

Menú Semanal



Curso sexualidad y menopausia

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	70g Tostadas de pan integral, aguacate o aceite de oliva al gusto y 50g pavo + café con leche + pieza de fruta	70g Tostadas de pan integral, aguacate o aceite de oliva al gusto y 50g queso fresco + café con leche + pieza de fruta	70g Tostadas de pan integral, aguacate o aceite de oliva al gusto y tortilla de 2 huevos + café con leche + pieza de fruta	70g Tostadas de pan integral, aguacate o aceite de oliva al gusto y 50g queso fresco + café con leche + pieza de fruta	70g Tostadas de pan integral, aguacate o aceite de oliva al gusto y 50g pavo + café con leche + pieza de fruta	70g Tostadas de pan integral, aguacate o aceite de oliva al gusto y tortilla de 2 huevos + café con leche + pieza de fruta	70g Tostadas de pan integral, aguacate o aceite de oliva al gusto y 50g queso fresco + café con leche + pieza de fruta
Media mañana (si tienes hambre)	2 yogures naturales sin azúcar y un puñado de frutos secos (15/30g)	2 yogures naturales sin azúcar y un puñado de frutos secos (15/30g)	2 yogures naturales sin azúcar y un puñado de frutos secos (15/30g)	2 yogures naturales sin azúcar y un puñado de frutos secos (15/30g)	2 yogures naturales sin azúcar y un puñado de frutos secos (15/30g)	2 yogures naturales sin azúcar y un puñado de frutos secos (15/30g)	2 yogures naturales sin azúcar y un puñado de frutos secos (15/30g)
Comida	300g guisantes con 200/250g sepia + tostada de pan integral 2 mandarinas	Verduras al horno (250g/350g) + solomillo de ternera (150/200g) + 60/80g arroz 1 caqui	Guiso de pavo (200-250g) con verdura variada (250g/350g) y patata 2 mandarinas	Ensalada variada (300g) + lomo plancha 200-250g + 60/80g de garbanzos 1 naranja	Filete de atún a la plancha (150/190g aprox) con cebolla, calabacín y patata 2 mandarinas	Poke bol de ensalada variada+ pollo (200/250g) plancha con+ 60/80g de quinoa 1 manzana	Arroz (60/80g arroz) con verduras (250g) + gambas y marisco (250g aprox) 1 pera

Este menú tiene carácter educativo y orientativo. No sustituye el asesoramiento personalizado de un profesional sanitario. Las cantidades son aproximadas y pueden no ser adecuadas para todas las personas..

Documento propiedad intelectual de Reinas sin reglas® no está permitida la difusión ni copia

Menú Semanal



Curso sexualidad y menopausia

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Merienda (si tienes hambre)	200g Kéfir con pistachos u otros frutos secos y canela+ infusión	200g Kéfir con pistachos u otros frutos secos y canela+ infusión	200g Kéfir con pistachos u otros frutos secos y canela+ infusión	200g Kéfir con pistachos u otros frutos secos y canela+ infusión	200g Kéfir con pistachos u otros frutos secos y canela+ infusión	200g Kéfir con pistachos u otros frutos secos y canela+ infusión	200g Kéfir con pistachos u otros frutos secos y canela+ infusión
Cena	Salteado de judías verdes, calabacín y zanahoria con 2 huevos plancha + 50g de taquitos jamón 1 plátano	Crema de verduras+ Salmón plancha (150/190g) 1 naranja	Ensalada variada+ 1 lata de sardinas y 1 huevo duro. 1 caqui o yogur	Espinacas (250g) con pasas y piñones+ dorada (entera) plancha. 1 manzana	Crema de verduras + tortilla francesa 2 huevos con 50g queso fresco 2 mandarinas	Salteado de verduras+ mejillones al vapor (300g con cascara) 2 mandarinas	Tofu a la plancha (200g) con espárragos y cebolla salteados + 1 rodaja de piña
A tener en cuenta	El peso de los alimentos es en crudo y para una persona	Puedes intercambiar las proteínas y verduras de la noche a mediodía y viceversa	Siempre acompaña las comidas con un vaso de agua. Mejora lubricación y digestiones	Utiliza el aceite que creas necesario para cocinar. No te preocupes por ello.	Las meriendas y tentempiés son opcionales. Si no tienes hambre no es necesario que las comas	Es un menú orientativo. Para personalizaciones es necesario acudir a un dietista y revisar tu caso personal.	Si tienes alguna condición médica, comenta con tu doctor antes de iniciar cualquier cambio.

