

Plan Silueta

MENÚ SEMANA 1 - 17 DE ENERO



COMIDA

DESAYUNO /
ALMUERZO

CENA

Pollo
relleno con
pisto



Tortitas de avena



Alcachofas
con cecina

Pasta con
berenjena



Granola crujiente



Crema de
tomate y
ajos asados

Salmón
fresco con
manzana



Magdalenas de
yogur y naranja



Crepes de
calabacín

Ensalada de
langostinos
al curry



Pudding de chía



Tacos de
col
lombarda

Fideos de
arroz con
verduras



Bowl de kéfir y
frutas



Tartar de
salmón y
aguacate

Lubina al
horno



Gachas de avena



Pizza
base de
calabaza

Albóndiga
s de
berenjena



Brownie de
aguacate



Palitos de
pescado al
horno

Consejos nutricionales

- Dentro de una dieta equilibrada y de contenido calórico reducido, es importante tener en cuenta que debe ser balanceada, rica en nutrientes y además original para que no nos aburramos.
- Combinando verduras de temporada en tus preparaciones les darás un aporte más nutritivo, más saciante y menos calórico.
- Al escoger los hidratos de carbono es importante tener en cuenta aquellos de tipo complejo, es decir los integrales o menos procesados.
- Las proteínas son tus aliadas! una dieta rica en proteínas ayuda a mantener el apetito y además es más completa. Opta por aquellos más naturales como las carnes, pescados frescos, huevos y lácteos.
- ¡Alimentos de temporada siempre! Si queremos cuidar nuestra alimentación es importante estar al día de qué frutas y verduras están de temporada. Las conseguiremos a mejor precio y más sabrosas.
- Etiquetas nutricionales. Para saber lo que estamos consumiendo y qué ingredientes lo componen, es importante leer las etiquetas. Según en el orden que aparecen en la lista nos indica que están en mayor presencia.