



MENU

ANTIINFLAMMATORIO



@GDFINTESS.ES:



Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Bocadillo de pan de centeno con aceite de oliva, pavo en onchas y queso fresco + Café, té o infusión	Yogur de proteína o queso fresco batido con avena y fruta + Café, té o infusión	Bocadillo de pan de centeno con AOVE, jamón serrano y queso de burgos + café, té o infusión	Café con leche de soja Tostada integral con jamón serrano Una pieza de fruta	Bol de yogur proteico o queso fresco batido con fruta troceada, copos de maíz y 1 onza de chocolate 85	Huevos con cherrys y zanahoria con queso cottage + Fruta	Pan Wasa con pavo y queso fresco + Nueces
Comida	Legumbre, Verdura, Proteína Ensalada templada de garbanzos con pimientos asados y cherrys con queso fresco y huevo + Yogur o gelatina	Pollo, verdura+ grasa saludable. Hamburguesas de pollo a la plancha wok de verduras con salsa de soja y almendras + Fruta ral	Huevo, verdura, hidratos Revuelto de patatas con espárragos y cebolla + Yogur o gelatina	Pavo, Verdura + Grasa saludable. Chuletas de pavo a la plancha Berenjena rehogada con salsa de tomate natural, mozzarella y orégano + Fruta	Huevo ,Verdura, Legumbre Habitas rehogadas con verduritas y huevos a la plancha + Yogur o gelatina	Pescado azul, Verdura Emperador a la plancha con ajitos ensalada de hojas d espinacas, mango y trigueros + Yogur o gelatina	Pavo, Verdura Borchetas de pavo marinadas y parrillada de verduras + Fruta
Cena	Berenjena rellena de atún con parmesano Yogur desnatado	Huevo ,Verdura Tortilla francesa con quesito light, coliflor salteada con comino y pimentón + Fruta	Ternera, Verduras Hamburguesa a la plancha con aguacate ,tomate aliñado + Fruta	Pescado azul, Verdura Salmón en airfryer, coles de bruselas con taquitos de jamón + Yogur o gelatina	Pollo, Verdura Salteado de pollo con lombarda + Fruta	COMIDA ESPECIAL	escado blanco, Verdura Merluza con pimientos asados y ajitos + Yogur o gelatina

SNACKS SALUDABLES

PAVO



BOLITAS DE
MOZARRELLA



PEPINILLOS



YOGUR GRIEGO



CHERRY



PALITOS DE
ZANAHORIA



BERENJENA



CEBOLLETA



QUESO FRESCO



FRUTA



Disfrutar del placer de comer, no solo con el fin de nutrirse sino también el de compartir un momento con la familia y amigos.

***En cada comida incluir una ración de grasas saludables: 1 cucharada de aceite de oliva o ¼ aguacate o 1 ración de frutos secos**



PAUTAS NUTRICIONALES



A TENER EN CUENTA:

- Tomar 2 vasos de agua durante la comida. Cocinar con 1 ración de grasa (1 cucharada de aceite de oliva).
- Yogur desnatado de postre (opcional).
- Puedes complementar con té, infusión o café a lo largo del día.
- En caso de ansiedad tomar 1 onza de chocolate >80%, pepinillos, cebolletas o zanahoria cruda.



RESPECTO AL COCINADO DE LOS ALIMENTOS:

- **No permitido:** frituras, empanados y rebozados.
- **Permitido:** vapor, cocido, horno y plancha.
- **Consultar:** brasa, barbacoa, etc.



RESPECTO A LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS:

No permitidos: bollería, precocinados, helados, alimentos con alto contenido en grasas saturadas o trans, alcohol (ginebra, ron, etc), refrescos (zumos de tetra brick, coca cola, fanta, trina





PAUTAS NUTRICIONALES



ESPECIFICACIONES



- Cerveza y vino máximo 2/3 a la semana en diferentes días. Vaso normal o chato (200ml).



- Con las legumbres, guisos etc. No añadir alimentos grasos como chorizo, tocino, etc.



OTRAS IMPORTANTES:

- Beber agua durante todo el día.
- Siempre hay que quedarse con sensación de "casi hambre", sin llegar a sensación de hambre, pero con la sensación de que se puede comer más.
- Dedicar el tiempo necesario a cada una de las comidas del día (20-40 minutos aproximadamente).

RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR LA COMPULSIVIDAD EN LAS COMIDAS:

- Dedicar 2-3 minutos, con el plato en la mesa, para pensar en que debes dedicarle tiempo a comer y saborear los alimentos.
- Dejar pasar 1-2 minutos entre cada plato.
- Saborear y masticar bien los alimentos. Hasta que no se termine con el primer bocado no se debe ingerir más comida.
- Beber agua despacio durante la comida, con la finalidad de realizar una comida tranquila.

