

VERDURA O
ENSALADA



PROTEÍNA

HIDRATOS

COMIDAS Y CENAS

Usamos un plato de 23 cm
de diámetro y lo dividimos
en 4 partes iguales

*Imagen tomada de google

1 PARTE PROTEÍNA

Se pueden cambiar entre ellos respetando la cantidad o parte requerida del plato.

- Carne blanca: pollo, pavo, conejo (sin la piel)
- Carne roja - con la menor cantidad de grasa posible
- Pescado (blanco y azul)
- Huevos (2-3 unidades a la semana)

2 PARTES VERDURA, ENSALADA O FRUTA

Se puede cambiar por otra pieza de fruta con las medidas correspondientes:

- 1 naranja o manzana o pera o melocotón
- 2 mandarinas
- 2 kiwis
- 1 plátano pequeño
- 12 granos de uva
- 2 tajadas finas de melón o 1 tajada de sandía
- 12-15 unidades de fresas
- 12 unidades de cerezas

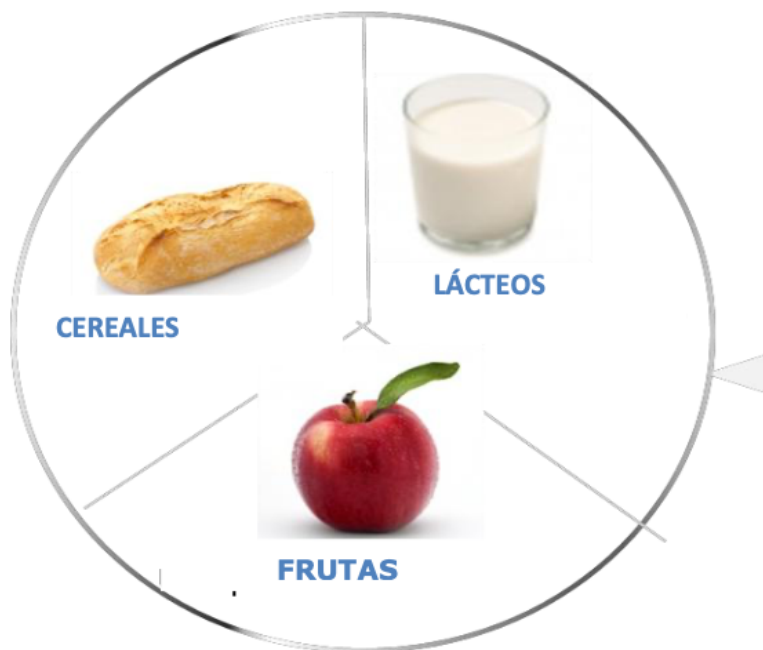
1 PARTE HIDRATOS

Se pueden cambiar entre ellos, respetando siempre la cantidad o parte requerida del plato una vez cocinados

- Arroz
- Pasta
- Patata
- Legumbres
- 1 rebanada de pan de barra 40gr: 4 dedos de grosor

- Tome agua como bebida principal
- Utilice cocciones sanas para cocinar: a la plancha o parrilla, al horno, hervido, papillote y evite los fritos y empanados

- Prefiera el consumo de pescado vs carne.
- Modere el consumo de aceite para aliñar (recomendando dos cucharas soperas al día).
- Limite el consumo de alcohol.



PROTEICO BAJO EN GRASA

Opcional

LÁCTEOS

- Un vaso de leche semi o desnatada
- 2 yogures desnatados
- 250gr de queso fresco tipo Burgos

FARINÁCEOS (PREFERENTEMENTE INTEGRALES)

- 40gr de pan (4 dedos de barra de pan o un panecillo pequeño)
- 30gr de cereales de desayuno, (un bol)
- 3 unidades de biscotes (pan tostado)

FRUTAS

- 2 tajadas de melón
- 1 pomelo
- 1 pera mediana
- 1 naranja mediana
- 3 albaricoques pequeños 1 caqui mediano
- 2 rodajas pequeñas de piña 2 higos