



ve
Plan ra
no

ÍNDICE

Recomendaciones para realizar el Plan Verano

Plan Verano

Lista de la compra

Catálogo de sustitutos Siken



¡Llega la mejor manera de volver a la rutina!

El **Plan Verano** te ayuda a cumplir tus objetivos, estés donde estés. Te proponemos un menú variado, que combina alimentación y productos sustitutos Siken*.



Junto con este menú, encontrarás una **lista de la compra** con todos los alimentos que vas a necesitar para realizar el **plan durante 7 días**. Revisa lo que ya tienes en casa para poder ir tachándolo de la lista. Lo ideal es que lleves la lista de lo que te falta al supermercado y te ciñas a lo que pone en ella. ¡No incluyas excesos!



Los **gramajes** que aparecen en el menú son en crudo. Ten en cuenta que, al cocinarlos, la pasta y el arroz triplican su peso, y las legumbres lo multiplican por 2,5.

Los sustitutos Siken que vas encontrar en el Plan Verano son:

Barritas sustitutas Plus con colágeno (sabor caramelo con un toque de sal y sabor vainilla con almendras).

Batidos sustitutos Plus con colágeno (sabor cacao y vainilla bourbon).

Natillas (sabor vainilla).

Barritas sustitutas (sabor naranja y sabor cookie).

Batidos sustitutos (sabor chocolate).

Batidos sustitutos para llevar (sabor cacao).



Al final de la dieta, te facilitamos una lista con los productos sustitutos de Siken para que te sea más cómodo realizar tu **Plan Verano**

RECOMENDACIONES



Sigue una **rutina horaria y establece unas pautas**. A la hora de realizar las comidas, come sentado, evita las distracciones como la televisión o aparatos electrónicos y mastica bien los alimentos y savoréallos. Incluso, para evitar la ansiedad, bebe un vaso de agua antes de comer para que te sacie esas ganas.



Recuerda que la **hidratación** es muy importante, especialmente en verano: bebe al menos 1 litro y medio de agua al día. Puedes incluir infusiones sin azúcar, smoothies y caldos de verdura de alimentos de temporada (detallados en páginas siguientes), aguas saborizadas caseras con limón, menta, pepino, etc. Evita las bebidas azucaradas.



Para que el cambio sea real, conlleva tener un **estilo de vida saludable**. Acompaña el plan con ejercicio físico diario. Puedes hacer una rutina adaptada a tus necesidades: salir a andar, correr, subir y bajar escaleras, hacer pilates o yoga, hacer pesas, etc.

Por último, recuerda que es imprescindible **cuidar de ti y tu estado de ánimo**. Puedes realizar meditaciones, respiraciones profundas o actividades que te relajen.

*Para adelgazar: La sustitución de dos de las comidas principales del día por un sustitutivo en una dieta baja en calorías ayuda a perder peso.

*Para mantener: La sustitución de una de las comidas principales del día por un sustitutivo de la comida en una dieta baja en calorías contribuye a mantener el peso después de la pérdida de peso.



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

En ayunas	1 taza de agua con limón (190 ml. de agua y ½ limón)	1 taza de infusión al gusto (250 ml.)	1 taza de agua con limón (190 ml. de agua y ½ limón)	1 taza de infusión al gusto (250 ml.)
Desayuno	150 g. de batido verde de verduras variadas: ½ plato de espinacas (50 g.), 1 hoja de apio (50 g.), ½ zanahoria (50 g.)	150 g. de batido verde de verduras variadas: ½ plato de espinacas (50 g.), 1 hoja de apio (50 g.), ½ zanahoria (50 g.)	150 g. de batido verde de verduras variadas: ½ plato de espinacas (50 g.), 1 hoja de apio (50 g.), ½ zanahoria (50 g.)	150 g. de batido verde de verduras variadas: ½ plato de espinacas (50 g.), 1 hoja de apio (50 g.), ½ zanahoria (50 g.)
Media mañana	1 bocadillo integral de huevo duro y tomate: ½ pan integral baguette (50 g.), ½ huevo (30 g.), ½ tomate (20 g.) y 1½ cucharadita de café de aceite de oliva (3 g.) 1 taza de café con leche descremada o bebida vegetal o té (200 ml.)	1 bocadillo integral de jamón serrano: ½ pan integral baguette (60 g.), 1½ loncha de jamón serrano (30 g.) y 1½ cucharadita de café de aceite de oliva (3 g.) 1 taza de café con leche descremada o bebida vegetal o té (200 ml.)	1 bocadillo integral de pollo: ½ pan integral baguette (60 g.), ½ cuarto de pollo - pechuga (40 g.), lechuga (10 g.) y 1½ cucharadita de café de aceite de oliva (3 g.) 1 taza de café con leche descremada o bebida vegetal o té (200 ml.)	1 bocadillo integral de jamón serrano: ½ pan integral baguette (60 g.), 1½ loncha de jamón serrano (30 g.) y 1½ cucharadita de café de aceite de oliva (3 g.) 1 taza de café con leche descremada o bebida vegetal o té (200 ml.)
Almuerzo	1 batido sustitutivo plus con colágeno sabor vainilla bourbon 1 vaso de agua o infusión al gusto	2 barritas sustitutivas plus con colágeno sabor caramelo al toque de sal 1 vaso de agua o infusión al gusto	1 batido sustitutivo sabor chocolate 1 vaso de agua o infusión al gusto	2 barritas sustitutivas sabor cookie 1 vaso de agua o infusión al gusto
Merienda	130 g. de pudín de avena y chía: ½ vaso de bebida de avena (90 g.), 30 g. de copos de avena (30 g.), 1 cucharada de postre de semillas de chía (10 g.)	150 g. de queso fresco batido 0% 100 g. de compota de manzanas	1 yogur desnatado sabor al gusto (120 g.) 20 g. de frutos secos: 2 nueces sin cáscara (10 g.), 10 avellanas (10 g.), ½ puñado de almendras (10 g.)	150 g. de queso fresco batido 0% 100 g. de compota de manzanas
Cena	2 barritas sustitutivas sabor naranja Vaso de agua o infusión al gusto	1 batido sustitutivo plus con colágeno sabor vainilla bourbon 1 vaso de agua o infusión al gusto	2 barritas sustitutivas plus con colágeno sabor vainilla con almendras 1 vaso de agua o infusión al gusto	2 barritas sustitutivas plus con colágeno sabor vainilla con almendras 1 vaso de agua o infusión al gusto



DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

En ayunas

1 taza de agua con limón
(190 ml. de agua y ½ limón)

1 taza de infusión al gusto (250 ml.)

1 taza de agua con limón
(190 ml. de agua y ½ limón)

Desayuno

150 g. de batido verde de verduras
variadas: ½ plato de espinacas (50 g.), 1 hoja
de apio (50 g.), ½ zanahoria (50 g.)

150 g. de batido verde de verduras variadas:
½ plato de espinacas (50 g.), 1 hoja de apio (50 g.),
½ zanahoria (50 g.)

150 g. de batido verde de verduras variadas:
½ plato de espinacas (50 g.), 1 hoja de apio (50 g.), ½ zanahoria
(50 g.)

Media mañana

1 bocadillo integral de atún y lechuga:
½ pan integral baguette (50 g.), 30 g. de atún en lata
al natural (30 g.), lechuga (20 g.), 1½ cucharadita de
café de aceite de oliva (3 g.)

1 bocadillo integral de jamón serrano:
½ pan integral baguette (60 g.), 1½ loncha de jamón
serrano (30 g.) y 1½ cucharadita de café de aceite de oliva (3 g.)

1 bocadillo integral de huevo duro y tomate:
½ pan integral baguette (50 g.), ½ huevo (30 g.), ½ tomate (20 g.)
y 1½ cucharadita de café de aceite de oliva (3 g.)

1 taza de café con leche descremada o
bebida vegetal o té (200 ml.)

1 taza de café con leche descremada o bebida
vegetal o té (200 ml.)

1 taza de café con leche descremada o bebida
vegetal o té (200 ml.)

Almuerzo

1 batido sustitutivo plus con colágeno
sabor vainilla bourbon

1 batido sustitutivo plus con
colágeno sabor cacao

1 natillas sustitutivas sabor vainilla

1 vaso de agua o infusión al gusto

1 vaso de agua o infusión al gusto

1 vaso de agua o infusión al gusto

Merienda

1 yogur desnatado sabor al gusto (120 g.)

20 g. de frutos secos: 2 nueces sin cáscara (10
g.), 10 avellanas (10 g.), ½ puñado de almendras (10 g.)

130 g. de pudín de avena y chía: ½ vaso de bebida
de avena (90 g.), 30 g. de copos de avena (30 g.), 1 cucharada
de postre de semillas de chía (10 g.)

1 yogur desnatado sabores variados (120 g.)
20 g. de frutos secos: 2 nueces sin cáscara (10 g.),
10 avellanas (10 g.), ½ puñado de almendras (10 g.)

2 barritas sustitutivas plus con colágeno sabor
vainilla con almendras

Cena

1 natillas sustitutivas sabor brownie

2 barritas sustitutivas plus con colágeno sabor
caramelo al toque de sal 1 vaso de agua o
infusión al gusto

2 barritas sustitutivas plus con colágeno sabor
caramelo al toque de sal 1 vaso de agua o
infusión al gusto

LISTA DE LA COMPRA

- 350 g. espinacas
- 350 g. apio
- 300g. queso fresco batido 0%
- 200g. manzanas
- 60 g. avena
- 60 g. jamón serrano
- 40 g. pechuga de pollo
- 40 g. lechuga
- 40 g. tomate
- 30 g. atún en lata al natural
- 30 g. almendras
- 20 g. chía
- 6 nueces
- 30 avellanas
- 4 baguettes integrales
- 4 zanahorias
- 2 limones
- 2 yogures
- 1 huevo
- 1 tomate
- 1 bebida de avena
- 1 brick de leche descremada
- 24 infusiones (al gusto) máximo
- 1 kg de café
- Aceite de oliva virgen extra

CATÁLOGO DE PRODUCTOS SUSTITUTIVOS SIKEN

Barritas sustitutivas con colágeno:



Batidos sustitutivos con colágeno:



Natillas sustitutivas:



Barritas sustitutivas:



Batidos para llevar:



Batidos sustitutivos:



Descubre toda la gama de productos haciendo click aquí



siken[®]