

MENU DEL DIA

Programa: Sistema 10K

Día: 2



INSTRUCCION:

Ver la lista de la compra y las recetas para la preparación.

Desayuno:

Crema de arroz y pasitas

Verdura verde al vapor o hervida de 1 a 3 minutos

Té de tu elección

Almuerzo (comida):

Guiso dulce de garbanzos

Quinoa con verduras

Ensalada Primavera

Verdura verde al vapor o hervida de 1 a 3 minutos

Cena:

1. Cocina el almuerzo (comida) pensando en que haya un excedente para tu cena, pero escoge también añadir una receta muy sencilla para que tengas algo fresco.

Algunas sugerencias:

Hierve cebolla, zanahoria o camote, mézclalo con algún cereal que tengas hecho, y prepara una crema. Sirve tu crema con gomasio.

Verdura hervida: coliflor, brocoli, alcachofa... con una cucharadita de gomasio o aliño de los que vas a ir preparando en la semana.

Si quieres algo dulce, escoge manzana o pera cortada en cuadritos, hiévela 5 minutos y sírvela con una cucharadita espolvoreada con canela.

2. El horario para tu cena es importante: termina de cenar al menos dos horas antes de irte a dormir, para bajar de peso sin estrés; y así evitas que tu intestino se estrese trabajando mientras duermes.

Recetas extras:

Gomasio o sal de ajonjolí

Aliño para las ensaladas o las verduras verdes

Hoja 1 de 1

versión: Mayo 17, 2021