

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	-2 Rebanadas de pan de centeno o integral -Fiambre de Pavo, Jamón de york o jamón serrano. -1 huevo o fruta (opcionales)						
COMIDA	<u>1º Plato: (elegir uno)</u> 1.Ensalada: Variedades de lechuga, canónigos, rúcula, atún, huevo duro, espárragos. 2.Ensalada: Variedades de lechuga, canónigos, rúcula, salmón, anchoas, queso curado. 3.Alcachofas o setas rehogadas con jamón serrano/ York o fiambre pavo a taquitos. <u>2º Plato:</u> 1.Pescados (todos) (Lunes- Miércoles- Sábado) 2.Carnes (no cerdo ni cordero) (Martes- Jueves) 3. Huevo (Viernes) 4. Marisco sin concha y cefalópodos (Domingo)						
CENA	<u>1º Plato:</u> Caldo de pollo y verduras o puré de verduras. <u>2º Plato</u> Elegir uno: 1. Carne (no cerdo ni cordero) 2. Pescado blanco 3. Huevo						

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
 - *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.
- Ideas receta: Papillote <https://www.youtube.com/watch?v=qs-gmEi7eXA>

OTRAS RECOMENDACIONES

- Intentamos mantenernos los más activos posible.
- El **SUEÑO/DESCANSO** es fundamental para la salud y para nuestro objetivo. Intentar irnos a dormir temprano. Hábitos que pueden mejorar nuestro 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 relajen 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**
 - ◆ COMER DESPACIO, sin distracciones (tv, móvil, lecturas), prestando atención a lo que comemos 😊, masticando suficiente
 - ◆ Queremos sentirnos saciados y satisfechos, sin llegar a sentirnos “llenos”.