

Elige 1 comida al día para reemplazar por Clu Lean Shake (desayuno, comida o cena)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	-Café/infusión / Zumo natural (2 veces a la semana) - Pan (30 – 60 g) con aceite de oliva o mantequilla + jamón cocido o pechuga de pavo o salmón ahumado.				-Café/infusión / leche -Yogurt natural 0% o queso batido con fruta y frutos secos (podemos añadirle semillas) ó -Macedonia de Frutas		
COMIDA	-Legumbres con verduras	-Pescado blanco con zanahoria y cebolla al horno	Pescado azul (preferiblemente salmón) con verduras a la plancha (Calabacín, zanahoria, berenjena, pimiento rojo)	Carne a elegir con verduras al gusto (salteadas, en ensalada...)	-Pescado blanco al horno con cama de patata, cebolla, pimiento y tomate)	-Ensalada o aliño de verduras con carne o pescado o mariscos y/o huevo al gusto.	Pescado a elegir con verduras.

CENA

-Huevos revueltos con champiñones y jamón serrano o fiambre pavo	-Ensalada de atún al gusto (ejemplo: lechuga, tomate, remolacha, zanahoria)	- Crema de calabacín con taquitos de jamón serrano o pavo.	Ensalada de pollo/pavo al gusto (ej: canónigos, aguacate, tomate y calabacín blanco)	- Huevos revueltos o tortilla de espárragos, gambas y jamón serrano o pavo. Puedes cambiar espárragos por espinacas o calabacín.	-LIBRE	-Tortilla con york. -Tomate aliñado con aceite y orégano.
--	---	--	--	--	--------	--

CONSIDERACIONES DIETÉTICO-NUTRICIONALES

- **MUY IMPORTANTE MANTENERNOS HIDRATADOS**
- 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.

O.R ACTIVA

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. Podemos empezar por adelantar 30 min la hora de irnos a dormir 3 días a la semana. Para mejorar el descanso:
 - ◆ Exponernos a sol y luz natural lo antes posible en nuestro día y a lo largo del mismo. Cuando tengamos que trabajar, hacerlo lo más cerca de una ventana en la medida de lo posible
 - ◆ Ejercicio y mantenernos activos durante el día
 - ◆ Evitar luces por la noche en la medida de lo posible, al menos evitar muchas a la vez. Cuanta más intensidad peor.
 - ◆ Son preferibles las luces amarillas (cálidas), evitar las luces blancas/azules
 - ◆ Evitar pantallas (tv, móvil, ordenador) por la noche, es preferible un libro, por ejemplo. Además, es importante encontrar una actividad que nos relaje en las horas previas a irnos a dormir
 - ◆ Evitar cenas copiosas y realizarlas temprano. Dejar al menos 2-3 horas entre la hora de cenar y la hora de irnos a dormir.
 - ◆ Es muy importante irnos a dormir temprano y mantener HORARIOS REGULARES para despertar y acostarnos
 - ◆ Evitar bebidas estimulantes a partir de mediodía. Incluso podemos probar a hacer una descarga de cafeína. Podemos sustituir el café de siempre por descafeinado
 - ◆ Infusiones por la noche después de cenar pueden ayudarnos a la digestión (manzanilla, menta, cúrcuma, jengibre, anís...) y a descansar (tila, melisa, pasiflora, azahar, valeriana...). Podemos combinarla como queramos.
 - ◆ Podemos probar suplementar con 200 mg de magnesio antes de dormir
- **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”.