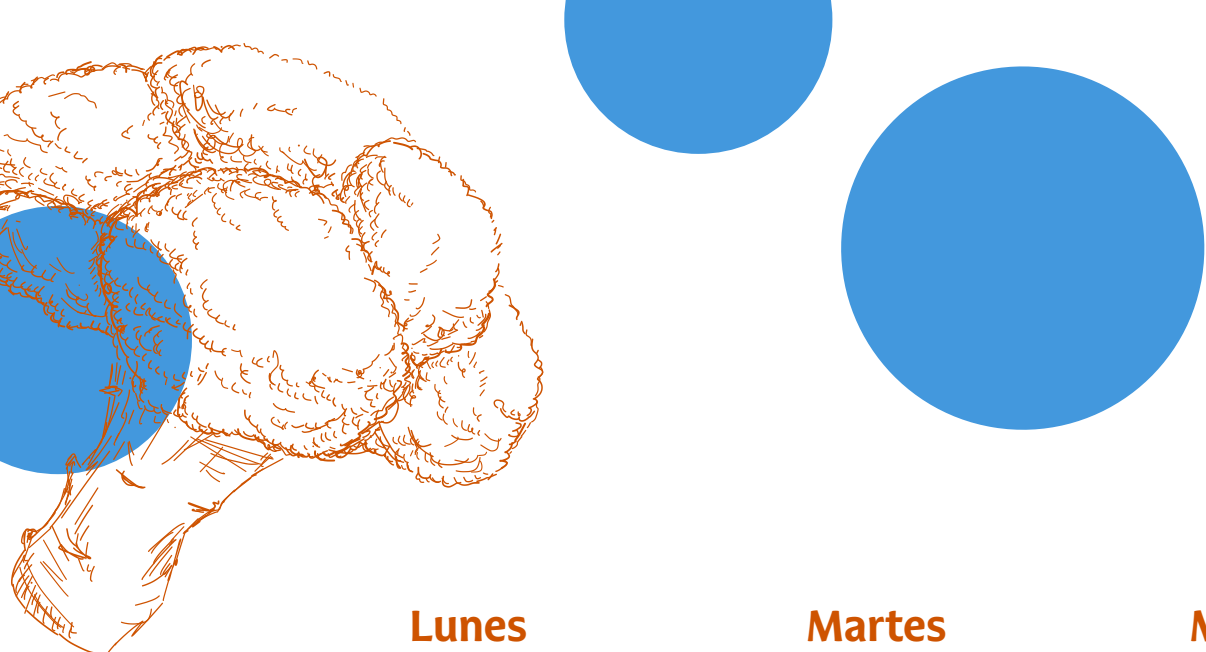




Menú omnívoro para un ayuno intermitente

Comida

Lunes

Crema de calabaza y quinoa
Lubina al horno con coles de Bruselas
Fruta

Martes

Lentejas guisadas con parmentier*
Fruta

Miércoles

Arroz integral con alcachofas y daditos de tofu salteados con salsa de soja
Fruta

Jueves

Crema de calabaza Dorada a la plancha con brócoli y patata al horno
Fruta

Viernes

Ensalada de brotes
Calabaza rellena de garbanzos y espelta*
Fruta

Sábado

Crema de puerros, calabacín y brócoli*
Estofado de ternera con patata y verduras
Fruta

Domingo

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
Berenjenas rellenas con boloñesa de soja texturizada
Fruta

Salteado de pollo, brócoli, calabacín y puerro con guarnición de arroz basmati
Fruta

Ensalada de pasta 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 con hummus o guacamole
- Batido de fruta, leche y copos de avena
- 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.

