

MENÚ AYUNO INTERMITENTE 16/8

El ayuno intermitente 16/8 es un método en el que ayunas durante 16 horas al día y comes todas tus comidas en una ventana de 8 horas. A continuación, te proporcionamos un ejemplo de menú para el ayuno intermitente 16/8.

Ten en cuenta que es importante adaptar las porciones a tus necesidades.

Menú Semana de ayuno intermitente 16:8

Puedes ajustar las porciones y los alimentos según tus preferencias y necesidades específicas.

Día 1:

- 12:00 PM (Comida Principal): Ensalada de espinacas con pollo a la parrilla, tomate, aguacate y aderezo de aceite de oliva.
- 3:00 PM (Merienda): Yogur griego sin azúcar con nueces y arándanos.
- 6:00 PM (Cena): Salmón al horno con espárragos y quinoa.
- 7:30 PM (Última Merienda): Batata asada con canela.

Día 2:

- 12:00 PM (Comida Principal): Ensalada de garbanzos con verduras, aceitunas y aderezo de limón.
- 3:00 PM (Merienda): Manzana con mantequilla de almendra.
- 6:00 PM (Cena): Pechuga de pavo a la parrilla con brócoli y arroz integral.
- 7:30 PM (Última Merienda): Zanahorias baby con hummus.

Día 3:

- 12:00 PM (Comida Principal): Ensalada de quinoa con tomate, pepino, pimiento, aguacate y aderezo balsámico.
- 3:00 PM (Merienda): Puñado de almendras con uvas.
- 6:00 PM (Cena): Filete de ternera a la plancha con col rizada y batata asada.
- 7:30 PM (Última Merienda): Té verde con unas galletas de arroz integral.

Día 4:

- 12:00 PM (Comida Principal): Wrap de pollo integral con lechuga, tomate y aguacate.
- 3:00 PM (Merienda): Rodajas de piña con queso cottage.
- 6:00 PM (Cena): Pescado al horno con espárragos y batata asada.
- 7:30 PM (Última Merienda): Yogur griego sin azúcar con frutas mixtas.

Día 5:

- 12:00 PM (Comida Principal): Ensalada de lentejas con vegetales, aguacate y aderezo de tahini.
- 3:00 PM (Merienda): Plátano con crema de cacahuete.
- 6:00 PM (Cena): Pollo al curry con coliflor y arroz integral.
- 7:30 PM (Última Merienda): Rodajas de pepino con guacamole.

Día 6:

- 12:00 PM (Comida Principal): Ensalada de atún con garbanzos, espinacas, tomate y aceitunas.
- 3:00 PM (Merienda): Puñado de nueces con arándanos.
- 6:00 PM (Cena): Tofu salteado con brócoli y quinoa.
- 7:30 PM (Última Merienda): Té de hierbas con unas rodajas de manzana.

Día 7:

- 12:00 PM (Comida Principal): Ensalada de pollo César con lechuga romana, pollo a la parrilla, queso parmesano y aderezo ligero.
- 3:00 PM (Merienda): Yogur griego sin azúcar con frutas tropicales.
- 6:00 PM (Cena): Sopa de lentejas con verduras y aguacate.
- 7:30 PM (Última Merienda): Té de menta con palitos de apio y hummus.

Recuerda beber suficiente agua durante el período de ayuno y ajustar las porciones según tus necesidades calóricas y preferencias personales. Además, escucha a tu cuerpo y realiza ajustes según sea necesario.

Siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de realizar cambios significativos en tu dieta.

Recomendaciones:

- Mantente bien hidratado durante el período de ayuno con agua, té o café sin azúcar.
- Personaliza las porciones de acuerdo con tus necesidades calóricas y objetivos de pérdida de peso.
- Incorpora alimentos ricos en nutrientes y evita los alimentos procesados y altos en azúcares.
- Escucha a tu cuerpo y ajusta el horario de comidas según tu rutina diaria.