MUÉVETE CON ASHER

Retiro de Bienestar



MENÚ SALUDABLE DE 7 DÍAS — 1

Comida fresca • Preparación sencilla • Elecciones equilibradas

MUÉVETE MEJOR • SIÉNTETE MÁS JOVEN • VIVE MÁS

MUÉVETE CON ASHER
Retiro de Bienestar

Comida fácil y sencilla que te hace sentir bien

Este menú de siete días está diseñado para días activos de retiro: desayunos nutritivos, almuerzos ligeros y coloridos, y cenas satisfactorias preparadas con ingredientes conocidos.

D

DESAYUNO

Los huevos, el aguacate, los vegetales frescos, el queso y los granos integrales ayudan a comenzar el día con alimentos nutritivos.

A

ALMUERZO

Las frutas, los lácteos fermentados, las nueces y las semillas mantienen las comidas del mediodía coloridas, refrescantes y fáciles de preparar.

C

CENA

El pollo, el pescado o la carne magra se acompañan con papas, granos, vegetales y ensaladas frescas.

Flexible por diseño

Las comidas pueden ajustarse según alergias, preferencias alimentarias, ingredientes locales y necesidades individuales de energía.

LUNES

COMIENZO FRESCO



1

DESAYUNO

Omelet de dos huevos con vegetales, medio aguacate, queso blanco suave y pan integral tostado

2

ALMUERZO

Papaya, piña y frutos rojos con yogur griego, nueces mixtas y semillas de chía

3

CENA

Pechuga de pollo con limón y hierbas, papa al horno y calabacín a la parrilla

MARTES

BRILLANTE Y EQUILIBRADO



1

DESAYUNO

Dos huevos cocidos, medio aguacate, queso campesino con un poco de crema agria, tomate y pepino

2

ALMUERZO

Uvas, frutos rojos y manzana con queso cottage y nueces

3

CENA

Salmón al horno, trigo sarraceno u otro grano y ensalada de pepino, tomate y cebolla

MIÉRCOLES

FUERZA SENCILLA



1

DESAYUNO

Dos huevos ligeramente fritos en aceite de oliva o mantequilla, medio aguacate, queso blanco y tomate en rodajas

2

ALMUERZO

Piña, papaya y banana con kéfir natural o yogur, almendras y semillas de calabaza

3

CENA

Bistec a la parrilla, puré de papas y vegetales variados salteados

JUEVES

ENERGÍA COLORIDA



1

DESAYUNO

Huevos revueltos con espinaca y tomate, queso cottage y medio aguacate

2

ALMUERZO

Frutas variadas de temporada con yogur griego, nueces pecanas y coco sin azúcar

3

CENA

Muslos de pollo asados, arroz blanco o cuscús y ensalada fresca

VIERNES

LIGERO Y FRESCO



1

DESAYUNO

Omelet de champiñones y queso, medio aguacate y pepino en rodajas

2

ALMUERZO

Frutos rojos, uvas y pera con kéfir natural o yogur y nueces mixtas

3

CENA

Pescado blanco al horno, papas asadas con hierbas y espárragos al vapor

SÁBADO

EQUILIBRIO TROPICAL



1

DESAYUNO

Dos huevos cocidos, queso blanco suave, medio aguacate, tomate y pan integral tostado

2

ALMUERZO

Frutas tropicales con queso cottage, nueces y canela

3

CENA

Brochetas de carne de res o pollo, quinoa o trigo sarraceno, pimientos a la parrilla y ensalada fresca

DOMINGO

RELAJARSE Y RECUPERARSE



1

DESAYUNO

Dos huevos escalfados, gachas de harina de maíz, queso campesino con un poco de crema agria, medio aguacate, queso blanco suave y queso cottage

2

ALMUERZO

Mango, manzana y frutos rojos con yogur griego y nueces mixtas

3

CENA

Chuletas de cordero o de cerdo, puré de batata y vegetales asados

Hidrátate durante todo el día

Mantén agua disponible antes, durante y después de las actividades. Dale sabor de forma natural y ofrece una variedad de bebidas sin azúcar.

AG	**AGUA**	Agua fría con limón, lima, pepino o menta
TÉ	**TÉ**	Té verde o té negro de hojas sueltas, sin azúcar
IN	**INFUSIÓN**	Infusión de hierbas sin cafeína por la tarde y la noche
CA	**CAFÉ**	Una taza de café disponible para los huéspedes que lo prefieran
YO	**YOGUR**	Yogur natural con algunos almuerzos; puede reemplazarse por kéfir
EV	**EVITAR**	Nada de refrescos azucarados ni jugos demasiado endulzados

Haz que cada plato sea atractivo

Alterna hierbas y especias, sirve las salsas por separado, utiliza productos de temporada y elige con mayor frecuencia preparaciones al horno, a la parrilla, al vapor o en freidora de aire.