

SÚPER MENÚ SEMANAL

SINCRONIZA TU BIENESTAR
CON EL DEL PLANETA

Menú semanal con todos los colores y nutrientes que tu cuerpo necesita. Además de menor impacto medioambiental.



www.naleplanet.com

Nale & Planet



+ INFO Y TIPS:
DESCUBRE LA
INFLUENCIA DE
TU SALUD Y
ALIMENTACIÓN
CON LA
SOSTENIBILIDAD

INFORMACIÓN IMPORTANTE

¿SABÍAS ESTO?

La epidemia de obesidad es el problema de salud internacional más importante. Muchos cuentan calorías para mantener el peso y se abstienen. Sin embargo ven un efecto de rebote o incluso contrario a todos sus esfuerzos. Asumen que el sobrepeso u obesidad está relacionada con un tema genético o de suerte. Hay variables generalmente ignoradas que juegan un rol fundamental en el sobrepeso. Muchas de las variables ignoradas son esas que paradójicamente significan un daño en el planeta.



Un ejemplo claro de esto son los monocultivos. Es agricultura con alimentos modificados, de selección atractiva para el consumidor, lucen "perfectos" y en muchos casos el contenido de glucosa es mucho más alto que el mismo alimento producido de forma tradicional u orgánica.



TIPS CLAVE PARA DISMINUIR EFECTOS NEGATIVOS EN EL CUERPO Y EN EL PLANETA

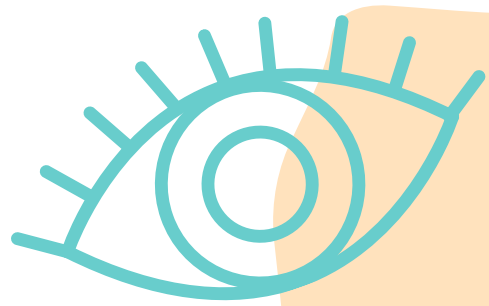
- 1 Intenta comprar regional. En YouTube explico por qué consumir regional alimenta más y disminuye en gran medida el deterioro de la Tierra.
- 2 Intenta comprar a pequeñas tiendas, no en almacenes o supermercados de cadena. Eso disminuye la probabilidad de agricultura de monocultivo.
- 3 Evita comprar alimentos muy procesados y tampoco de grandes monstruos de la industria como: Nestlé, Unilever, Pepsico o Mondeles entre otros. Estos productos usan ingredientes de monocultivos. El nombre de estas empresas está camuflado con el nombre del producto mismo, pero si ves detalladamente por detrás encuentras los nombres de los monstruos.

NALE & PLANET

menú semanal

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE
DESAYUNO	• 1/2 taza de avena + 1 cucharada de linaza. Calienta en agua 1/2 taza de agua. • 1 banano • 1 taza de frutos rojos • 1 cucharita de miel y canela	• 2 huevos de granja cocidos • Jugo de naranja • 2 Tostadas de pan de panadería integral • Mantequilla de maní con banano en rodajas • Taza de Té	• 1/2 taza de avena + 1 cucharada de linaza. Calienta en agua 1/2 taza de agua. • 1 banano • 1 taza de frutos rojos • 1 cucharita de miel y canela	• 2 huevos de granja cocidos • Jugo de naranja • 2 Tostadas de pan de panadería integral • Mantequilla de maní con banano en rodajas • Taza de Té	• 1/2 taza de avena + 1 cucharada de linaza. Calienta en agua 1/2 taza de agua. • 1 banano • 1 taza de frutos rojos • 1 cucharita de miel y canela
	LUN	MAR	MIÉ	JUV	VIE
COMIDA	• Lentejas • Papas salteadas con ajo y cebolla • Porción grande de ensalada: algún tipo de hojas, pepino, trozos de manzana, frutos secos, tofu o queso y vinagreta al gusto	• Garbanzos con comino. • Verduras salteadas. • Aguacate	• 1 taza de arroz integral frito con verduras con 1/2 porción de tofu (mejor frito con aceite de coco). • 2 huevos cocidos con un poco de aderezo	• Ensalada de quinoa: con trozos de pepino, mango, olivas, tomate y brócoli. Aderezo con limón, aceite de oliva y sal al gusto	• Ensalada de pasta integral: con espinaca, champiñones, huevos, cebolla en rodajas y tomate
	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE
CENA	• 1 batata o patata roja grande con 2 cucharaditas de aceite de oliva • Verduras salteadas con huevo	• Sopa de calabaza • Ensalada de habichuelas: con frutos secos, cebolla y tofu o queso.	• Brócoli sudado con cuadritos de tofu o queso • Pollo a la parrilla con ajo y cebolla	• Sopa de lentejas • Ensalada de champiñones: con lechuga, zucchini salteado, tomate, cebolla y aderezo	• Pollo al horno con habichuela, cebolla, palitos de zanahoria y piña.

Advertencia: Este menú semanal no reemplaza ninguna prescripción o recomendación médica personalizada.



MÁS INFORMACIÓN PARA AJUSTAR TUS MENÚS SEMANALES SALUDABLES Y SOSTENIBLES

En los dos tipos de desayuno...

- 1 Los **huevos de granja** tienen grandes diferencias (para la salud y el planeta) con respecto a los huevos industrializados a gran escala. Intenta conseguirlos con un tendero de confianza. Los huevos tienen todos los aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo necesita.
- 2 Evita comprar el pan tradicional en supermercado. Contiene aditivos innecesarios para el cuerpo, hechos con ingredientes refinados y de monocultivo que **afectan nuestro intestino**. Por otra parte producen plástico innecesario y suelen ser de empresas tipo monstruo.
- 3 La mantequilla de maní yo suelo hacerla en casa, y dura mucho. En mi Pinterest muestro una receta deliciosa!!! Usualmente el maní viene como muchos otros productos procesados, contiene aceite de palma, este es uno de los **cultivos más devastadores** del planeta.

En los tipos de comida y cena...

- 1 El tofu o **queso de soja** también puede venir de monocultivos. La soja transgénica es especialmente mala para nuestro cuerpo. Intenta encontrar soja orgánica. El queso de vaca, dependiendo de su procedencia, genera más o menos impacto al medio ambiente. Recuerda, los productores pequeño suelen producir más calidad que cantidad.
- 2 El cultivo de aguacate es muy severo con **recursos como el hídrico**. Mejor consumirlo de tu país y una vez por semana.
- 3 El pollo también es mejor conseguirlo de un productor pequeño. El pollo de industria grande suele ser alimentado con químicos y afectado con hormonas para su crecimiento. Esto influye en la salud humana, produciendo principalmente **disbalances hormonales** que conllevan a patologías más complejas.