








IBWellness
BOUTIQUE & FITNESS

PLAN DE ALIMENTACIÓN SEMANAL: INTOLERANCIA AL GLUTEN. **Lee lo rojo**

	DESAYUNO 12:00 	MEDIODÍA 	COMIDA 14:00-14:30 	MERIENDA 17:30 	CENA 21.00-21.30 
L	<p>EN AYUNAS UN VASO DE AGUA TIBIA CON UNAS GOTITAS DE LIMÓN.</p> <p>Café con leche y tostadas con aceite CUCHARADITA PEQUEÑA PARA LAS DOS TOSTADAS.</p> <p>Si vas animándote puedes echar un poco de aguacate.</p> <p>Tostadas de pan de maíz con mantequilla y mermelada light.</p> <p>Tortitas de claras con mantequilla.</p>	<p>Cuando entrenes toma una fruta y 2-4 almendras.</p> <p>Sino, una fruta sólo o dos tortitas de arroz con un par de lonchas de pavo.</p> <p>IMPORTANTE BEBER AGUA. INFUSIÓN DE YOGUITEA DIGESTIÓN (ESA ESPECÍFICAMENTE)</p>	<p>Guiso de puerro, patata, zanahoria y bacalao</p> <p>Verdura + Carbohidrato + Pescado blanco</p>	<p>Yogur de la marca Alpro de coco o de Avena o de Mango (Este último es más dulce) Con 3 nueces picadas.</p>	<p>Revuelto de 1 huevo con ajetes, cebolla y pimiento.</p> <p>Huevo +verdura</p>
M			<p>Ensalada de judías blancas con quinoa (1/4 del plato) maíz, tomate, cebolla, pepinillos, 5 aceitunas, 2 palmitos.</p> <p>Legumbre + Carbohidratos + Verdura</p>		<p>Salteado de champiñones con cebolla, tomate, maíz y espinacas. 2-4 tortitas de arroz. Verdura + Proteína vegetal</p>
X			<p>Verduras (1/2 plato) con pasta trigo sarraceno (1/4 del plato) y pechuga de pollo en dados con orégano y limón.</p> <p>Verdura + Carbohidrato + Carne blanca</p>		<p>Brócoli hervido con gotitas de salsa de soja. Lenguado a la plancha sin aceite con un chorrito de limón. Verdura + Pescado blanco</p>
J			<p>Quinoa con verduras: berenjena, cebolla y apio. Filete de pavo plancha sin aceite con chorrito de limón, a fuego bajo. Carbohidrato + Verdura + carne blanca</p>		<p>Ensalada de Tomate con aguacate y Sardinas en lata muy escurridas. Pescado azul + verdura</p>
V			<p>Arroz caldoso de pescado (preparado para paella, por ejemplo) y verdura, mitad del plato. Carbohidrato + pescado /marisco +Verdura</p>		<p>Brócoli hervido con gotitas de salsa de soja. Bacalao a la plancha. Verdura + pescado blanco</p>
S			<p>Dorada a la sal. 1 batata cocida. Vaso de gazpacho.</p> <p>Pescado Semigraso+ verdura</p>		<p>Puedes tener una comida libre. Una hamburguesa sin pan ni salsas. Con ensalada. Y una coca cola light.</p>
D			<p>Salteado de brócoli con tiras de ternera y calabacín con cous-cous (en Mercadona) ¼ DEL PLATO.</p>		<p>Guisantes con jamón un puñadito de jamón en tacos. Emperador plancha. Legumbre + pescado semigraso</p>

OBSERVACIONES

<p>Restricciones/Tolerancias</p>	<p>APRENDER A COMER 2-3 comidas al día ("Almuerzo", No le entra el desayuno, entrena en ayunas, Co, Ce) → Realizar una comida cada 3-4 horas 1.5 L de agua → Consumir entorno a los 2 litros al día Coca-cola → Eliminar → Regular el consumo sin agobios. Chocolate blanco → Controlar y cambiar por chocolate negro (-) Lechuga y tomate frito, espárragos y alcachofas (no mucho pero se los come) No tiene vesícula, El gluten</p>
<p>Adaptación al plan</p>	<p>Cuando tenemos mucho estrés, podemos mantenerlo un tiempo, pero al final, la mente se agota, y adquirimos hábitos peores. Por eso, ten cuidado, de no prolongar esos ayunos. Porque no quiero que tengas mucha ansiedad por la comida. En tu caso es muy importante.</p>
<p>Alternativas de comidas</p>	<p>Frutas y verduras. Utiliza siempre mejor de temporada y las que más te gusten Después de las comidas principales puedes tomar una pieza de fruta o un yogur natural</p>



