

Entiende y equilibra tu ciclo

Maria Pastor

Nutricionista y Biomédica
Nº Colegiado: MAD00289

calma

Fases del ciclo

Fase lútea

Pre menstrual

Día 17 – 28



Fase lútea (Premenstrual):

El óvulo no ha sido fecundado, por lo que la energía que no usaremos para crear vida, tomará otras formas. Podrás ir estando soñadora o algo rumiativa.

Recuerda ir bajando el ritmo, no hacerlo genera irritabilidad.

Es el momento de mayor tolerancia a las grasas. Perfecto chute antiinflamatorio antes de la regla.

Y aunque en este momento se bajan proporcionalmente los hidratos (en favor de la grasa) no los bajes demasiado si estás cansada, tristonera o tu ritmo es muy acelerado (subirías hormonas del estrés y con ello inflamación).



Alimentación en la fase premenstrual:

Grasa rica en ácidos grasos poliinsaturados tipo omega-3: pescados azules pequeños como boquerones, caballa o sardinas, nueces, semillas de lino, o de chía, entre otros.

Hoja verde: vegetales ricos en antioxidantes y hierro (el hierro vegetal se tomará con vitamina C para mejorar su absorción: perejil, pimientos, cítricos).

Calcio: sésamo, tahini, almendras, brócoli, yogurt de cabra.

Magnesio: para regular hormonas y relajar músculos, presente en espinaca, quinoa, almendras, chocolate negro y aguacate.

Vitamina B6: en cereales integrales, frutos secos, levadura de cerveza. Te ayudarán a optimizar serotonina 😊

Fibra: para ir eliminando exceso de estrógenos del cuerpo. Frutas, verduras, semillas, y algo de granos integrales.

Alimentación en la fase premenstrual:

Reduce (según tolerancia y situación particular) los carbohidratos de la dieta y prioriza en su defecto las grasas saludables. Más frutos secos, aguacate, y que cuando tomemos cereales, sean siempre en su versión integral. Por ejemplo, será mejor una tostada con buen aporte de aguacate y salmón que dos más grandes con 3 gotas de aceite.

Incluye extras antiinflamatorios como cúrcuma o jengibre para ir preparando el ambiente para el sangrado.

Para la hinchazón: espárragos, puerros y alcachofas.

Menú premenstrual

Comidas	Rúcula con aceite, aguacate y semillas Salmón a la plancha	Ensalada de garbanzos con caballa o huevo, queso de anacardo, tomates secos, aceitunas negras y espinacas baby.	Crema de remolacha con semillas de calabaza tostadas Tempeh con endivias con aguacate aplastado. O pollo a la plancha con ensalada.	Parrillada de verduras Pescado blanco al horno con cebolla y boniato.	Guisantes con menta. Huevos a la plancha y alcachofas.
Cenas	Puerros asados o crema de puerros. Revueltos de huevo y champiñones o calabacín con tosta de sarraceno	Crema de calabacín con semillas de calabaza. Hamburguesa casera de pollo eco con "pan de aguacate"	Espárragos trigueros Boquerones a la plancha o en freidora de aire "rebozados" con almendra	Corazones de alcachofa con un poco de tahini Y semillas Pastel huevo y pimientos en tosta de sarraceno	¡Pizza de base de coliflor o quinoa, date un capricho de los buenos! **prioriza quinoa o harina 100% integral si estás más sensible y te apetece masa-masa.

Menú premenstrual



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

Es el momento del ciclo en el que quizá tengas más apetencia por algo dulce, escúchate. Recuerda que la restricción genera atracón.