

PAUTA

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café/infusión - Clu Lean Shake				- Café/infusión - Clu Lean Shake		
ALMUERZO	-Ensalada de lechuga o espinacas con langostinos o pulpo o atún (4 piezas) y manzana.	- Pescado azul (preferiblemente salmón) al horno con cama de patata, pimiento rojo, tomate y cebolla.	-Carne a elegir con verduras al gusto.	- Ensalada de pollo/pavo al gusto (ej: canónigos, aguacate, tomate y calabacín blanco) y patata hervida o picatostes.	Clu Lean Shake	--LIBRE	Clu Lean Shake
CENA	Clu Lean Shake	Clu Lean Shake	Clu Lean Shake	Clu Lean Shake	-Tortilla de atún o fiambre de pavo o jamón serrano. -Tomate o pimiento aliñado.	Clu Lean Shake	- 1 Tosta integral con pimiento del piquillo y atún. - Ensalada variada (sin proteína (carne, pescado o huevo))

CONSIDERACIONES DIETÉTICO-NUTRICIONALES

- **MUY IMPORTANTE MANTENERNOS HIDRATADOS ESTAS SEMANAS**
- Los platos y recetas son orientativos y admiten modificaciones. Cualquier duda las podemos resolver vía whatsapp
- Se recomienda PRIORIZAR los alimentos pertenecientes a los grupos de **VERDURAS, HORTALIZAS y FRUTAS** tanto en cantidad como en variedad, así como las **FUENTES DE PROTEÍNAS** (pescado, carnes, huevos, queso curado, legumbre, marisco, cefalópodos...)
- Importante incluir una fuente de proteínas en cada comida
- Se recomienda consumir en CADA COMIDA los ALIMENTOS pertenecientes a estos GRUPOS PRIORITARIOS EN PRIMER LUGAR. Nos aportan más nutrientes y más saciedad.
- Si lo deseamos, podemos incluir fruta y/o yogurt entero natural de postre después de las comidas
- **MEDIA MAÑANA Y MERIENDAS** → fruta y/o fruto seco y/o yogurt natural o yogurt griego
 - *Se recomiendan infusiones al gusto del paciente (té, manzanilla, menta...), tanto en su versión caliente como fría con hielo, como sustitución de lo anterior o en adición a ello.
- Intentamos **cenar temprano**, dejar al menos 2-3 horas entre la hora de cenar y la de hora de irnos a dormir.
- Infusiones después de cenar pueden mejorarnos la digestión (cúrcuma, jengibre, manzanilla, menta...) y el descanso (tila, melisa, pasiflora, azahar, valeriana)
- **Receta Torta de Avena:** * Batir dos huevos, 3 cucharadas soperas de salvado / harina de avena, pizca de sal y chorreoncito de leche (si te gusta más esponjosa) y a la plancha (mejor antiadherente).

OTRAS RECOMENDACIONES

- Intentamos mantenernos los más activos posible, el paseo antes de desayunar puede ser muy beneficioso.
- El **SUEÑO/DESCANSO** es fundamental para la salud y para nuestro objetivo. Intentar irnos a dormir temprano.
- **Para mejorar las sensaciones de hambre y ansiedad**
 - ◆ Comer despacio, sin distracciones, masticando suficiente
 - ◆ Reducir las raciones y esperar 5 minutos al acabar el plato. Queremos sentirnos saciados y satisfechos, sin llegar a sentirnos “llenos”.