

La dieta **FELIZ**

¿Decaída? Aquí tienes un menú semanal, elaborado por nuestra experta, que te llenará de optimismo. **Ajustado a la cronobiología** (qué es mejor comer en función de las horas) y **con los nutrientes necesarios**, puedes seguirlo el tiempo que necesites. **por VERA ALDER**



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						
<p>DESAYUNO Café con leche. Tostada con aceite y tomate. Naranja.</p> <p>MEDIA MAÑANA Manzana y té verde.</p> <p>COMIDA Lentejas con verduritas.</p> <p>MERIENDA Yogur. Infusión.</p> <p>CENA Espinacas a la crema. Atún a la plancha.</p>	<p>DESAYUNO Té verde. Galletas de arroz. Plátano.</p> <p>MEDIA MAÑANA Pulga de jamón.</p> <p>COMIDA Pasta con atún.</p> <p>MERIENDA Manzana asada.</p> <p>CENA Revuelto de gambas. Setas a la plancha.</p>	<p>DESAYUNO Leche con chocolate. Cereales integrales Nueces.</p> <p>MEDIA MAÑANA Kiwi e infusión.</p> <p>COMIDA Potaje de verduras.</p> <p>MERIENDA Café con leche. Bizcocho.</p> <p>CENA Bonito con tomate y pimientos.</p>	<p>DESAYUNO Café con leche. Tostada con aceite y tomate. Dátiles.</p> <p>MEDIA MAÑANA Yogur con muesli.</p> <p>COMIDA Ensalada campera.</p> <p>MERIENDA Naranja con nueces.</p> <p>CENA Pechuga de pavo rellena. Brócoli.</p>	<p>DESAYUNO Leche con copos de avena. Zumo de naranja.</p> <p>MEDIA MAÑANA Barrita con tomate.</p> <p>COMIDA Sopa con picadillo.</p> <p>MERIENDA Batido de plátano.</p> <p>CENA Tortilla de patata. Ensalada de tomate.</p>	<p>DESAYUNO Té verde. Pan de centeno.</p> <p>MEDIA MAÑANA Barrita de cereales.</p> <p>COMIDA Paella.</p> <p>MERIENDA Papaya. Infusión o té verde.</p> <p>CENA Trucha al horno. Verduras a la plancha.</p>	<p>DESAYUNO Yogur con cereales y fresas.</p> <p>MEDIA MAÑANA Macedonia.</p> <p>COMIDA Patatas con costillas.</p> <p>MERIENDA Leche con chocolate. Galletas.</p> <p>CENA Carne en salsa. Patatas al horno.</p>

¿Raciones? DE 150 A 250 G, SIEMPRE EQUILIBRANDO



Dra. Teresa Barahona
Experta en nutrición
mariateresabahona.com

3 CONSECUENCIAS DE SEGUIRLA

+ Vitalidad
Presenta ácidos grasos Omega 3, 6 y 9, vitaminas C, A, E..., minerales fundamentales (hierro, magnesio, calcio, zinc).

+ Alegría
Es rica en triptófano, el aminoácido que ayuda a regular los niveles de serotonina en el cerebro (relacionada con el bienestar).

+ Rendimiento intelectual
Su equilibrio entre hidratos, proteínas y grasas esenciales favorece la concentración y reduce la ansiedad.