

DIETA VERANO

Disfruta del verano sin descuidar tu bienestar.

En verano la alimentación debe basarse más en verduras y hortalizas crudas, que nos ayuden a disminuir la temperatura del cuerpo y sobretodo hidratase mucho. En verano nuestro ritmo de vida cambia y nuestro cuerpo no necesita trabajar tanto para combatir el frío, por lo que consumimos menos calorías.



LUNES

Desayuno

Dos tostadas de espelta o centeno con jamón dulce o pavo. Una pieza de fruta (café).

Comida

Ensalada de garbanzos con cebolla roja, 1/2 aguacate, 1 lata de atún al natural, 1 tomate pequeño cortado o un puñado de tomates cherry, con 1 cda de aove.

Merienda

Yogur natural con semillas y/o fruta cortada

Cena

Crema fría de guisantes con queso feta y cebolla/cebollino, aove y sal, servida con daditos de jamón serrano y queso, merluza al vapor con perejil y limón.

Media mañana
Una pieza de fruta



MARTES

Desayuno

Un bol de yogur sin azúcar, con muesli integral y fruta cortada.

Comida

Ensalada de tomate laminado, queso fresco, olivas negras y un puñado de rúcula y/o canónigos, con un toque de aove y orégano. Pechuga de pavo a la plancha con un toque de pimienta y orégano y una patata al vapor.

Merienda

Yogur natural con semillas y/o fruta cortada.

Cena

Chipirones a la plancha, con ajo y perejil, acompañados de espárragos trigueros y calabacín cortado a la juliana.

Media mañana
Una pieza de fruta



MIÉRCOLES

Desayuno

Dos tostadas de espelta o centeno con 1/2 aguacate y 1 huevo poché. Una pieza de fruta (café).

Comida

Gazpacho de tomate y remolacha al gusto, servir con cebollino picado, lenguado a la plancha con limón y perejil con una patata mediana, al gusto de especias con 1 cda de aove.

Merienda

Yogur natural con semillas y/o fruta cortada.

Cena

Tortilla rota de puerros y champiñones, servida con perejil picado.

Media mañana
Una pieza de fruta



JUEVES

Desayuno

Dos tostadas de espelta o centeno con queso fresco, con un toque de orégano, aove y sal. Una pieza de fruta (café).

Comida

Ensalada fría de lentejas con daditos de cebolla roja, pimiento rojo, zanahoria, olivas negras, perejil, un puñado de cherrys y un huevo duro, con 1/2 limón exprimido, 1 cda de aove, pimienta y sal.

Merienda

Yogur natural con semillas y/o fruta cortada.

Cena

Vichyssoise de espárragos verdes, puerro y menta, servido con 8 colas de cigala y virutas de jamón crujiente (pasarlos por la plancha sin aceite).

Media mañana
Una pieza de fruta



VIERNES

Desayuno

Dos tostadas de espelta o centeno con 1/2 aguacate y 1 huevo poché. Una pieza de fruta (café).

Comida

Ensalada de pasta de espelta con un tomate pequeño, 1 huevo duro, zanahoria rallada, col lombarda, y olivas verdes. Hamburguesa de pollo a la plancha al gusto de especias.

Merienda

Yogur natural con semillas y/o fruta cortada.

Cena

Salmón al vapor con limón y pimienta, con verduras al vapor cortadas a la juliana.

Media mañana
Una pieza de fruta



SÁBADO

Desayuno

Dos tostadas de espelta o centeno con jamón ibérico. Una pieza de fruta (café).

Comida

Pasta de espelta con almejas a la marinera y brócoli al vapor.

Merienda

Batido de fruta natural triturada con yogur.

Cena

Tortilla francesa de verduras al gusto (pimiento, brócoli, cebolla, calabacín...)

Media mañana
Una pieza de fruta



DOMINGO

Desayuno

Dos tostadas de espelta o centeno con 1/2 aguacate y 1 huevo poché. Una pieza de fruta (café).

Comida

Ensalada de canónigos con granada, pepino y zanahoria, ternera a la plancha y una patata al horno/vapor con perejil.

Merienda

Una bola de helado casero (fruta congelada triturada con yogur griego-congelar) *Educorar con stevia (opcional).

Cena

Sopa de melón, menta y leche de coco, servida con hojas de menta y jamón serrano (sin grasa). Pechuga de pavo a la plancha al limón con arroz integral salteado con verduras.

Media mañana
Una pieza de fruta



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

Tu aliado integral para tu día a día.

El equilibrio natural en un solo gesto.

Cubre 18 apoyos suplementarios, entre los que destacan 5 pilares del bienestar diario.



Energía



Defensas



Antioxidante



Salud articular



Sistema nervioso

Descúbrelo en:

www.auratoods.es



¡Aura es un suplemento premium de Herbora "todo en uno" que combina 31 ingredientes entre vitaminas, minerales, frutas, verduras, etc, de alta biodisponibilidad en una sola bebida.

¡Y con delicioso sabor a maracuyá!

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.)
- 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 quesos
- 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 requieran controlar su peso. Recuerda que el ejercicio físico es un factor clave para mantenerse saludable, y para obtener mayores resultados al seguir una dieta.