



# menú para una vida bonita

ORGANIZACIÓN PARA LA ACCIÓN

[www.ingredientesmágicos.com](http://www.ingredientesmágicos.com)

Guiado por Angélica Sánchez

# PLAN DE ALIMENTACIÓN SEMANAL

“LA MEJOR RECETA, ERES TÚ”



# semana IV



	desayuno	almuerzo	cena	snack
<b>lunes</b>	Tostada integral con atún & tomate triturado Café o infusión	<u>Filetes de pollo con brócoli al vapor &amp; ñoquis crujientes</u>	<u>Ensalada de sandía, pepino &amp; feta</u> Tortilla francesa	Fruta de temporada
<b>martes</b>	<b>Ayuno 16:8</b>	<u>Ensalada de lentejas, mango, tomate, aguacate, salmón ahumado &amp; feta</u>	<u>Bol: hamburguesa a la plancha con brócoli, arroz cocido &amp; aguacate</u>	Fruta de temporada
<b>miércoles</b>	<u>Tostada integral con pollo al natural &amp; aove</u> Café o infusión	<u>Salmorejo con huevo cocido &amp; taquitos de jamón</u>	<u>Ensalada zanahoria &amp; pepino</u> Lubina a la plancha	Fruta de temporada
<b>jueves</b>	Yogur natural con fruta de temporada & nueces	<u>Merluza con menestra de judías &amp; patatas</u>	<u>Ensalada de rúcula, aguacate, tomate, cebolla, filete de pavo &amp; parmesano</u>	Té verde Choco 85%
<b>viernes</b>	<u>Tostada integral con pollo al natural &amp; aove</u> Café o infusión	<u>Noodles de arroz con verduras, gambas &amp; salsa de soja sin azúcar</u>	<b>Cena libre</b>	Té verde Choco 85%
<b>sábado</b>	Yogur natural con fruta de temporada & nueces	<u>Ensaladilla de patatas, naranja, pimiento asado, huevo &amp; atún</u>	<u>Fajitas rellenas de pollo, huevo, cebollita &amp; salsa</u> yogur con aguacate	Heladito healthy
<b>domingo</b>	Tostada con huevos revueltos & queso parmesano Café o infusión	<u>Berenjena rellena con pollo &amp; queso</u>	<u>Ensalada de tomate con burrata &amp; pistacho</u>	Té verde Choco 85%



# Hidratación



## 💧 Recomendaciones prácticas para una hidratación óptima

- Se recomienda una ingesta aprox. 2 litros de agua al día, ajustando según las necesidades individuales (deporte, trabajo...) y condiciones ambientales (calor, humedad...).
- La ingesta de líquidos debe realizarse idóneamente en las doce horas siguientes desde que te levantas. Por ejemplo, si te levantas a las 8:00, bebe agua en las doce horas siguientes hasta las 20h de la tarde, evitando así grandes cantidades antes de dormir para no interrumpir el sueño debido a la necesidad de orinar.
- **Evita el agua** en botellas de **plástico**, contiene gran cantidad de microplásticos, que son **tóxicos** para tu salud.
- Lo más cómodo es poner una instalación de filtrado en casa, o al menos tener una jarra de filtrado (Alkanatur es una buena opción).
- **Remineraliza el agua con agua marina**. Una correcta hidratación requiere agua con minerales, por eso, se llama agua mineral, puedes encontrar agua marina en Amazon o Naturitas.
- Por cada litro de agua 100ml de agua marina.
- El café y el té aumentan la diuresis (vas más veces al baño a hacer pis), por tanto, bebe más agua si tomas té o café durante el día.
- Evita opciones de té frío comercial rico en azúcar o edulcorantes.
- Puedes incorporar agua de coco durante el día, si te gusta.
- Añadir rodajas de naranja o de limón también es un opción válida si quieres dar sabor al agua.

## 🌱 Beneficios:

- Una hidratación óptima favorece la función digestiva.
- El consumo adecuado de agua mejora la función renal, facilitando la eliminación de toxinas y desechos.
- Mantenerse bien hidratado es esencial para el equilibrio neuroquímico y la salud mental.
- El agua es esencial para la termorregulación, el equilibrio ácido-base y el transporte de nutrientes.

**El cuerpo esta compuesto por más de un 60% de agua.  
Beber agua es vital ;)**



# compra



PROTEÍNA



PROTEÍNA



VERDURAS



VERDURAS



HC



# compra



HC



LÁCTEOS



FRUTAS



OTROS



1L



OTROS



**ENHORABUENA**  
**SEMANA IV** ✓

**lo estás haciendo bien**  
**“sólo para ti”**



