

Merienda
Manzana + un puñado de almendras.

Cena
Crema de calabaza con un huevo duro picado y tostadas integrales.

Media mañana
Yogur natural (sin edulcorar) con semillas de chía.



MARTES

Desayuno
Tostadas integrales con aguacate, tomate y un huevo poché.

Comida
Merluza al horno con lentejas salteadas con verduras al vapor.

Merienda
Yogur natural (sin edulcorar) con frutos rojos.

Cena
Pollo a la plancha con arroz integral y brócoli al vapor.

Media mañana
Zanahoria con hummus.



MIÉRCOLES

Desayuno
Tostadas integrales con aguacate, tomate y pavo.

Comida
Merluza a la plancha con patata asada y ensalada de rúcula y tomate.

Merienda
Yogur natural (sin edulcorar) con arándanos.

Cena
Tortilla de espinacas y champiñones + ensalada de hoja verde oscura.

Media mañana
Un puñado de nueces y un kiwi.



JUEVES

Desayuno
Yogur natural (sin edulcorar) con avena, semillas de lino y fresas.

Comida
Pavo al horno con batata asada y ensalada de hojas mézclum.

Merienda
Plátano y nueces.

Cena
Crema de calabaza (calabaza, zanahoria, puerro) servida con semillas de calabaza y queso mozzarella y un toque de cúrcuma y pimienta.

Media mañana
Manzana o pera con un puñado de avellanas.



VIERNES

Desayuno
Pan integral con aguacate y huevo poché.

Comida
Garbanzos con verduras al vapor y una lata de atún al natural.

Merienda
Manzana.

Cena
Bacalao al horno con pimientos y arroz integral.

Media mañana
Yogur natural (sin edulcorar) con un poco de miel y nueces.



SÁBADO

Desayuno
Avena cocida con leche o bebida vegetal, plátano en rodajas, nueces y un toque de miel.

Comida
Pollo al curry suave con verduras y arroz basmati.

Merienda
Yogur natural con semillas de chía.

Cena
Crema de verduras y patata con un huevo duro rallado.

Media mañana
Un puñado de frutos secos y una mandarina.



DOMINGO

Desayuno
Tostadas integrales con aguacate y queso fresco.

Comida
Salmón al horno con patata, tomate y ensalada de hojas mézclum.

Merienda
Un puñado de nueces y un kiwi.

Cena
Revuelto de tortilla con gambas y espárragos trigueros.

Media mañana
Yogur natural con semillas de lino.



Para una buena salud



DORMIR BIEN
Dormir 7-8 horas por noche



HACER DEPORTE
Caminar mínimo 30' al día



HIDRATACIÓN
El cuerpo es 60% agua
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 celíaco)

- 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.)
- Anacardo 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.