Este menú tiene carácter educativo y orientativo. No sustituye el asesoramiento personalizado de un profesional sanitario. Las cantidades son aproximadas y pueden no ser adecuadas para todas las personas..

Documento propiedad intelectual de Reinas sin reglas® no está permitida la difusión ni copia

CEREALES Y LEGRUMBRES

Pan integral: 490 g (70 g x 7
desayunos)
Arroz: 120/160g g crudo
Quinoa: 60–80 g
Garbanzos: 60–80 g
Guisantes: 300 g

CARNES

Pavo (fiambre desayuno): 100 g
Pavo guiso: 250 g
Solomillo de ternera: 150–200 g
Lomo de cerdo: 250 g
Pollo plancha: 200–250 g
Jamón taquitos: 50 g

PESCADOS Y MARISCOS

Sepia: 200–250 g
Salmón: 150-190 g
Atún fresco: 150-190 g
Sardinas (1 lata): 90–120 g
Gambas + marisco: 250 g
Mejillones (con concha): 300 g

LÁCTEOS

Yogur natural: 14 unidades
(2 yogures x 7 días)
Kéfir: 1,4 kg
(200 g x 7 días)
Queso fresco desayuno: 200 g
Leche para café: 500–700 ml
aprox

VARIOS

Tofu: 200 g
9 huevos
Pasas: 20 g
Canela
Infusiones
Café
Aceite de oliva virgen
extra: 150–200 ml

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Frutos secos variados: 200–
250 g
Pistachos (si los eliges):
incluidos en esa cantidad
Piñones: 20–30 g

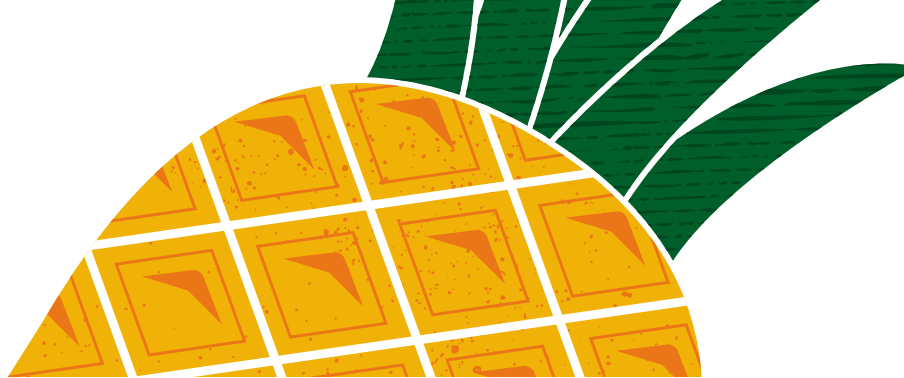
VERDURAS

Aguacate: 1-2 unidades
Calabacín: 2 unidades
Zanahoria: 2–3 unidades
Judías verdes: 200 g
Espinacas: 250 g
Verduras para horno: 300–350 g
Verduras para guiso: 250–350 g
Verduras para ensaladas: 600g
Verduras arroz domingo: 250 g
Espárragos: 150 g
Cebolla: 2 unidades
Rúcula/hojas verdes ensalada: 1 bolsa

FRUTAS

Mandarinas: 6 unidades
Naranjas: 2 unidades
Manzanas: 2 unidades
Plátano: 1
Caqui: 2
Pera: 1
Piña: 1 rodaja
Fruta para desayunos (7 piezas):
ej. manzana, kiwi, naranja, pera...

