

PLAN DE ALIMENTACIÓN SEMANAL

Es importante crear el hábito de tomar un vaso con agua en ayunas seguido de una taza de agua tibia con el zumo de medio limón. A éste lo llamaremos “**Ritual del agua**”.

El jugo “verde” se sugiere en las mañanas con el fin de desintoxicar el organismo, introducir vegetales y alimentos “vivos” para que el cuerpo se encuentre en un estado neutro-alcalino y así evitar enfermedades causadas por la oxidación del organismo y a la vez incentivar a la quema de grasa y eliminación de toxinas por medio de la orina. Éste jugo debe ingerirse diariamente. Se sugieren unas recetas específicas, pero pueden variar de acuerdo a sus gustos y preferencias. Siempre siguiendo la regla de 1 fruta, zumo de limón, un vegetal de hojas verdes y las verduras que se anime a probar.

Es importante tener en cuenta que el tamaño de las porciones será indicado por las medidas de sus manos de la siguiente manera:

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS: El tamaño de su puño cerrado.

PROTEÍNAS: Siempre será del tamaño de la palma de su mano.

GRASAS BUENAS: La medida de la primera falange de su dedo pulgar.

MICRONUTRIENTES (FRUTAS Y VERDURAS): Todo lo que quepa en las dos palmas de su manos unidas.

LUNES:

Ritual del agua.

Jugo verde.

Desayuno: Avena en hojuelas remojada en agua desde el día anterior con un poco de canela y semillas de chía. Antes de ingerir agregar un poco de arándanos y nueces del Brasil. Éstas últimas se pueden reemplazar por uvas pasas y almendras o maní.

Almuerzo: Porción de quinoa con un poco de perejil picado y media cucharadita de aceite de oliva. Salmón a la plancha (engrasada con un poco de aceite de coco) sazonado con sal, pimienta y ajo. Ensalada de aguacate en cubos, tomate en cubos, zanahoria rayada, lechuga crespita con aderezo de aceite de oliva, limón y pimienta.

Media tarde: Cascos de manzana verde con una cucharadita de mantequilla de maní.

Cena: Rollitos de pollo desmechado envueltos en lechuga. Con tomate, pimentón y pepino en tiras.

MARTES:

Ritual del agua.

Jugo verde.

Desayuno: Huevos revueltos con espinaca en tiritas, arepa integral sin sal.

Almuerzo: Lentejas. Arroz integral cocido sin aceite y un poquito de sal marina. Ensalada de acelga, tomate, pepino, zanahoria y ajonjolí con aderezo de aceite de oliva, miel, limón y pimienta.

Media tarde: Porción de papaya, melón o sandía con semillas de chía.

Cena: Filete de tilapia a la plancha (engrasada con unas gotas de aceite de coco) sazonado con especias naturales (tomillo, laurel) pimienta y un poco de sal marina. Porción de ensalada igual al almuerzo.

MIERCOLES:

Ritual del agua.

Jugo verde.

Desayuno: Granola natural (se sugiere la marca La Despensa) con yogurt griego sin azúcar.

Almuerzo: Pollo sudado, plátano maduro asado, ensalada de repollo verde y morado, zanahoria y apio, aderezada con limón, sal marina y pimienta.

Media tarde: Puñado de almendras.

Cena: Ensalada de garbanzos enlatados (previamente lavados para retirar el exceso de sodio), Col rizada, tomate, calabacín verde y amarillo. Aderezada con aceite de oliva, sal, pimienta y limón.

JUEVES:

Ritual del agua.

Jugo verde.

Desayuno: Porción de queso cuajada fresco y pan integral.

Almuerzo: Quinoa con hogao, filete de róbalo a la plancha, verduras al vapor (zanahoria, habichuela y brócoli).

Media tarde: Palitos de zanahoria, apio y pepino con mantequilla de maní natural.

Cena: Crema de espinaca, brócoli, apio y cidra papa, preparada en agua con ajo, sal marina y una cucharadita de aceite de oliva al final. Porción de quinoa.

VIERNES:

Ritual del agua.

Jugo verde.

Desayuno: Huevos al gusto con maduro asado.

Almuerzo: Frijoles. Arroz integral. Ensalada de lechuga crespas, tomate, remolacha rayada, zanahoria rayada, pepino. Aderezada con limón y una cucharadita de aceite de oliva.

Media tarde: Dos galletas de arroz integral con guacamole.

Cena: Filete de pechuga a la plancha. Ensalada de lechugas mixtas, tomate y pepino.

SÁBADO:

Ritual del agua.

Jugo verde.

Desayuno: Pancakes con avena en hojuelas, 1 banano, canela y un puñado de almendras.

Almuerzo: Arroz integral. Pollo salteado con verduras en cuadritos, pimentón, apio, zanahoria y habichuelas.

Media tarde: Porción de crispetas con una pizca de sal marina.

Cena: Atún con vegetales mixtos.

DOMINGO: Día “libre”. Se sugiere siempre seguir la misma línea de alimentación y nunca dejar de hacer el **“Ritual de Agua”** y el **“Jugo Verde”**.