

# Plan de alimentación flexible

[WWW.NUTRICIONCRM.COM](http://WWW.NUTRICIONCRM.COM)



# INFORMACIÓN

Cuando consigues llevar una alimentación flexible, te das cuenta de que las dietas restrictivas son lo contrario a aprender a comer bien.

Tienes cientos de opciones de alimentos y miles de combinaciones saludables que te permiten disfrutar de la comida mientras alcanzas tus objetivos, sin pasar hambre y sobre todo sin dejar de disfrutar de la comida.

Dentro de la **Metodología Flexible de Nutrición CRM**, además del seguimiento, encontrarás una planificación nutricional completamente adaptado a tus necesidades, gustos, horarios, familia, etc., para mujeres en menopausia o perimenopausia.

--> **Solicítanos más información si lo requieres.**

## CÓMO COCINAR

- Cocina como prefieras: sartén, horno, olla, freidora de aire, etc. Puedes combinar los ingredientes en uno o dos platos, como desees.

## VERDURAS

- Elige las verduras que prefieras, las que más te gusten, y combínalas como quieras.

## FRUTA

- Verás que hay muchos desayunos con fruta, si prefieres no comerla en ese momento, pásala a otra hora del día.

## REVISA LAS CANTIDADES

- Intenta quedarte con una sensación de saciedad, no se trata de comer hasta reventar ni de pasar hambre, sino de sentirte bien.



# Menú semanal

	<b>Desayuno</b>	<b>Comida</b>	<b>Cena</b>
<b>Lunes</b>	Yogur natural con avena, semillas de chía y arándanos	Ensalada de garbanzos con espinacas, cherrys, pimiento rojo, cebolla y queso feta	Salmón al horno con espárragos y patata
<b>Martes</b>	Pan wasa con aguacate y huevo poché	Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento, calabacín y cebolla	Pollo a la plancha con ensalada de rúcula, nueces y queso de cabra fresco
<b>Miércoles</b>	Smoothie de plátano, espinacas, leche de almendras y lino molido	Merluza a la plancha con arroz integral y verduras salteadas	Tortilla de espinacas y champiñones con ensalada de tomate y pepino
<b>Jueves</b>	Porridge de avena, con fresas y almendras	Ensalada de quinoa con aguacate, garbanzos, pepino, tomate y cilantro	Crema de calabaza y zanahoria con tostada de pan integral
<b>Viernes</b>	Pan wasa con tomate y pechuga de pavo	Bacalao al pil pil con espárragos trigueros	Ensalada de canónigos con pera, nueces y queso azul
<b>Sábado</b>	Yogur natural con frutos secos y miel	Pollo al horno con patatas, pimiento, cebolla y zanahoria	Gazpacho y tortilla francesa
<b>Domingo</b>	Bowl de yogur natural con plátano y almendras	Paella de mariscos con ensalada verde	Sopa de verduras y pescado a la plancha con brócoli salteado con ajos