Posibles dudas



Curso sexualidad y menopausia

Todos los alimentos se pesan en crudo. No hace falta que peses siempre los alimentos, cuando te hayas acostumbrado a las medidas, puedes hacerlo a ojo.

Puedes intercambiar las meriendas por los tentempiés de media mañana. Si no tienes hambre no hagas el tentempié o no meriendes.

Los acompañamientos de vegetal (verduras, ensaladas, cremas,...) son unos 250/350 g. en crudo. Por ejemplo, con un solomillo de ternera, el acompañamiento sería una ración grande de verdura en forma de ensalada, verduras, crema de verduras, puré,... que pese al menos, 250g.

Si hay una comida, desayuno o cena que no te gusta, puedes obviarlo y repetir otra de las propuestas.

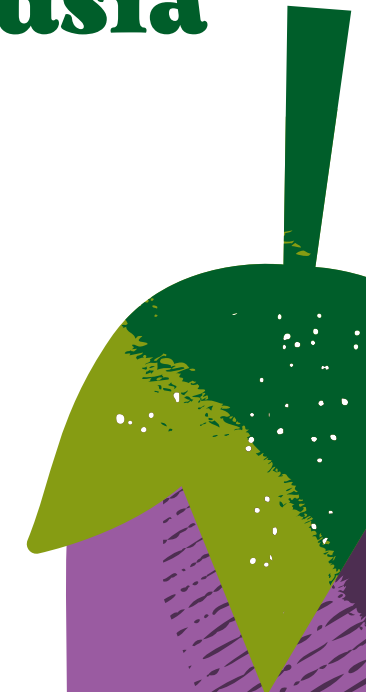
Si en la comida o cena te quedas con hambre, pon un poco más de la receta propuesta. No te quedes nunca con hambre.

Si entre horas tienes hambre, come un puñado de frutos secos con un vaso de agua. Mejor si son tostados o crudos sin sal, Si te gusta comer postre, coge una parte del tentempié (por ejemplo, el yogur) y tómalo de postre.

Bebe al menos dos litros de agua cada día. Equivale a un mínimo de 8 vasos de agua al día.

Elimina o reduce la ingesta de alcohol.

Come despacio. Las comidas han de durar unos 20 minutos desde que empiezas hasta que la finalizas.



Posibles dudas

Curso sexualidad y menopausia

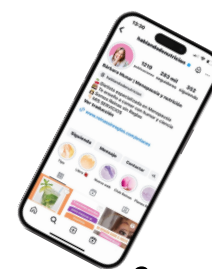


Soy **Técnico Superior en Dietética y Nutrición** y estoy licenciada en periodismo y comunicación por la Universidad Autónoma de Barcelona.

Desde 2016, he estudiado el efecto de los cambios hormonales, del paso de los años y del estilo de vida actual en la mujer a partir de los 40 años y he analizado como a través de la alimentación y actividad física, las mujeres podemos adaptarnos a los cambios fisiológicos de esta etapa reduciendo los síntomas del climaterio: Sofocos, insomnio, aumento de peso, falta de energía,...

He fundado las populares cuentas de Instagram y Tik Tok @hablandodenutricion y el movimiento **Reinas Sin Reglas** que están ayudando a miles de mujeres a entender el climaterio sin mitos, sin miedos y libre de prejuicios desde una vertiente cercana, realista y con un punto cómico para quitarle a la menopausia ese aura de bruja mala que muchas mujeres todavía perciben.

Sígueme en Instagram: @hablandodenutricion



Más información en www.hablandodenutricion.es

Documento propiedad intelectual de Reinas sin reglas® no está permitida la difusión ni copia