



Menú sin gluten para un ayuno intermitente

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Crema de calabaza y quinoa Lubina al horno con coles de Bruselas Fruta	Lentejas guisadas con parmentier* Fruta	Arroz integral con alcachofas y daditos de tofu salteados con salsa de soja Fruta	Crema de calabaza Dorada a la plancha con brócoli y patata al horno Fruta	Ensalada de brotes Calabaza rellena de garbanzos y quinoa* (receta adaptada) Fruta	Crema de puerros, calabacín y brócoli* Estofado de ternera con patata y verduras Fruta	Ensalada de escarola, nueces y mandarina Paella de marisco Fruta
Cena	Ensalada de granada y aguacate Salteado de setas y espinacas con huevo poché	Ensalada de escarola, nueces y caqui Revuelto de calabacín y cebolla	Escalivada Pollo al limón* con puré de boniato Fruta	Sopa de fideos de maíz Berenjenas rellenas con boloñesa de soja texturizada Fruta	Salteado de pollo, brócoli, calabacín y puerro con guarnición de arroz basmati Fruta	Ensalada de pasta de trigo sarraceno con atún Fruta	Sopa de verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta

*Recetas web

Entre horas

- Yogur o kéfir natural con fruta de temporada y semillas de chía
- Huevo duro o a la plancha con aguacate
- Tostada sin gluten con hummus o guacamole
- Batido de fruta, leche y copos de avena sin gluten
- Frutos secos

Consejos

- El ayuno intermitente es una práctica nutricional que consiste en concentrar las comidas dentro de un período específico del día, prolongando el tiempo sin ingerir alimentos durante la noche. El formato más común es el de 16 horas de ayuno y 8 horas de alimentación.
- Aunque el enfoque principal se centra más en CUÁNDO comer que en QUÉ comer, es importante llevar una dieta variada y equilibrada.
- Esta práctica se basa en que, durante el ayuno, el cuerpo deja de usar la glucosa como fuente principal de energía y comienza a utilizar las reservas de grasa.
- Se le atribuyen beneficios como la pérdida de peso, la mejora del perfil de las grasas (colesterol y triglicéridos) y una mejor digestión.
- Es importante que el ayuno intermitente se adapte a cada persona, considerando su estado de salud, estilo de vida, preferencias alimentarias y necesidades individuales.
- Un ejemplo de horario podría ser: comida a las 12-13 h, cena a las 19-20 h y, si fuera necesario, una pequeña ingesta entre ambas comidas dentro de la ventana de alimentación.

