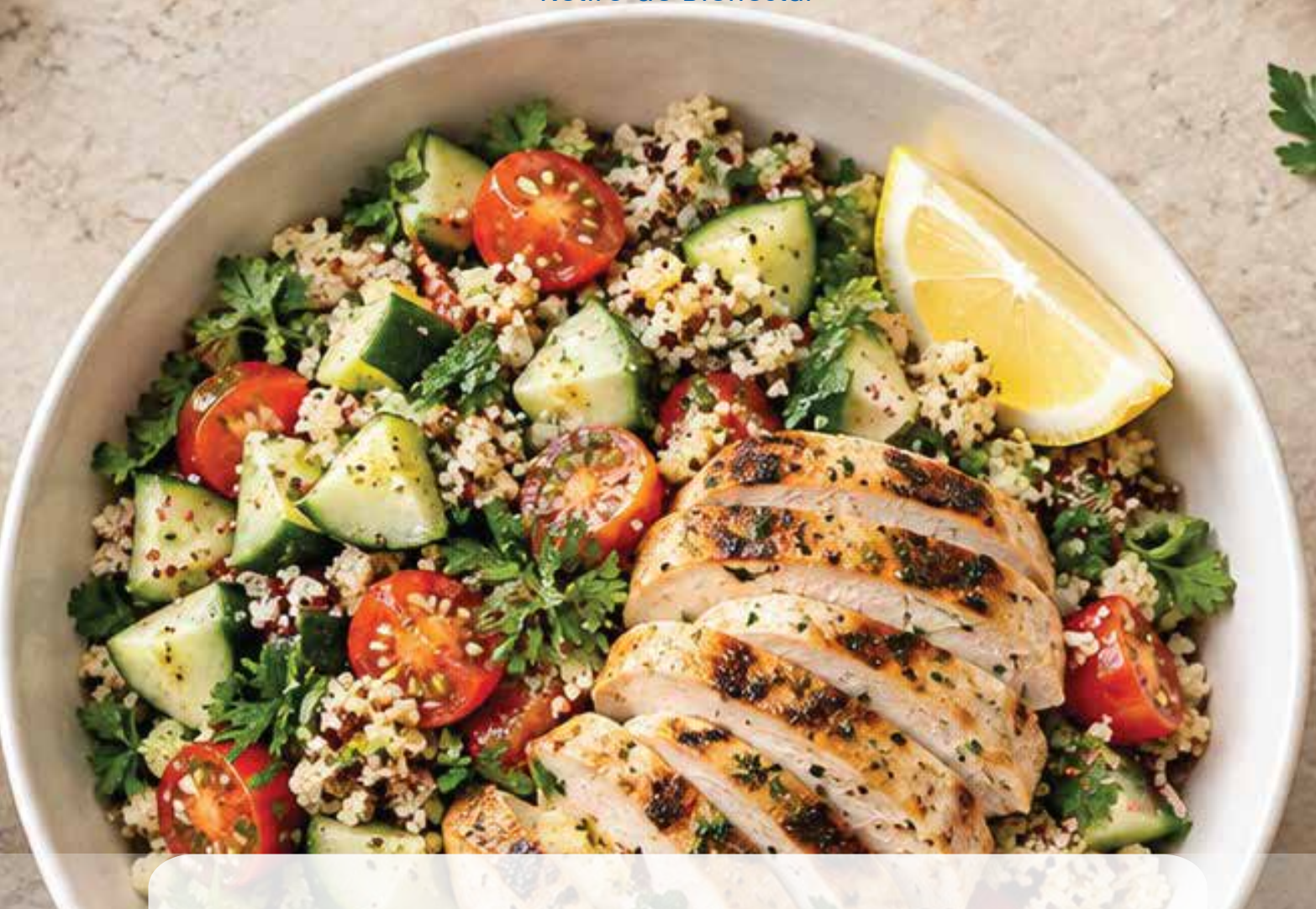
MUÉVETE CON ASHER

Retiro de Bienestar



MENÚ SALUDABLE DE 7 DÍAS — 2

Más variedad • Preparación sencilla • Opciones saludables

MUÉVETE MEJOR • SIÉNTETE MÁS JOVEN • VIVE MÁS

MUÉVETE CON ASHER

Retiro de Bienestar

Más variedad para días activos

El Menú 2 incorpora nuevas texturas y sabores, manteniendo cada comida colorida, familiar y práctica para un retiro de bienestar activo.

