

Entiende y equilibra tu ciclo

Maria Pastor

Nutricionista y Biomédica
Nº Colegiado: MAD00289

calma

Fases del ciclo

Ovulación

Entre el día 12 y el 16

Duración: unas horas (16 – 48)



Ovulación

Preparadas para alimentar proyectos (o un embrión).

Te sentirás pletórica y fuerte, pero sensible.

Es el momento en el que mayor gasto tenemos (más tasa metabólica basal, tu cuerpo quema más), lo que puede hacer que quizá sientas más hambre.

Aunque quemamos más, no es el momento de excedernos con la grasa por cómo la metabolizamos durante estas horas.

¿Lo mejor? Un plato saludable completo, variado y suficiente acorde a tu apetito.

Alimentación en la ovulación:

Puedes tener más o menos apetito según la energía que ponga tu organismo en la posible reproducción (cada cuerpo es un mundo).

Para componer tus platos da preferencia a la proteína y a los vegetales.

Según se acerca la ovulación (1-2 días antes) prioriza como fuentes de hidratos legumbres, frutas y verduras.

No abuses de los cereales, pero tampoco de la grasa (será protagonista pasada la ovulación).

Proteína: si hay mucho apetito, será tu aliada, favoreciendo también la masa muscular en tu momento de más fuerza. Huevos, carnes magras, pescados, moluscos como la sepia, legumbres, frutos secos y semillas, tofu firme.

Alimentación en la ovulación:

Semillas: fundamentales también en esta fase, sobre todo si tus reglas son dolorosas.

Ácido fólico: en vegetales de hoja verde, frutas como naranja, plátano, frutos secos como avellana y almendras.

Vitamina E: antioxidante y clave para regular la ovulación: almendras, aguacate, huevo, espinaca.

Vitamina B6: otra fundamental en este momento: plátanos, lentejas, salmón, pollo, alubias.

Granos integrales, legumbres y nueces: aumentarán la progesterona que como sabemos debe optimizarse en este punto.

Menú ovulación

Comidas	Pollo asado con alcachofas y guarnición de quinoa.	Huevos revueltos sobre bastones de calabacín Tostada de sarraceno con queso fresco de oveja (extra proteico)	Ensalada con garbanzos crujientes y trucha desmigada al vapor. Rúcula y verduras asadas.
Cenas	Espárragos con merluza al horno.	Salteado de habitas con gambas y cebolla pochada	Espinacas rehogadas con ajito Pavo al horno pintado con mostaza o sepías a la plancha

Menú ovulación



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

Aunque la proteína cobre protagonismo, mantenemos una pequeña porción de hidrato, priorizando legumbres, quinoa y sarraceno (que cuentan con parte proteica adicional).