

RISOTTO DE SETAS Y NUECES

Ingredientes:

300g Setas Ostras
1 Puñado arroz por persona
4 Nueces
1 Puerro
1/4 Cebolla
2 Dientes Ajo
Vino Blanco
Caldo Verduras o Agua
Queso al gusto
Nuez Moscada - Pimienta
Eneldo - Aceite - Sal



Ensalada:

Hojas verdes de lechugas
varias... Rúcula, Canónigos,
Achicoria... Zanahoria
Manzana - Semillas de Chía
Eneldo - Aceite - Sal

12 Opciones para la Cena:

1. Salteado de Alcachofas. Albóndigas de pollo o cerdo (3 - 4 uds). Pan Integral. Manzana
2. Sopa de coliflor. Tortilla francesa de jamón y queso (1 ó 2 Huevos). Pan Integral. Yogur
3. Salteado de Judías Verdes con ajo y zanahoria. Pollo guisado o plancha. Pan. Manzana
4. Atún a la plancha. Espárragos plancha o en conserva. Patata cocida al pimentón. Yogur
5. Crema de Espárragos (o a la plancha). Merluza a la mostaza. Gelatina de Frutos Rojos
6. Crema de Guisantes. Gallo plancha. Pan Integral. Yogur
7. Salmón en papillote con cítricos. Brócoli salteado. Pan Integral o Patata cocida. Manzana
8. Salteado de pavo con pimientos tricolor y brotes de soja. Patata cocida aliñada con aceitunas negras, cebolla, pepinillos, tomate, orégano, eneldo, aceite, pimienta, sal. Yogur
9. Hamburguesa de legumbres. Pan Integral. Ensalada variada
10. Tortilla de patatas y acelgas. Gelatina de Frutas
11. Crema de Calabacines. Albóndigas de merluza y gambas. Pan Integral. Yogur o Manzana
12. Berenjena rellena de carne. Ensalada verde. Pan Integral. Manzana

Si llevas una alimentación vegana, sólo tienes que cambiar la proteína de origen animal por una de origen vegetal (Tofu y otros derivados de la soja, Tempeh, Soja texturizada, Seitán, Legumbres con Arroz, o legumbres mas derivados del Trigo o Frutos Secos...)

Consulta Dietética	Programa Reiníciate	Sesión Individual
<p>¿Necesitas mejorar tu alimentación?</p> <p>Programa 30 días</p> <p>Aprenderás a cuidar tu alimentación</p> <p>Aprenderás a crear tu propio menú</p> <p>Haremos un estudio de tu alimentación</p> <p>Recetas, Ejercicios...</p> <p>Y Mucho más...</p>	<p>Alimentación Y Desarrollo Personal</p> <p>Programa 90 días</p> <p>Incluye todo el Programa anterior</p> <p>Más dos meses sobre Desarrollo Personal</p> <p>El Mapa de tu Alimento</p> <p>Recetas, Ejercicios...</p> <p>Y Mucho más...</p>	<p>¿Quieres mejorar tu estado de ánimo?</p> <p>Sesión</p> <p>Donde abordaremos conflictos que pueden estar bloqueando tu bienestar interior</p>

info@reiniciate.eu

reiniciate.eu

Reiníciate

Reiníciate te ofrece la posibilidad de mejorar tu alimentación.

Aprenderás a organizarte, y podrás crear tus propios menús saludables con las comidas de siempre.

También podrás incorporar recetas nuevas a tu menú diario.

Estaré contigo en todo momento.

Obtendrás herramientas que podrás aplicar en cualquier área de tu vida.

Si ya te has cansado de hacer miles de dietas y estás decidi@ a aprender cómo puedes mejorar tu Alimentación

Vente a reiniciate.eu

y te cuento un poco más...

No te quedes con las dudas si quieres preguntar

Escríbeme y hablamos

[**info@reiniciate.eu**](mailto:info@reiniciate.eu)