

Plan de alimentacion:
 Fecha:
 Planificacion:
 Objetivo:
 Objetivos específicos

Nicolas Alvez

29-nov

4 comidas

Disminución de masa adiposa, mediante educación alimentaria

Realizar comidas completas : incluir PR + HC + Vegetales

Comenzar a realizar con mayor frecuencia desayunos y meriendas completas y de buena calidad

Comenzar a realizar actividad física de manera regular. Arrancar al menos 2 veces a la semana.

Reemplazar alimentos de baja calidad nutricional por otros de mejor calidad: ej. Manteca por mantequilla de maní, facturas por pancakes/pan integral



ARMADO DE PLATO EN DESAYUNO/MERIENDA + Infusión : mate/te/café/mate cocido

| PROTEINAS (PR) | FRUTAS/VEGETALES (FV) | CARBOHIDRATOS (HC) |
|--|---|--|
| Elegir 2 opciones - pueden ser las mismas o combinarlas | Elegir 1 opción | Elegir 2 opciones. Puede ser la misma o combinarlas. |
| 2 cdas sopera de ricota magra 1 yogur descremado x 200 ml | 1 fruta mediana o frutas pequeñas: frutillas/arandanos/cerezas/frambuesas: 1 taza. | Pan - pref. integral (1 u) Avena instantanea (3 cucharadas) |
| 1 feta de queso o 1 rebanada de 2 dedos aprox de ancho de queso por salut desc. 1 huevo o 2 claras 1 vaso de leche descremada 30 gr de pechuga de pollo/atún | Cualquier verdura 1/4 palta | Granola sin azúcar (2 cucharadas) Harinas - pref. integrales (3 cucharadas) Galletas de arroz (3 u) Rapidita (1 un) Galletas íntegra/zafran (5 un) |
| <p><i>Si bien no son alimentos fuentes de proteínas, son reemplazos de este grupo respecto a las kcal que aportan en dicha porción:</i></p> <p>5 a 7 un de frutas secas* 1 cdita de mantequilla de maní*</p> | | |



1 porción de HC = 1 fruta

De a poco ir disminuyendo frecuencia de consumo de manteca: reemplazar por otro tipo de untables: queso untable descremado / untable de semillas / hummus / mantequilla de maní.

Aclaraciones

Se contempla 1 cda de queso untable descremado o 1 cda de mermelada o 1 cda de miel o 1 cda de ddl (menos veces por semana) en desayunos y meriendas.

No es necesario realizar toda la ingesta en un mismo momento. Es decir, puedes elegir 1 opción de PR+ 1 opción de HC + 1 fruta en el momento del desayuno /merienda (ej.: 1 licuado de banana, leche y avena) y luego a media mañana/tarde comer lo restante 1 tostada con huevo.

En caso de elegir barrita la vamos a contemplar como 1 opción de HC + 1 opción de PR - Algunas marcas recomendadas: muecas, zafran, integra.

Disminuir frecuencia de consumo de facturas: alternar con tostadas /panacaes caseros / avena /granola

Ejemplos de desayunos/meriendas:

Licuado de leche y frutas + 3 cdas soperas de avena instantanea + 1 tostada con huevo

Tostada de pan integral con ricota magra mezclada con palta + 1 cda de semillas + 1 huevo + 1 fruta + infusión

Fácil de transportar: en un frasquito colocar 3 cdas de avena + 2 cdas de leche en polvo descremada. Reconstituir con agua caliente y agregarle 1 puñado de frutos secos + fruta por arriba

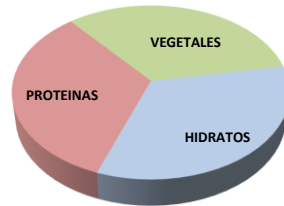
Yogur con granola + galletas de arroz con queso untable + fruta

Infusión + 2 facturas + 1 fruta (menos veces por semana)

Infusión + pancake (1 huevo + 3 cdas de harina integral + esencia de vainilla + 1 cdita de polvo de hornear) . Servir con miel, frutass por arriba y frutos secos.

ARMADO DEL PLATO ALMUERZO

| PROTEINAS | VEGETALES | HIDRATOS |
|--|---|--|
| En crudo(180 gr) | Incorporar vegetales va a dar volumen y saciedad a tus comidas. Rotar y/o combinar entre crudo y/o | En cocido |
| Huevos (2 u + 1 clara + 1 rodaja de queso port salut desc. Carne de vaca: colita de cuadril, nalga, peceto, cuadrada, bola de lomo, lomo, bife angosto Pescados: atun, merluza, brotola, abadejo, bacalao, mero, camaron Pollo: pechuga de pollo Cerdo: solomillo, carne Lentejas/ porotos/ garbanzos | Hortalizas A Acelga, achicoria, ají, apio, berenjena, berro, brócoli, cardo, coliflor, escarola, espinaca, espárrago, endivia, hinojo, hongos, lechuga, nabiza, pepino, rabanito, rábano, radicha, radicheta repollo, repollitos de Bruselas, tomate, zapallitos. Hortalizas B Alcaucil, arvejas frescas, cebolla, cebolla de verdeo, brotes de soja, chauchas, habas, nabo, palmitos, puerro, remolacha, zanahoria, zapallo. | Quinoa, trigo sarraceno (3/4 taza) Arroz integral (3/4 taza) Trigo burgol (3/4 taza) Fideos integrales (1 taza) Papa (2 un chica) Batata (2 un chica) Choclo en grano (1/2 taza) ó 1/2 u Masa de tarta (2 porciones) Rapiditas (2 un) Lentejas (3 cdas) Garbanzos (3 cdas) |



BEBIDAS: AGUA.

