



Menú Semanal de Alimentación Consciente

Para la web www.tendenciasneremi.com

Este menú tiene como objetivo fomentar la variedad, el equilibrio y, sobre todo, la ****intención****. Recuerda que la alimentación consciente no es una dieta, sino una práctica: escucha tus señales internas de hambre y saciedad (niveles 3-4 para empezar y 6-7 para detenerte).

Planificación Semanal

DÍA	DESAYUNO (CONEXIÓN Y ENERGÍA)	COMIDA (NUTRICIÓN Y PLENITUD)	CENA (LIGEREZA Y DESCANSO)
Lunes	Porridge de avena con canela y nueces.	Ensalada completa de lentejas, tomate cherry, pepino y aguacate.	Crema de calabaza suave con semillas de calabaza tostadas.
Martes	Tostada integral con aceite de oliva virgen extra (AOVE) y rodajas de tomate.	Bowl de quinoa con pollo o garbanzos asados, pimiento y espinacas.	Tortilla de champiñones y espárragos trigueros.
Miércoles	Yogur natural con frutos rojos, semillas de chía y un poco de miel.	Pescado a la plancha (merluza) con brócoli al vapor y limón.	Sopa de verduras y un trozo pequeño de queso fresco.
Jueves	Batido verde (espinacas, plátano, manzana y agua/leche).	Pasta integral con salsa casera de tomate y albahaca (porción moderada).	Ensalada de remolacha, nueces y queso de cabra.
Viernes	Huevos revueltos con una rebanada de pan integral.	Hummus casero con crudités (zanahoria, apio) y pan de pita integral.	Pizza casera sobre base integral (comida de disfrute, comer despacio).
Sábado	Tortitas de avena con fruta de temporada.	Paella de verduras o arroz integral con tofu salteado.	Bowl de caldo de pollo o vegetal y una manzana asada.

DÍA	DESAYUNO (CONEXIÓN Y ENERGÍA)	COMIDA (NUTRICIÓN Y PLENITUD)	CENA (LIGEREZA Y DESCANSO)
Domingo	Café o té con fruta fresca de temporada (naranja, kiwi).	Plato libre (comer lo que apetezca, practicando la moderación consciente).	Pechuga de pavo a la plancha con una guarnición de hojas verdes.



Lista de la compra mindful (Sugerencias)

Una compra consciente implica elegir alimentos que te nutran y te brinden placer.

Frutas y Verduras (La Base)

Hortalizas: Espinacas, lechuga variada, calabaza, zanahoria, pimiento (rojo/verde), tomate cherry, pepino, brócoli, calabacín, cebolla, ajo.

Frutas: Plátanos, manzanas, kiwi, naranja, frutos rojos (frescos o congelados), fruta de temporada.

Lácteos y alternativas

Yogur natural (sin azúcares añadidos).
Queso fresco y/o queso de cabra.

Leche o bebida vegetal (avena, almendra).

Legumbres, Cereales y Tubérculos

Cereales: Avena (copos), quinoa, arroz integral, pasta integral.

Legumbres: Lentejas, garbanzos (secos o cocidos).

Pan integral (de masa madre si es posible).

Patatas o boniatos.

Proteínas

Huevos frescos (fuente de proteína rápida).

Pescado blanco (merluza, lubina).

Pechuga de pollo o pavo (cortes magros).

Tofu o tempeh (opción vegetal).

Despensa y grasas saludables

AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra).

Semillas (chía, calabaza, lino).

Frutos secos (nueces, almendras sin sal).

Especias básicas (canela, pimienta, cúrcuma, orégano).

Albahaca fresca o seca.

Recordatorios Mindful para tu semana

1. ****Bebe Despacio:**** No esperes a tener una sed extrema. Saborea tu agua, té o café.
2. ****Come Sin Pantallas:**** Al menos en una comida al día, apaga el móvil, la TV y el ordenador. Concéntrate en el plato.
3. ****Pregúntate antes de repetir:**** Cuando termines el plato, haz una pausa de 5 minutos y pregúntate honestamente: "¿Estoy lleno (nivel 7) o quiero seguir comiendo por inercia?".
4. ****Acepta el Disfrute:**** Si comes algo menos nutritivo (como el día de pizza), hazlo sin culpa, centrándote en el sabor y la textura. La culpa es lo opuesto a la conciencia plena.