

Entiende y equilibra tu ciclo

Maria Pastor

Nutricionista y Biomédica
Nº Colegiado: MAD00289

calma

Fases del ciclo

Fase folicular
(Tardía)
6 – 14 días



Fase folicular tardía

Pre ovulación

Sentimos que renacemos; estamos preparadas para gestar un nuevo óvulo
(o proyecto)

Si has parado, ES TU MOMENTAZO

Suben los estrógenos, por lo que tenemos más sensibilidad a la insulina.

En este momento metabolizamos muy bien los hidratos de carbono, que además nos ayudarán al anabolismo muscular (favorecer el desarrollo de masa muscular).

La grasa estará presente (como en todo el ciclo) pero con menos protagonismo.



Alimentación en la fase folicular:

Come lo más colorido posible. Nos ayudará a reponer los micro nutrientes de lo que hemos perdido en el sangrado.

Cuida tu microbiota: con caldos de huesos y alimentos fermentados. Además, añade tubérculos enfriados tras su cocción (Ej. Patata asada y enfriada).

Hidratos de carbono: Más cantidad que en otras fases del ciclo, pero priorizando los más interesantes a nivel nutricional, como la quinoa, el trigo sarraceno, las legumbres, avena cocida, tubérculos (boniato, patata, yuca).

Fitoestrógenos: legumbres, semillas, derivados fermentados de la soja como miso o tempeh, así como germinados (1-3 veces al día), cucharada sopera de lino molido cada día.

Zinc: huevos, semillas, frutos secos, legumbres, carnes de calidad. Sobre todo si buscas embarazo.

Proteína: para optimizar el metabolismo proteico-muscular, ya que en este momento entrenamos con más ganas.

Coles: ayudan a metabolizar el posible exceso de estrógenos.

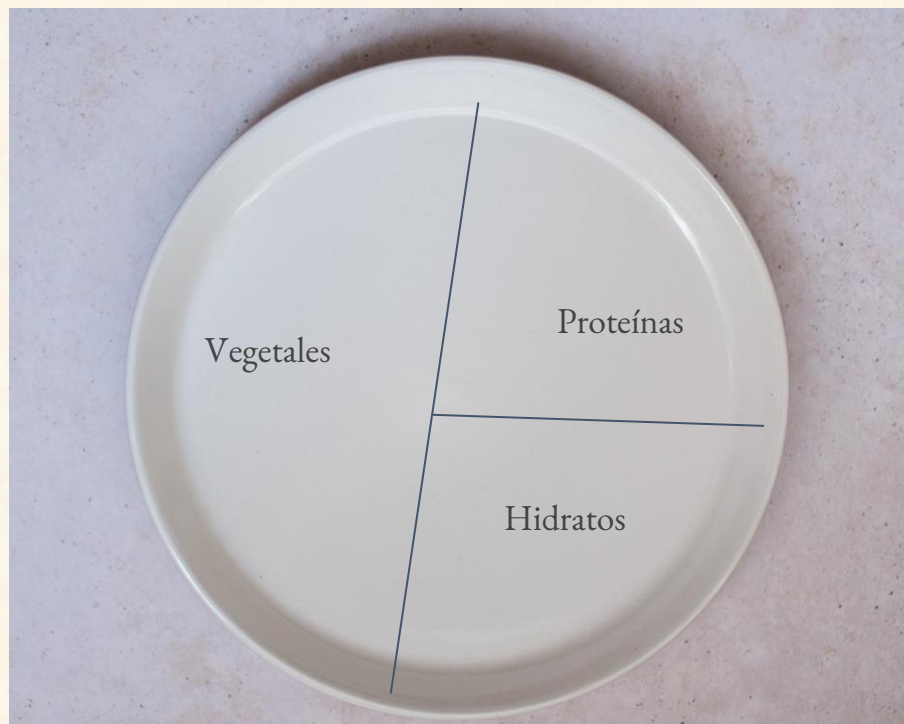
Semillas: de lino y calabaza. Evitarán exceso de estrógenos e irán controlando balance omega 3-6, importantísimo cara a la inflamación general.



Menú pre ovulación

Comidas	Pasta de legumbre (o cereal 100% integral) con salsa de yogurt de cabra y champiñones. Combinar con verduras asadas y taquitos de Tempeh o filete de pavo troceado.	Quinoa con pimiento, brócoli salteado y lomos de caballa.	Lentejas estofadas con verduras, cúrcuma, curry, pimienta negra. Arroz extra opcional.	Zanahorias asadas con salsa de eneldo Salmón con boniatos al horno Servir con especias y germinados de brócoli (o brócoli al vapor)	Boniato relleno de garbanzos crujientes o pollo picado. Salsa de verduras y un poco de parmesano.	Arroz basmati con verduras y germinados. Lubina al horno o sepías a la plancha.	Calabacines redondos rellenos de quinoa y pollo picado, cebolla morada y queso de cabra.
Cenas	Remolacha en rodajas con zumo de naranja, cominos, trocitos de queso cabra y salsa de tahini. Pollo de corral con mostaza.	Crema de puerros Crepes de sarraceno con rúcula y huevo.	Arroz de brócoli Especias al gusto y salsa de tahini. Mejillones al vapor Tostas de sarraceno opcional	Crema de puerros Pavo al horno con patatitas o calabaza asada con romero.	Pastel de coliflor con bacalao y mucho puerro. (Hornear los vegetales con los huevos batidos) Tostas finas con hummus.	Coliflor al grill con pimentón. Tofu firme con salsa de tahini y tostas de yuca.	Caldo de verduras Pizza de base de yuca o sarraceno. O tostas de boniato con huevo poché.

Menú pre ovulación



Opción vegetariana: cambiar carnes y pescados por huevo, tofu firme, tempeh o extra de legumbres.