CONDIMENTOS :

1 cucharada de aceite preferentemente oliva y en crudo. Otras opciones: maiz, girasol ó 10 aceitunas ó 1 cda de semillas o 1 cda de mix de frutos secos

Uso libre de: aceto, vinagre, jugo de limon, salsa de soja, condimentos.

Con moderacion: queso unttable, sal de mesa, motaza, ketchup, salsa barbacoa, aceto en reduccion.

Este plan es para que puedas sostenerlo en el tiempo. Esta planteado para que por lo menos de las 28 comidas que realizas en la semana (desayuno, almuerzo, merienda y cena), 24 sean lo mas parecidas a lo planteado.

Alimentos que van a ayudarte a una mayor organización y disminuir consumo de empanadas/pizzas:
- legumbres: secas o en latas. En caso de comprar secas, remoja y cocina abundante y luego freezarlas en porciones. Si usas en lata: antes de consumirlas, lavalas bien con agua.
- huevos,
- vegetales freezados y/o en lata: espinaca, acelga, choclo, cebolla, morrón, etc.
- carnes magras (nalga, pechuga de pollo, filet de merluza, etc) fileteadas en el freezer.
- medallones veggies congelados.
- Cereales cocidos en heladera: arroz yamani/integral, trigo burgol, cous cous, cebada perlada, etc.
- verduras frescas de estación ya limpias. Ni bien volves de realizar las compras, tomate el tiempo de lavarlas y dejarlas listas para consumir.

Algunas ideas de menu:

- Pollo con puré mixto
- Milanesa de ternera con ensalada de zanahoria, tomate y huevo,
- Filet de merluza con rucula, calabaza y choclo
- Wok de vegetales + pollo + fideos integrales.
- Ensalada fresca de atún + lentejas + variedad de vegetales: lechuga, tomate, repollo colorado, zanahoria, cebollita de verdeo.
- Medallones de vegetales con brócoli, calabaza y papa al horno.

ACLARACIONES

Más recomendaciones:

- 1- Incorporar cereales INTEGRALES (arroz integral, quínoa, mijo, fideos integrales)
- 2- Incorporar vegetales crudos y/o cocidos en ambas comidas principales.
- 3- Consumir preferentemente 2lts de AGUA por día.
- 4- Comer despacio, ser consciente de las elecciones y disfrutar del momento. No estar pendiente al celular, tv, trabajo. Deberían ser unos minutos de desconexión.

RECETAS

Panqueque con fruta: 1 huevo o 2 claras + 3 cucharadas de harina (de trigo integral, de arroz integral, de garbanzo, avena, etc) + 2 cdas de agua o leche. + esencia de vainilla o canela para saborizar. Licuar o revolver bien todos los ingredientes, y cocinar vuelta y vuelta en la sartén. Una vez cocido agregar fruta por encima o 1 cucharada de miel+ infusión. La porción es la cantidad que te salgan con esta receta. Se puede agregar 1 cdita de polvo de hornear para que queden más gorditos/esponjosos. Los pancakes puedes freezarlos una vez cocidos, y vas descongelando tu porción a medida que quieras.

Muffin/budín saludable: Mezclar 3/4 tazas de harina integral + 1/2 taza de avena +1 cdita de polvo de hornear + 1/2 cdita de canela en polvo (a elección) + 1/3 taza de azúcar + 1 huevo de chía (1 cdita de chía + 3 cdas de agua o beb. veg., se dejan reposar por 15 min y queda como un gel. Sino reemplazar por 2 huevos) + 2 cdas de aceite neutro (maíz, girasol) + 3 cdas de agua o beb. veg + 1/2 taza de banana pisada + esencia de vainilla. Una vez que estén mezclados, colocar la preparación en una budinera o molde de muffins y cocinar a fuego medio hasta que estén bien cocidos. Rinde 6 un de muffin o un budín. Porción 2 unidades , y porción de budín 1/6. Puedes fraccionar y freezarlos.

Porridge: Colocar avena instantanea y leche en una olla y calentar hasta que espese. Puedes agregarle algún endulzante no calórico / esencia de vainilla /cacao amargo. Servirlo en un bowl y agregar 1 cda de mantequilla de mani o mermelada + 1 fruta - a elección 1 puñado de frutos secos.

Talita de harina de arvejas/garbanzos: ingredientes: 1 taza de harina de arvejas/garbanzos + 1/4 taza de aceite de oliva + 1 cdita de sal + 1 cdita de polvo de hornear + 1/4 taza de agua. Mezclar bien todos los ingredientes hasta obtener una masa unificada, no pegajosa. Estirlarla bien finita sobre una placa de silicona con un palo de amasar y cortarlas según la forma que quieras. Llevar a horno moderado por 17 min. o hasta que queden doraditas.

