|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Alimento** | **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** | **Sábado** | **Domingo** |
| **DESAYUNO**  **( se puede desglosar desayuno y comer en partes ) ver info de Desayuno Al final: PILARES DE DESAYUNO Y MERIENDA** | Yogurt griego ( 2 cdas)+ 2 cdas de granola + 1 fruta | Infusión + 1 tostada en pan integral con ½ palta + queso untable+ 1 rodaja de tomate o 1 fruta chica | Infusión +mugcake con 1 fruta | Porridge de avena  calentar 2 cdas de avena + 150 cc leche +1 manzana rallada )+ edulcorante  Una vez espesado Agregar 5 almendras + coco rallado | Infusión + 1 panqueque de avena + 1 fruta + coco rallado | Infusión +3 fetas de queso + frutos secos ( 30 gr ) | Elegir cualquier opcion |
| **ALMUERZO** | Costeleta de cerdo ( 150 gr) Y revuelto de zapallitos verdes con 1 huevo ( mitad del plato ) | 2 albondigas + ensalada de lechuga tomate y ½ zanahoria rallada , y ¼ de palta | Wok de quinoa o lenteja (4 cdas ) , pollo ( 150 gr ) con verduras: tiritas de zanahoria, zuccini , cebolla , morrón | Guiso de lenteja  Plato postre | 1 Hamburguesa de lenteja + ensalada de hojas verdes( rucula, lechuga , repollo morado , y 1 cda de mani pelado sin sal ) | 2 tacos integrales de pollo y verdura | Elegir cualquier opcion |
| **MERIENDA** | Infusión + 1 panqueque de avena + 1 fruta + coco rallado | Infusión + 1 sandwich en pan de leche ( 1 huevos + 2 cdas de leche en polvo descremada )+ 2 fetas de queso tybo y 1 de jamon | Infusion + tostada integral + 2 huevos revueltos + ½ palta chica + 1 fruta | Infusión +1 tostada pan integral + queso untable light o 2 cdas de pure de garbanzo+ 1 fruta chica | Infusión + 1 tostadas pan integral + queso untable light o 2 cdas de pure de garbanzo+ 1 fruta chica | Infusion + tostada integral + 2 huevos revueltos + ½ palta chica + 1 fruta | Elegir cualquier opción  ULTIMA COMIDA DEL DIA  ( HACER AYUNO 16 HR HASTA EL DIA SIGUIENTE SOLO LOS DOMINGOS |
| **CENA** | Pizzeta con masa de zanahoria | Tarta integral de pollo y puerro + ensalada de zanahoria , tomate | Bife de pollo (1/4 del plato ) + pure de papa( ¼ de plato ) + ensalada de remolacha tomate y huevo | Ensalada de lenteja ( mitad del plato )+ salteado de verduras) | Ensalada de pollo ( 150 gr )+ 2 cdas de arroz o lenteja + ensalada de lechuga , tomate , zanahoria | Libre | Elegir cualquier opcion |

LAS 13 REGLAS

1-Tomarse el tiempo para comer las 4 comidas al día, con horarios regulables, pero con flexibilidad. Las colaciones solo si tengo hambre o necesidad, no son obligatorias

2- Elijan porciones razonables de comida incluyendo aquellos alimentos que prefieran, aunque tengan mala prensa. Nacimos con derecho a comer y a sentir placer al hacerlo.

3- Si se quedan con hambre, no se preocupen, mañana tomaran otra porción. No será la última vez que coman eso que les gusta.

4- Intenten desarrollar una ACTITUD POSITIVA hacia la comida. No es un enemigo, es el mejor aliado para una vida saludable.

5-Hagn foco en ELEGIR y DISFRUTAR, no en privarse, porque toda vez que no coloquen comida en la boca, tendrán la mente llena de comida. Como siempre digo: LA DEUDA DE HAMBRE SE PAGA CON COMIDA.

6- Presten atención a la SENSACION DE HAMBRE Y SACIEDAD. Si no tengo hambre que hago comiendo ¿.

7-Intenten ser MAS ACTIVOS, al menos hacer algo de actividad física o moverse.

8- Registren de alguna forma LA ACTIVIDAD FISICA para poder mejorar el movimiento.

9- RECOMPENSESE SI HACEN ALGO BIEN…pero sin comida …por ejemplo me puedo comprar ropa.

10- Recuerden que los errores son nuestros MEJORES MAESTROS. Aprendamos de ellos.

11- APRENDAN a aceptar el cuerpo tal como es hoy. Finalmente es el único que nos permite disfrutar de la vida.

12- ANIMENSE a no ser promedio, festejen las diferencias y los pequeños logros¡!

