

MENÚ DE PRUEBA

Día	Desayuno 6am-7am	Almuerzo 10am-11am	Comida 12am - 15pm	Merienda 17-18pm	Cena 19pm-21pm
Lunes	1 vaso de leche 250ml 40g pan 30g serrano	1 pieza fruta (100-150g) 20g pan 35g lomo	Puré de verduras o a la plancha: 150g calabacín + 65g zanahoria + 60g cebolla + 75g pimientos 130g patata 170g bacalao 15g AOVE 1 pieza fruta (100-150g)	1 pieza fruta (100-150g) 1 onza Chocolate negro 85%	160g solomillo de cerdo 75g pimientos + 65g zanahoria + 100g berenjena + 75g champiñones 20g pan 10g AOVE
Martes	1 pieza fruta (100-150g) 30g pan 50g york	1 pieza fruta (150-200g) 20g pan 50g pavo	240g lentejas de bote + 150g verduras libres 35g serrano 20g pan 15g AOVE 1 pieza fruta (100-150g)	1 yogur desnatado sabor libre 10g frutos secos	160g salmón + 300g calabacín + 180g trigueros 10g AOVE 1 pieza fruta (100-150g)
Miércoles	1 yogur desnatado sabor libre 1 pieza fruta (100-150g)	40g pan 20g queso light	60g pasta 150g picada de pollo 80g de tomate frito 15g AOVE	1 pieza fruta (100-150g) 1 onza Chocolate negro 85%	150g contramuslo de pollo sin piel 130g patatas + 150g pimientos 15g AOVE
Jueves	1 pieza fruta (100-150g) 30g pan 50g york	1 pieza fruta (150-200g) 20g pan 50g pavo	240g guisantes + 120g cebolla + 1 huevos L + 100g pechuga de pollo 10g AOVE	1 yogur desnatado sabor libre 10g frutos secos	1 Tortita de fajita+ 1 huevo L + 70g atún en lata escurrido + 30g aguacate 150g verdura libre 5g AOVE
Viernes	1 vaso de leche 250ml 40g pan 30g serrano	1 pieza fruta (100-150g) 20g pan 35g lomo	250g verdura libre 130g patata 150g pechuga pavo al ajillo 20g pan 1 pieza fruta (100-150g) 15g AOVE	1 pieza fruta (100-150g) 1 onza Chocolate negro 85%	Pisto 150g pechuga pollo 150g calabacín + 150g pimientos + 60g cebolla 1 pieza fruta (100-150g) 15g AOVE
Sábado	1 pieza fruta (100-150g) 30g pan 50g york	1 pieza fruta (150-200g) 20g pan 50g pavo	300g de menestra de verduras 160g lomo de cerdo 10g AOVE 1 yogur desnatado	1 yogur desnatado sabor libre 10g frutos secos	Hamburguesa de pollo 150g 130g patatas al micro con especias o salteadas

			0% azúcar sabor libre 1 pieza fruta (100-150g)		20g pan 15g AOVE
Domingo	1 yogur desnatado sabor libre 1 pieza fruta (100-150g)	40g pan 20g queso light	160g dorada 195g patata 250g verduras libres 10g AOVE 1 pieza fruta (100-150g)	1 pieza fruta (100-150g) 1 onza Chocolate negro 85%	Ensalada de 125g lechuga + 125g tomate + 175g pepino + 30g maíz + 30g aceitunas 170g sepia 10g AOVE 1 pieza fruta (100-150g)

*AOVE = aceite de Oliva Virgen Extra

Lista de la compra:

- **Verduras:** patatas, calabacín, zanahoria, cebolla, pimientos, berenjena, guisantes, champiñones, trigueros, ensalada, tomate, tomate frito, pepino, maíz, aceitunas, menestra de verduras y verduras libres
- **Frutas:** plátano, aguacate, frutos rojos y otras frutas de temporada de primavera como: albaricoque, cereza, ciruela, higo, mango, melocotón, melón, membrillo, nectarina, paraguaya, pera, sandía y uva
- **Trigos y legumbres:** pan, lentejas de bote, pasta, tortita de fajita,
- **Fuente animal:** serrano, lomo embuchado, york, pavo, queso light, solomillo de cerdo, lomo de cerdo, picada de pollo, contramuslo de pollo, pechuga de pollo, hamburguesa de pollo, pechuga pavo normal o al ajillo, bacalao, salmón, atún de lata, dorada, sepia,
- **Otros:** café, yogures, leche a elegir, frutos secos, chocolate negro 85%,

BEBER MÁS AGUA

2 vasos nada más levantarse

1 botella al trabajo. Terminar antes de volver a casa

1 botella al entrenar. Terminar antes de acabar o al terminar

1 vaso antes y después de cenar

CONSEJOS

- Al menos **3 litros** de agua al día.
- Cocinar a la sartén con poco aceite y que sea virgen extra de oliva. Mejores opciones si es posible: a la plancha, al horno, al vapor o Airfryer
- Todo lo de trigo en lo posible integral y que sea **sin gluten si puede ser**. Y la leche puede ser tanto: desnatada, semidesnatada o vegetal. Si tienes intolerancia a la lactosa opta por leche vegetal: soja, avena, almendras...(Preguntame si quieres que te recomiende)
- **Es muy importante dormir al menos 7-8 horas cada noche**, para el crecimiento muscular y la reparación del tejido. Así como rebajar el cortisol que te ayudará en la pérdida de grasa
- El cumplimiento que se espera del plan es de al menos un **80% a la semana**, eso quiere decir que el 20% es para comidas que no haga falta pesar, salidas o citas familiares. (De 1 a 3 a la semana). Organiza bien tus eventos y realiza el plan de nutrición el resto del tiempo.

Si quieres recibir más menús, consejos sobre nutrición, ejercicios para lograr tus objetivos.

Entra a mi grupo de WhatsApp dando en este enlace:

<https://chat.whatsapp.com/BvLyB2T6mZdAZdSgGpnNpv>



Entrenador Personal