

COMIDAS

CENAS

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SABADO 31	DOMINGO 1
ENSALADA HUERTA+ LUBINA C/PUERROS Y JENGIBRE <small>Dietistas y Nutrición</small>	ESPÁRRAGOS (BLANCOS O VERDES + SOLOMILLO PLANCHA	ENSALADA COMPLETA CON ATÚN NATURAL Y SURIMI	ENSALADA DE TOMATE Y AJO + LENTEJAS INDIAS CON ACELGAS <small>Dietistas y Nutrición</small>	SALTEADO SETAS + POLLO EN SALSA DE LA ABUELA <small>Dietistas y Nutrición</small>	PARRILLADA DE VERDURAS + DORADA ASADA	AÑO NUEVO
SOPA DE VERDURAS + PIÑA	HERVIDO S/PATATA + MEJILLONES VAPOR + NARANJA/KIWI	ALCACHOFAS C/HUEVO POCHÉ Y SETAS + CALABAZA ASADA/YOGUR 0% <small>Dietistas y Nutrición</small>	PISTO DE VERDURAS + NATILLAS CHAI-LATTE <small>Dietistas y Nutrición</small>	PURÉ DE CALABAZA + QUESO BURGOS + YOGUR 0%	NOCHEVIEJA	MACEDONIA DE FRUTA + 2 NUECES

COMIDAS

CENAS

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SABADO 7	DOMINGO 8
ENSALADA DE LANGOSTINOS Y HUEVO <small>Dietistas y Nutrición</small>	JUDIAS VERDES C/TOMATE + PAVO	BRECOL C/SALMÓN AL VAPOR <small>Dietistas y Nutrición</small>	VERDURAS ASADAS HORNO + POLLO AL HORNO	DIA DE REYES	ALCACHOFAS PLANCHA + TERNERA	ENSALADA DE LA HUERTA + FIDEUA
PURÉ DE VERDURAS + QUESO BURGOS + YOGUR 0%	BERENJENA ASADA + MERLUZA + GELATINA 0% AZÚCARES	ACELGAS ESPECIALES + MANDARINA <small>Dietistas y Nutrición</small>	NOCHE DE REYES	TOMATE Y PEPINO + TORTILLA FRANCESA + YOGUR 0%	ESCALIVADA + CALABAZA ASADA/ YOGUR 0%	MENESTRA + PIÑA

DESAYUNO:

- CAFÉ CON LECHE DESNATADA /EDULCORANTE.
- TOSTADA PAN INTEGRAL CON TOMATE/ACEITE.
- FRUTA ÁCIDA O YOGURT DESNATADO.



www.dietistasynutricion.com

ALMUERZO Y MERIENDA:

- INFUSIÓN.
- ZUMO O 1 PIEZA DE FRUTA.
- YOGURT DESNATADO

DÍAS:

- Si estamos acostumbrados a realizar alguna clase de actividad deportiva, es conveniente que en estos días sigamos realizándola. Esto nos evitara coger más peso debido al sedentarismo.
- Seguiremos bebiendo al menos 1,5 l de agua al día, ya que es necesario para nuestro organismo y nos facilita la eliminación de toxinas.
- Evitaremos las siestas prolongadas después de las comidas copiosas.
- Evitaremos saltarnos la dieta todos los días en estas fiestas tan entrañables, tenemos que pensar que ya nos la saltamos los días de fiesta tradicionales como Nochebuena, Navidad, Nochevieja y Año nuevo, el resto de días tenemos que compensar estos excesos.

- No abusar del alcohol, en contra de la creencia de mucha gente, el alcohol o etanol es un producto hipercalórico que se puede acercar calóricamente a la grasa. Esto quiere decir que nos hace engordar muy rápidamente. No se trata de eliminarlo, pero sí limitarlo.
- Si nos apeteciera tomar algún dulce navideño como turrón, mazapán, can de Cádiz, etc. siempre es conveniente tomarlo fuera de las comidas, ya que nos va a afectar menos que si lo tomamos inmediatamente después de las comidas. Esto no quiere decir que no nos engorde, pero sí que nos va a afectar menos.

(*) Complemento Alimenticio Natural:



Drena 1 = Depurativo digestivo, todos sabemos que en estas fechas cometemos más excesos ya que no es una dieta habitual, para compensar, depurar y mantener un buen balance hídrico, pondremos 25 ml. (Equivale a 2 cucharadas soperas llenas) en 1,5 l agua, que beberemos durante todo el día.



Redux+ 6 = Bloqueante de grasas y de hidratos de carbono, pudiendo bloquear hasta el 30% de la ingesta total de estos. Tomaremos 2 cápsulas antes de las comidas especiales navideñas o cualquier ocasión en la que no podamos hacer dieta.

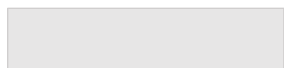


KemaGrass 3Plus = Quema grasas de la zona abdominal por excelencia, en estas fechas en las que comemos demasiado y hacemos más reposo del habitual, el organismo tiende a acumular en dicha zona. Para evitarlo tomaremos 2 cápsulas antes de las comidas principales, desayuno, comida y cena.



PlanDigest 5 = Mejora las funciones digestivas, combate la formación de gases y obtenemos un efecto vientre plano. En estos días, abusamos de nuestra alimentación, esto nos lleva a sensación de plenitud e inclusive a padecer problemas digestivos. Con este producto mejoraremos esta sensación y ayudaremos a mejorar la flora intestinal.

*Consulta a tu Dietista – Nutricionista:



Cuando veas este logo en el calendario, recuerda que tienes disponible y podrás descargar la receta en nuestra web www.dietistasynutricion.com en la pestaña de RECETAS. (Pinchando en Recetas tendrás: FOTOS, PREPARACIÓN, INGREDIENTES, ETC...)

¡¡Tu DIETA, ahora disponible en tu móvil !!!... descárgatela en [dietistasynutricion.app](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dietistasynutricion) o en la Play Store (es gratuita)... Pregunta a tu Dietista



**TODOS NOSOTROS OS DESEAMOS
FELIZ NAVIDAD Y UN MUY PROSPERO AÑO ...**

2023