13- FINALMENTE, tengan en cuenta que la balanza no mide inteligencia, ni valentía, ni sentido del humor, ni belleza, ni creatividad, solo kilos de pesos.

**RECETAS :**

PANQUEQUE CON HARINA INTEGRAL ,DE COCO O DE ALMENDRAS ( cantidad equivalente a 1 panqueque )

\*Ingredientes :

- 2 cdas soperas de harina de almendras

- 2 claras

- ralladura de 1 limón

- estracto de vainilla ( opcional )

- ½ cuchadas de polvo de hornear

- stevia o edulcorante ( o sin endulzar )

\* Preparación:

Colocar todo en una licuadora y licuar . Dejar descansar 15 min para espesar la preparación . Preparar la panquequera con fritolin y hacer el panqueque .

Consejo : si se hace en cantidad .. guardar en heledera con papel film .TAMAÑO RECOMENDADO: 1 PANQUEQUE DE 18 CM DE DIAMETRO APROX

-

Colocar preparación en una budinera . llevar a horno 180 gr . aprox 45 a 50 min . meter un palillo o cuchillo y que salga casi seco

NOTA : misma receta con cualquier fruta , zanahario o zapallo para alternar. ( VER MAS

RECETAS EN MI INSTAGRAM :lic.ines.ascarate )

**BARRITAS DE CEREALES CASERAS :**

* Ingredientes :
* 350 gr de avena instantánea ( aprox 1 taza y media )
* 2 huevos
* 1 banana pisada ( también puede ser 1 manzana rallada)
* 1 cda sopera de mantequilla de mani con stevia
* - 1 cdita de miel
* - puñado frutos secos –
* Puñado de chip de chocolate semiamargo
* -mix de semillas
* - stevia o edulcorante a gusto
* Puñado de coco rallado

Preparacion: Mezclar todos los ingredientes . Llevar a una placa con papel de aluminio para desmoldar fácilmente .Colocar la preparación dejando aprox 1 cm de alto . llevar a horno por 35 min 180 grados ( mediano ).

Sacar , dejar enfriar , cortar en cuadrados y envolver con papel film y conservar en heladera .

**PAN LACTAL INTEGRAL CON SEMILLAS** :

- Ingredientes:

\* 1 kg de harina integral (Pureza)

\* 50 gr de levadura

\* 1 cdita de sal

\* 2 cditas de miel

\* mix de semillas

\* agua necesaria

PRENDER HORNO

- Preparación : en un jarrito poner la levadura con agua tibia y una pizca de azúcar , dejar 20 min hasta que fermente.

- En la mesada colocar la harina y hacer un hueco en el medio , poner el fermento , sal , miel .Ir agregando agua y amasar hasta que se forme una masa lisa y colocar el mix de semillas .

- Colocar en un molde tipo lactal , dejar en un lugar tibio hasta que duplique su tamaño y llevar a horno hasta que esté dorado.

**ALMUERZO/CENA**

**HAMBURGUESA DE TRIGO BURGOL CON ENSALADA**

Rinde 6 unidades grandes

3/4 taza de trigo burgol crudo

1/2 cebolla

1/2 morrón rojo

1 zapallito

Condimentos: por ejemplo: nuez moscada, ajo en polvo o deshidratado,

sal y pimienta

1 puñado de perejil

2 cdas harina

1 huevo

3 cdas de salvado de avena

Huevo y pan rallado para rebozar (cantidad necesaria

PROCEDIMIENTO

Lavar el trigo, cubrirlo con agua y dejarlo reposar una hora. Pasado ese

tiempo, enjuagar y hervir hasta que esté tierno. Escurrir muy bien y

reservar.

Colocar en la cacerola una cucharada de aceite y rehogar la cebolla.

Una vez transparente, agregar el resto de las verduras y cocinar por

unos 5 minutos. No agregar sal para que no se deshidraten.

Picar bien chiquito el perejil y mezclar junto con los condimentos, el

huevo, la harina y el salvado. Una vez cocidas las verduras, mezclar

junto con la mezcla anterior y añadir el trigo cocido y escurrido.

Formar las hamburguesas. Rebozarlas y cocinanarlas por unos 5/7

minutos por lado (en sartén con un chorrito de aceite o al horno) hasta

que se vean doradas y crocantes por fuera. Acompañar con ensalada

**SALTEADO DE QUINOA Y VEGETALES**

1 taza de quinoa (200 g)

1/2 cebolla

1/2 pimiento rojo

1 zanahoria

1/2 cabeza de brócoli

2 cucharadas de aceite de oliva

P R O C E D I M I E N T O

Colocar la quínoa en un colador y dejar correr

abundante agua removiendo por 1 a 2 minutos hasta

eliminar completamente toda la espuma. Luego cocinar

la quínoa (por una parte de quínoa son dos de líquido)

durante aproximadamente 20 minutos.

