

ESQUEMA DIETETICO ORIENTATIVO DURANTE EL PERIODO DE CONFINAMIENTO



Al levantarse: zumo de granada, batido de arándanos o de fresas.

DESAYUNO (no más tarde de las 10 horas)

Kiwi, plátano y mandarina

Leche o bebida de avena (enriquecidas con vitamina D), con cacao negro y pan tostado o cereales integrales.

MEDIA MAÑANA

Manzana y un puñado de frambuesas. Opcional café o té verde.



COMIDA

(antes de las 15 horas)

Purrusalda (puerros con patatas) o alubias con verdura o paella vegetal

Merluza al vapor o guisado de pollo con verduras o salmón a la plancha

Manzana y un puñado de arándanos



MERIENDA

Yogur natural con fresas añadidas.



CENA

(no más tarde de las 22 horas)

Sopa de verduras o crema de calabaza o ensalada variada

Tortilla de espárragos o hamburguesa vegetal o pechuga de pavo a la plancha

Piña madura con un puñado de grosellas.

EN CASO DE RECENA

Infusión de tila y pasiflora (insomnio)

Manzanilla con anís (digestión pesada)

Rooibos y jengibre (bajada de ánimo)

Frutos secos/onza de chocolate negro/manzana/vaso de leche (me apetece algo más)



Imprescindible 2-3 sesiones de 15 minutos de actividad física en el interior de casa, preferiblemente una de ellas en el balcón o terraza con la ventana abierta.