

AL DENTE Y CON TACONES

EL RINCONCITO DE SILVIA



PAUTAS GENERALES PARA EMPEZAR BUENOS HÁBITOS

TE RECOMIENDO HACER 5 COMIDAS AL DÍA, INCLUSO SI HACES AYUNO INTERMITENTE. COMER CADA 4 HORAS, HARÁ QUE TU METABOLISMO SE MANTENGA ACTIVO Y QUEMANDO CALORÍAS CONTINUAMENTE.

POR AQUÍ TE DEJO UN DÍA DE ALIMENTACIÓN DONDE COMERÁS MUY BIEN Y SIN RESTRICCIONES 🌱

DESAYUNO:

UNA TOSTADA CON ACEITE DE OLIVA Y TOMATE, O CON GUACAMOLE EN LUGAR DE ACEITE. SE PUEDE AÑADIR PAVO SI TE GUSTA. ACOMPAÑAR CON CAFÉ, INFUSIÓN, LECHE O CACAO SIN AZÚCAR.

MEDIA MAÑANA:

FRUTA, UN PUÑADO CERRADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL Y DOS LONCHAS DE JAMÓN SERRANO, PAVO O JAMÓN COCIDO.

ALMUERZO:

VERDURAS AL GUSTO Y POLLO EN SALSA.

MERIENDA:

YOGUR ALPRO NATURAL COCO CON UNA CUCHARADITA DE CHÍA, UNA FRUTA TROCEADA Y UN PUÑADO DE NUECES.

CENA:

CREPE DE ESPINACAS RELLENO DE JAMÓN Y QUESO.

CONSEJITOS PARA UN EQUILIBRIO MEJOR

**ESCUCHA A TU CUERPO:
COME CUANDO TENGAS HAMBRE Y PARA CUANDO TE SIENTAS
SATISFECHA.**

**HIDRÁTATE BIEN:
BEBE SUFICIENTE AGUA A LO LARGO DEL DÍA. MUCHAS VECES LA FATIGA
O EL HAMBRE SON SEÑALES DE DESHIDRATACIÓN.**

**INCLUYE PROTEÍNA EN CADA COMIDA:
TE AYUDARÁ A MANTENERTE SACIADA POR MÁS TIEMPO Y A CUIDAR TU
MASA MUSCULAR.**

**ELIGE OPCIONES NATURALES:
PRIORIZA ALIMENTOS FRESCOS Y EVITA LOS ULTRAPROCESADOS CON
EXCESO DE AZÚCAR O GRASAS POCO SALUDABLES.**

**NO TENGAS MIEDO A LAS GRASAS SALUDABLES:
SON ESENCIALES PARA TU BIENESTAR. INCORPORA AGUACATES, FRUTOS
SECOS, ACEITE DE OLIVA Y PESCADOS GRASOS EN TU ALIMENTACIÓN.**

**CUIDA TUS PORCIONES:
AUNQUE ALGO SEA SALUDABLE, EL EXCESO PUEDE AFECTAR TU
PROGRESO. APRENDE A SERVIRTE LO QUE REALMENTE NECESITAS.**

**MUÉVETE CADA DÍA:
NO ES NECESARIO IR AL GIMNASIO SI NO TE GUSTA, PERO CAMINAR,
BAILAR O PRACTICAR UNA ACTIVIDAD QUE DISFRUTES HARÁ LA
DIFERENCIA EN TU BIENESTAR.**

**DESCANSA LO SUFICIENTE:
DORMIR BIEN ES CLAVE PARA CONTROLAR EL HAMBRE, MEJORAR TU
ESTADO DE ÁNIMO Y RECUPERAR TU ENERGÍA.**

**DISFRUTA SIN CULPA:
UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE NO SIGNIFICA PROHIBIRTE LO QUE TE
GUSTA. PUEDES DARTE UN CAPRICHOS DE VEZ EN CUANDO SIN
REMORDIMIENTOS.**

RECETAS AQUÍ:

Wrap de espinacas rellenos de jamón y queso:

Una bolsita pequeña de espinacas babys
1 huevo
1 pizca de sal rosa del himalaya
1 cucharada de queso de untar ligero
1 lata de atún al natural

Pon en el microondas durante 3 minutos a temperatura máxima la bolsita de espinacas.

Una vez pasado el tiempo, sin quemarte, abre la bolsita y echa las espinacas en el vaso de la batidora y añádele el huevo y la pizca de sal. Bate

Pon un poquito de aceite de oliva al molde de silicona o si no tienes al papel de hornear y agrega la mezcla. Pon la freidora de aire a 180 grados durante 10-15 minutos.

Dale la vuelta en un plato para dejar el wrap ya hecho y rellenar.

Unta el queso y añade la latita de aún, dobla el wrap y listo para comer.



Pollo en salsa

Pollo o bien entero, pechuga, muslos... lo que más te guste.
En casa por ejemplo sólo usamos muslitos y pechugas.

Cebolla
Zanahorias
Vino blanco
Sal
Laurel
Agua

Pastilla de caldo de pollo

Cómo prepararlo:

En una olla pones un chorrito no muy abundante de aceite de oliva y añades la cebolla bien picadita, la cantidad de cebolla va en base a lo que te apetezca. Yo suelo poner tres por lo menos si son medianitas. Cuando la cebolla esté oscurita, añades la zanahoria cortadita en rodajas y refrías hasta que todo coja color.

A continuación, añades el pollo, sal, la pastilla de caldo y laurel y remueves hasta que el pollo se dore un poquito y ya le echas el vino casi cubriendo el pollo y un vasito de agua, y dejas unos minutitos hasta que evapore el alcohol para poner después la tapa de la olla express. Si no tienes olla express no pasa nada, lo dejas como media horita después de echarle el vino y el agua y listo.

Con olla express, ponemos la tapa y dejamos unos 20 minutos a fuego medio y ya estaría listo nuestro pollo.