Por otro lado, cocinar el brocoli (al vapor o por hervido).

En otra sartén saltear el resto de los vegetales. Una vez

que tengamos todo cocido, mezclar y condimentar.

**ZAPALLITOS CON CARNE Y QUESO**

3 Zapallitos redondos

1/4kg. de carne picada

1 puerro

1 cebolla de verdeo

1 cebolla

1 trozo de ají morrón

1 diente de ajo

6 Trozos de queso mantecoso

P R O C E D I M I E N T O

Picar la cebolla, la cebolla de verdeo, el puerro, el morrón y el ajo.

Saltearlo en aceite hasta que la cebolla esté transparente. Incorporar la

carne picada al sofrito. Ir revolviendo hasta que la carne esté bien

separada y unida con las verduras. Terminar de cocinar. Dejar enfriar

Hervir los zapallitos por 10 minutos. Sacar del fuego y enfriar. Deben

estar cocidos pero no demasiado blandos, que se rompen. Una vez fríos,

cortarlos por la mitad y ahuecarlos, con una cucharita. Picar la pulpa de

zapallitos y descartar el agua que vayan soltando

Unir al relleno de carne y la pulpa de zapallitos picada. Colocar los

zapallitos en la fuente de horno y rellenar. Colocar encima de cada

zapallito, un trozo de queso. Llevar a horno hasta que el queso esté

derretido y se vean doraditos por arriba.

**LOMITOS DE POLLO MARINADOS CON ENSALADA**

1 pechuga de pollo

1 ramito de perejil fresco

2 dientes de ajo

1 cdta sal

pizca de pimienta

3 cdas aceite de olive

PROCEDIMIENTO

Cortar el pollo en lomitos muy finos.Colocarlos en un bowl de

vidrio y agregar todos los ingredientes de la marinada. El ajo

puede estar cortado en láminas y el perejil bien picadito.

Cubrir y dejar marinar entre 30 minutos y 24 horas.

Calentar la sartén o plancha.Con el fuego alto, pincelar con

aceite de oliva y apoyar los lomitos. No deben quedar

encimados. No mover hasta que hayan pasado unos 7 minutos

y estén dorados del lado apoyado. Dar vuelta y cocinar entre 5

y 7 minutos más. Acompañar con ensalada.

OTRAS OPCIONES DE MENU

**TACOS DE POLLO Y VERDURA**

INGREDIENTES: (cantidad para 2 rapiditas)

Rapiditas integrales compradaso masa para tacos

100 gr de pechuga de pollo

1 cebolla

1 morrón

1 zanahoria chica

PROCEDIMENTO: cocinar el pollo junto con las verduras. Colocar el relleno en las rapiditas con un poco de casancrem. Llevar a horno por 15 min. Acompañar con ensalada de hojas verdes

**SOPA CREMA CASERA:**

-trozos de zapallo

-1 cebolla

-1 diente de ajo

-1 trozo de queso cremoso

-Sal, pimienta y aceite de oliva

P R O C E D I M I E N T O

-Hervir el zapallo con cáscara

hasta que esté bien cocido. No

sacarlo al dente sino bien bien

cocido, que se desarme.

-Retirar la cáscara y reservar la

pulpa del zapallo. Dejarla

destapada para que se

evapore el líquido.

Picar la cebolla y el ajo.

Rehogarlos en aceite de oliva

hasta que la cebolla esté

transparente.

-Agregar la pulpa de zapallo y

rehogar unos minutos,

deshaciéndola con una

cuchara de madera.

Incorporar 3 vasos de agua y

llevar a hervor.

**GUISO DE LENTEJAS**

I N G R E D I E N T E S

**Rinde para 3 personas:**

1 taza de lentejas

3 cebollas de verdeo

2 zanahorias chicas

6 tomates secos

1/2 cdita. de ají molido

Sal, aceite, pimiento.

**-P R O C E D I M I E N T O**

1- Sanitizar y picar las cebollas

de verdeo.

2-Rehogarlas con un chorrito de

aceite, unos 2-3 minutos.Agregar algún corte magro.Cocinar

3-Agregar una de las zanahorias,

cortadas en trozos chicos y

saltear un rato más.

4- Agregar las lentejas, los

tomates secos cortados al

medio y cubrir con agua.

