

RETO 4X4

INFORMACIÓN IMPORTANTE ANTES DE COMENZAR

- Comer dentro de la primera después de levantarse.
- No dejar pasar más de 4-5 horas entre una ingesta y otra.
- Puedes cambiar el orden de los días a tu antojo, pero toma todos.
- Si una verdura no te gusta cambiala por otra, al igual que lo proteina si no es de tu agrado o eres vegetariane.
- Ingieres TODOS los macronutrientes de cada ingesta (Hidratos, proteínas y grasas).
- Las cantidades de los alimentos: (verduras la mitad de tu plato COMO MÍNIMO, Proteína en cada ingesta incluida desayuno como la palma de tu mano y la grasa equivaldría a una cucharada de aceite de oliva por ración.)
- Puedes tomar las infusiones en cantidad deseada.
- Para edulcorar la mejor opción un poquito de Stevia o eritritol o puedes sustituirlo por canela (la mejor opción).
- La mejor opción de cocinado, cocido, plancha, vapor, horno, evitar fritos.
- Toma un consumo moderado de sal.
- No debes pasar hambre, y de ser así vigila todas las cantidades de cada ingesta, si tienes más apetito añade una ensalada de lechuga y pepino libre de cantidad.
- Bebe 2L. de agua al día, dentro o fuera de las comidas.
- Consume los alimentos integrales en vez de refinados, ya que aportan mayor cantidad de nutrientes y son más saludables, nos ayudarán a controlar la glucemia en sangre.
- Respetar las horas de sueño, un mínimo de 6 horas.
- Realiza ejercicio diario bien sea caminar o cualquier otro ejercicio al menos 30min día.

MENÚ RETO 4X4

DESAYUNOS

1. Tostada de huevos con aguacate y café o té con leche
2. Porridge de avena con fruta y frutos secos + 60g de requesón o proteína a elegir y café o té al gusto.
3. Yogurt con muesli casero (avena, frutos secos y fruta fresca) + 60g proteína a elegir y con café o té.

COMIDAS

- Lunes. Montados de berenjena con pollo + 1 pieza fruta.
Martes. Talabacines con Solomillo de cerdo + 1 pieza fruta.
Miércoles. Muslitos de pollo con pimientos asados y champiñones + 1 pieza fruta.
Jueves. Chipirones en su tinta con arroz basmatic + ensalada verde.

CENAS

- Lunes. Sopa de gambas y huevo escalfado + 1 pieza fruta.
Martes. Salmón con puerro y zanahoriá + 1 pieza fruta.
Miércoles. Revuelto de trigueros o champiñones + 1 pieza fruta.
Jueves. Ensalada templada de ahumados (Salmón ahumado, bacalao ahumado, anchoas) + 1 pieza fruta.

TENETEMPIES

- Opción 1: Yogurt griego con frutos secos
Opción 2: Puding de manzana: 1 huevo+1 manzana pequeña+ 3 nueces, triturar y 2 min microondas (espolvorear canela)
Opción 3: Pan integral o tortita de arroz con salmón ahumado y aguacate

MENÚ RETO 4X4

LISTA DE LA COMPRA

Pan integral 20g ración
Avena 20-30g por ración
Arroz basmático o integral 1/2 taza ya cocido
Jamón serrano (Cantidad de 60-80g por ración)
Leche a ser posible vegetal (si no te gusta de vaca)
Tomates 1 pieza
Frutas 100-120g/ración
Elegir entre: kiwi, manzana, naranja, mandarina, fresas, pera, piña, granada, uvas.
Frutos secos (a elegir entre nueces, anacardos, almendras, avellanas, cacahuete o mix de todos, tostados o crudos)
Yogures (Griego o kéfir)
Verduras por ración 250g
Berenjenas 250g
Pimientos rojos asados y champiñones 250g
Calabacines 250g
Tomates 500g
Espárragos trigueros 250g
Puerro y zanahoria 250g
1 aguacate
Lechuga, canónigos, endivias, pepino cantidad libre
Caldo de pescado casero o en su defecto de la verdura que vayas a cocer y como última opción envasado.
Proteína: 120g/ración carne y 150g/ración pescado
Pechuga de pollo
Solomillos de cerdo
Muslitos de pollo
Chipirones
Gambas congeladas
Salmón
Ahumados al gusto (salmón, bacalao, anchoas un total de 130g mínimo)
Huevos 6