

EL PLATO HARVARD

www.elartedeadelgazaraprendiendoacomer.es

Aceite de Oliva
Virgen Extra

Aguacate
Guacamole

Mantequilla
Nata
Frutos secos

Las presentes
en carnes y
pescados

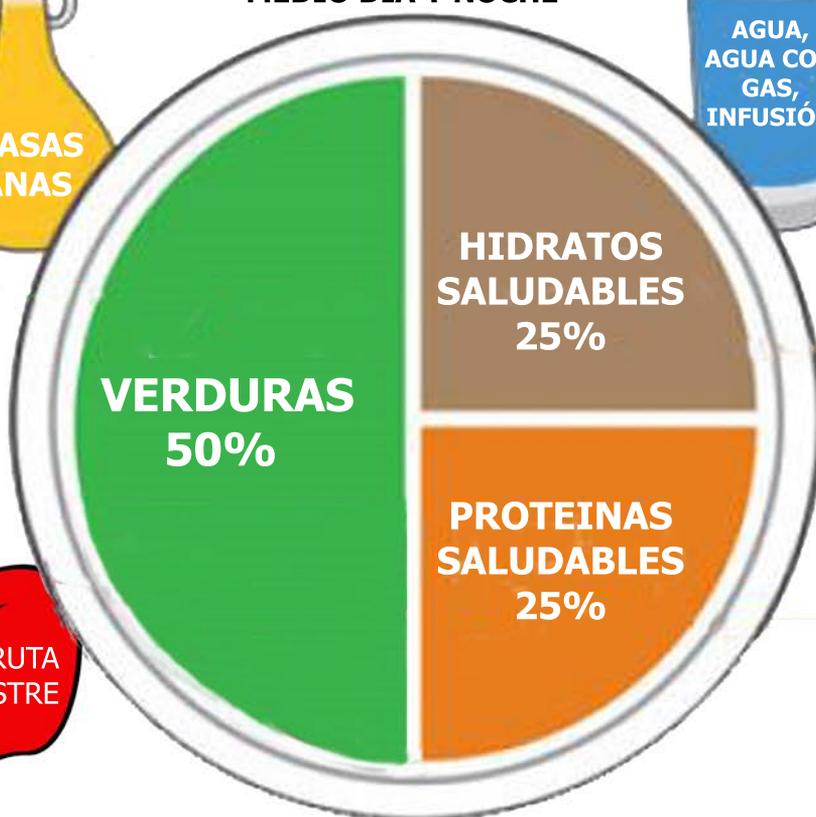


**GRASAS
SANAS**



**FRUTA
DE POSTRE**

MEDIO DIA Y NOCHE



**AGUA,
AGUA CON
GAS,
INFUSIÓN**

PARA EL PLATO HARVARD...

- **VERDURA:** Puede ser mas de medio plato, la que más os guste, siempre que no sea frita; al vapor, al horno, a la olla lenta, olla exprés, a la plancha, hervida, a la freidora por aire...etc. Podéis agregar las especias que queráis para darle sabor: orégano, pimienta, pimentón, clavo, perejil, curry, albahaca, etc...
- **PROTEINAS:** Pollo, pavo, cerdo, pescado blanco y azul, tofu, huevos, marisco, legumbres con arroz, soja, lacteos como quesos, yogur, etc...
- **HIDRATOS:** Patata, guisantes, arroz, quinoa, pan (integral mejor), cereales (integrales siempre), legumbres, avena, pasta (mejor integral), batata o boniato, yuca, maíz, etc...
- **FRUTA:** TODA LA FRUTA ES APTA, fruta entera, no zumo. Podéis y se recomienda tomarla en cada comida (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena). Optad siempre por fruta entera. No hay límite ni horarios para la fruta siempre con sentido común y mientras no sustituya una comida completa (Ej.: Fruta sola para cenar, no es correcto, te faltarán los demás nutrientes). El azúcar de la fruta naturalmente presente es saludable. Recomendamos variedad de fruta y de verdura.

¡¡¡ARCO IRIS DE COLORES!!!

RECOMENDACIONES:

- * **NO ESTÁS A DIETA**, estás aprendiendo a comer para poder mantener el peso una vez lo alcances. Es un modo de vida.
 - * **Haz ejercicio de forma regular.** Tanto de cardio (caminar, bici, correr...) como de fuerza (pesas, cinta elástica...)
 - * **Duerme mínimo 7h cada día.**
 - * **No te culpes si un día te pasas, vuelve a la rutina cuanto antes y sin culpabilidades.** ¿Lo has disfrutado y saboreado? Pues ya está, no vale la pena martirizarse ni compensar, ni dieta detox, ni dieta de la piña, come normal y sano.
 - * **En casa burbuja saludable, sólo opciones saludables.** Lo que no se tiene no se come.
 - * **Cualquier duda que tengas preguntanos por el Whatsapp, Facebook o al correo adelgaza.aprendiendoacomer@gmail.com.** Te ayudaremos encantados.
- RECUERDA. SI QUIERES PUEDES, EL PODER ESTÁ EN TÍ.**

DESAYUNO (Primera comida del día)

DEBE CONTENER:

- Proteína: Fiambre mín 90% carne huevo, hummus lacteos como leche, yogur natural sin desnatar ni azucarar ni edulcorar, requesón, kefir natural, atún, salmón
- Fruta, es recomendable siempre, durante la mañana.
- Hidrato saludable: pan, cereales, avena, muesli, creps caseras integrales, tortitas caseras integrales, etc..
- Podemos usar una grasa saludable.
- Podemos usar verduras: tomate, pepino, espárragos...

MEDIA MAÑANA/MERIENDA A LA TARDE

- Fruta y yogur, Frutos secos y fruta/yogur.
- Cafe con leche/cacao 100% y fruta.
- Lacteo con cereales, fruta desecada.
- Gelatinas de frutas sin azúcar, infusiones,
- Chocolate mínimo 70% cacao..

By Sandrita_Castellon

www.elartedeadelgazaraprendiendoacomer.es