5- Condimentar con sal, pimienta

y ají molido. Tapar y dejar

hervir. Revolver de vez en

cuando, y si ves que se va

quedando sin líquido, agregás

más agua, en lo posible

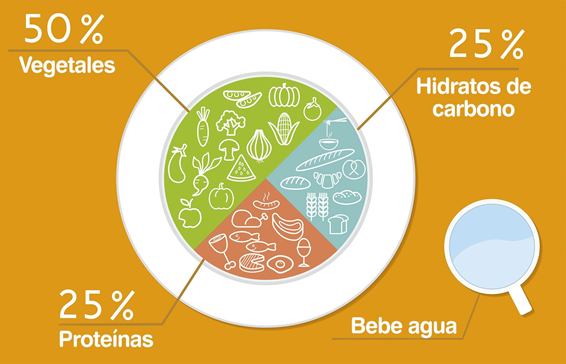
caliente. En total tarda una 1/2

hora, 45 minutos.

**OMELETTE DE ZANAHORIA .**

Batir 2 huevos y agregar 1 zanahoria chica rallada . condimental .. llevar a la panquequera con rocio vegetal previo para que no se pegue .

Sacar y agregar los ingredientes .( atun , tomate , rucula )

OPCION 1 ( INCLUIMOS LOS 3 OPCION 2: MITAD HIDRATOS DE CARBONO

MACRONUTRIENTES : ( ¼ HC ,1/4 PROTEINAS , Y MITAD VEGETALES

½ PLATO FIBRAS )



OPCION 3 : MITAD PROTEINA ( carne o huevo ) Y MITAD FIBRA ( vegetales

***MITAD DEL PLATO VEGETALES***

-Me aportan mucho volumen y pocas calorías y me dan saciedad. También aportan vitaminas y minerales.

***PROTEINA (ESTRUCTURA)***

-Del tamaño de la palma de la mano. Mujeres: 80-100. Hombres: 100-150. Ej: pollo, carne, pescado, atún, cerdo, 1 huevo+ 2 claras, 3 fetas de jamón.

***HIDRATOS DE CARBONO (ENERGIA)***

-Hay tres vegetales que, por su composición, van en este grupo: papa, batata y choclo. 100 gramos me aportan más o menos 20 gr. de HC, que equivalen a: 2 rapiditas, 2 rebanadas de pan, 2 tartas, 2 empanadas, 2 pizzas, 3 cucharadas de arroz, fideos, lentejas, quínoa (cereales y legumbres).

Agregar una ***grasa saludable***: aceite de oliva, palta, frutos secos.

***CONCLUSIONES***

* Respetar las 4 comidas en horarios flexibles.
* Desayuno y merienda: lácteo, hidrato y fruta.
* Existen variantes de menos “calidad”, pero que aportan las mismas calorías que el desayuno “completo”
* No elijas un producto sólo porque es light: priorizá los nutrientes.
* FIBRA.
* Almuerzo y cena: que tengan todos los macronutrientes.
* Cuidá mucho la CANTIDAD en el almuerzo y cena (1 plato).
* Comé controlado el mayor tiempo(23 comidas a la semana ) y descontrolado un poco ( 5 comidas a la semana)
* Una ***cuota de placer*** todos los días de 20 a 25 gr, 100 a 150 kcal , menos de 5 gr de grasa: ej :
* 1 marroc
* 1 bon o bon
* 1 cdita de dulce de leche
* Una tita
* 1 bananita dolca
* 1 trufa chiquita ( ver receta en Instagram )
* 1 fruta chica
* Un conito de coco y limón ( receta en mi Instagram )
* 1 cuadradito block
* Trufras bombon saludables ( receta en Instagram)

***CUOTA DE PLACER : QUE ES?? ES UNA PORCION CHICA Y CONTROLADA CUANDO DESEAMOS ALGO DULCE .***

***COMER ESE DULCE QUE ELEGISTE EN 5 PEDAZOS Y DEJAR QUE SE DESARME SOLO EN EL PALADAR .***

***RECOMENDACIÓN: ACOMPAÑAR LA CUOTA DE PLACER CON UUNA INFUSION CALIENTE .***

***COLACIONES*** ( NO SON OBLIGATORIAS )

* 30 gr de frutos secos
* 1 yogurt descremado 100 cc + 30 gr de granola
* 10 mitades de nueces + 1 fruta chica
* 2 fetaS de queso y ½ tostada en pan integral
* 25 almendras + 1 fruta
* 1 barrita de cereal marca BEE-XTREME
* 1 alfajor de harina de almendras ( ver receta en Instagram )
* 2 trufa bombon saludable + 1 infusion caliente
* 1 alfajor chico de maicena

***PILARES DE DESAYUNO Y MERIENDA***

***DESAYUNO*** : va desde que me levanto hasta el mediodía ( se puede dividir el desayuno e ir comiendo en ese lapso de la mañana. Ej: café con leche con tostada , queso untable y 1 fruta ……Si me levanto con paco hambre tomo 100 cc de café con leche , luego la fruta y en otro momento la tostada con queso untable o al revez ).

***MERIENDA***: va desde la tarde hasta la noche ( igual método desayuno )