

Septiembre 2017



Septiembre es el Mes de concientización de cataratas. Añadir alimentos ricos en beta-caroteno como la batata y la col rizada para luchar y progresión lenta.

Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab
Día de preparación de comidas	Enfoque en vegetales crudos	Enfoque en hidratación	Día de preparación de comidas	Enfoque en 3 colores	Noche fuera / Vegana	Compra / Actividad
Notas: <ul style="list-style-type: none"> ● compartir su viaje! TAG fotos / vídeos #FitMenCook y / o #FitWomenCook en Instagram, Twitter y Facebook ● MP = preparación de la comida Encuentra MP recetas en FitMenCook.com y en FitMenCook App					1 ¿Sabías que muchos restaurantes asiáticos están amigable para los vegetarianos? Disfrutar comidas exóticas esta noche con un énfasis en las verduras, no frito.	2 Los alimentos locales son más altos en nutrientes y antioxidantes. Dentro de la temporada de producir este mes son el brócoli, repollo y coliflor.
3 MP = Frijoles rojos sanos y Coliflor cuscús	4 Mezclar el aguacate crudo. Crea un pudín rico y lujoso que es perfecto para el desayuno o postre.	5 Antes de recurrir a una bebida deportiva, trata agua de coco. Tiene alto contenido de electrolitos sin colorantes, sabores molestos o azúcar.	6 Evita comer en exceso usa contenedores que son parte-apropiado. Recuerde BPA libre es mejor.	7 Añadir una verdura de color naranja a su cena de esta noche. Son ricos en betacaroteno que promueve la salud de la visión.	8 Cocina mexicana vegano! Los frijoles son un alimento básico en la mayoría de cocina sudamericana y son ricas en fitonutrientes, fibra y proteínas.	9 Busca granja local para cosechar sus propias bayas. Obtendrá una fruta de alta calidad y participa en actividad física.
10 MP = Empanadas relleno del atún Empanadas	11 La próxima vez que un servidor le pregunta: "¿Quieres que te extra de queso?" Pida verduras adicionales en su lugar.	12 Tomar un sorbo de agua entre cada bocado. Esto le hidrata y ayuda a sentirse satisfecho más rápido.	13 Hacer brochetas como una manera fácil de hacer el control de porciones. Pese a su proteína antes de ensartar.	14 Echa un vistazo a la ensalada de hoy y añadir una fruta sabrosa para agregar color y fitonutrientes.	15 Al ordenar a cabo, pida que las salsas que se sirven por separado. La mayoría de los restaurantes más de hacerlo!	dieciséis Compra en el perímetro de la tienda. Aquí es donde se encuentran los alimentos básicos más saludables.
17 MP = Pie de Pollo bajo en carbohidratos	18 Experimenta con nueva forma de disfrutar de los vegetales. En cubitos, picado, rallado - cada método cambia perfiles de sabor!	19 Infundir agua con la fruta o hierbas favoritas. Trate de cítricos. Se acelera el metabolismo y ayuda a crear un perfil alcalina.	20 Utilice recipientes transparentes para ver con claridad lo que hay dentro. Bayas y verduras llamarán su nombre!	21 Después de remojar el té negro o té verde, utilice las bolsas de té usadas en su piel como una compresa de anti-envejecimiento.	22 En vez de pedir un plato principal en el restaurante, pedir dos aperitivos. Los estudios demuestran que cuanto menor sea la parte, cuanto menos se come.	23 Considere dividir una orden de verduras / frutas a granel con un amigo o miembros de la familia. Es una gran manera de ahorrar dinero.
24 MP = 15 minutos Pollo de Piña y pimienta	25 Mezcla de calabaza para hacer un puré dulce. Añadirlo a las comidas y verduras impulso.	26 Congelar el zumo de fruta recién exprimido en una cubeta de hielo. Mantiene sus bebidas frías, mientras que la adición de sabor.	27 Pre-ensamblar ensaladas tarro en tarros de masón. Son portátil, duradero y se mantienen frescos.	28 Sin azúcar - Que sea un no-azúcar o edulcorante día	29 Añadir fruta verde a su día. Rica en luteína ayudan a prevenir problema de visión relacionada con la edad	30 Visita un carnicero local si se come carne. Pedir cortes orgánicos locales.