MIS IMPRESCINDIBLES



FRUTA



Trucos para calmar el apetito	<p>Frutos secos. Son muy buena opción, pero control también (intentad tomar 1 ración/día = 1 puñado).</p> <p>Yogures. La mejor opción es siempre el natural sin edulcorantes o azúcar (no hace falta que sean desnatados).</p> <p>Gelatinas/Compra claras de huevo para hacer tortitas con edulcorante, y lo dejas preparado en la nevera con un poco de cacao o canela.</p>
NOTAS	<p>NO PUEDES TOMAR PLÁTANO NI NARANJA. (que vienen mal para cuando no hay vesícula)</p> <p>A parte de todos los alimentos chatarra que comes, con azúcar y demás.</p> <p>Aunque no te hagan mucha gracia, debes potenciar ALCACHOFAS, ESPÁRRAGOS,</p>

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

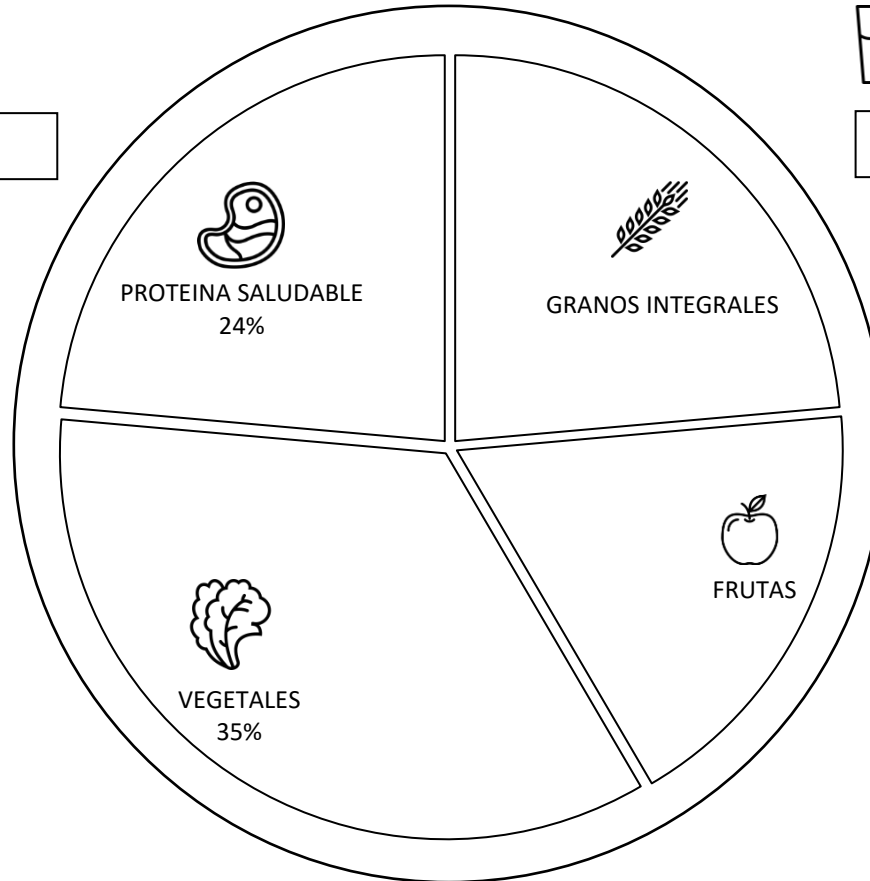
EL PLATO SALUDABLE



ACEITES SALUDABLES 30 %



AGUA 2 Litros / Día



“SABER COMER ES SABER VIVIR” - Confucio