D

DESAYUNO

Avena, yogur, fruta, granos integrales, requesón y huevos de vez en cuando crean un comienzo más variado.

A

ALMUERZO

Ensaladas, sopas, wraps, frijoles, pollo, pavo y atún ofrecen una comida ligera que aporta proteínas.

C

CENA

Pescado, pavo, pollo, carne magra, granos integrales, frijoles y vegetales completan el día con equilibrio.

Diseñado para adaptarse

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

LUNES

ENERGÍA FRESCA



1

DESAYUNO

Avena remojada con yogur griego, banana, arándanos, fresas y semillas de chía

2

ALMUERZO

Ensalada de quinoa con pollo a la parrilla, pepino, tomate, perejil y limón

3

CENA

Albóndigas de pavo con espaguetis integrales, salsa de tomate y brócoli asado

MARTES

CASERO Y SALUDABLE



1

DESAYUNO

Panqueques integrales con frutos rojos, yogur natural y un toque de mantequilla de almendras

2

ALMUERZO

Sopa de lentejas y vegetales con pan integral tostado y ensalada fresca

3

CENA

Bacalao al horno con arroz salvaje y habichuelas verdes

MIÉRCOLES

COLOR Y TEXTURA



1

DESAYUNO

Parfait de yogur griego con duraznos, granola de avena baja en azúcar y nueces

2

ALMUERZO

Wrap integral de pavo y aguacate con lechuga, tomate y hummus, acompañado de una naranja

3

CENA

Carne de res magra salteada con vegetales de colores y arroz integral

JUEVES

SABORES MEDITERRÁNEOS



1

DESAYUNO

Avena salada con espinaca, champiñones y un huevo escalfado

2

ALMUERZO

Ensalada mediterránea de garbanzos con pepino, tomate, pimentón, perejil, limón y aceitunas

3

CENA

Pimentones rellenos de pavo y arroz integral con ensalada verde

VIERNES

FRESCURA COSTERA



1

DESAYUNO

Requesón con frutos rojos, pera, canela, semillas de calabaza y pan crujiente de centeno

2

ALMUERZO

Ensalada de atún y frijoles blancos con rúcula, tomates y limón

3

CENA

Mahi-mahi a la parrilla con salsa de maíz y frijoles negros y arroz de coliflor con cilantro y lima

SÁBADO

FIN DE SEMANA CON SABOR



1

DESAYUNO

Muffins de huevo con espinaca y queso feta, tomates asados y melón fresco

2

ALMUERZO

Pita integral con hummus y vegetales asados, acompañada de ensalada de pepino y tomate

3

CENA

Tazón de fajitas de pollo con arroz integral, frijoles negros, pimentones, maíz, salsa y guacamole

DOMINGO

CÁLIDO Y REPARADOR



1

DESAYUNO

Tostadas francesas integrales con frutos rojos, yogur natural, canela y almendras picadas

2

ALMUERZO

Sopa minestrone de vegetales con frijoles cannellini y una ensalada crujiente

3

CENA

Estofado de carne magra cocido lentamente con zanahoria, apio, champiñones y papas pequeñas

MUÉVETE CON ASHER
Retiro de Bienestar

Opciones saludables durante el día

Pequeños cambios hacen el menú más saludable sin volverlo restrictivo ni aburrido.

AG	**AGUA**	Bebe agua con regularidad; agrega limón, lima, pepino o menta
GR	**GRANOS**	Elige avena, arroz integral, quinoa, arroz salvaje y pan integral
CO	**COLOR**	Incluye vegetales o fruta en cada comida
PR	**PROTEÍNA**	Alterna pescado, pollo, pavo, carne magra, frijoles, yogur y huevos
CO	**COCCIÓN**	Prefiere las preparaciones a la parrilla, al horno, al vapor o en freidora de aire
AZ	**AZÚCAR**	Elige bebidas sin azúcar y limita los alimentos muy endulzados

Mantén la flexibilidad

Ajusta las porciones y los ingredientes según alergias, preferencias alimentarias, disponibilidad local y nivel de actividad de cada participante.