

Distribución de los alimentos en el día:

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • Infusión: mate, te, café. (optativo). • Energía: 2 tostadas (tipo pan lactal) ó 2 galletas de arroz grandes ó 2 creppes salados ó 1 miñón ó 4 galletitas chicas saladas. • Proteína: 1 taza de leche o yogur descremado + 1 huevo entero ó 2 claras + 2 cucharaditas tipo postre de queso untable descremado ó 1 feta de jamón cocido/pastrón. • Fruta: 1 porción. • Grasa saludable (optativo): 8 unidades de frutos secos ó ½ palta chica ó 4 aceitunas ó 2 cucharaditas tipo postre de dip de palta.
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes (vaca, pollo, pescado, cerdo): 160-200 gr: 1 bife de pollo ó 1 pata muslo sin piel ó 1 filette de pescado ó 1 lata chica de atún natural ó <i>1 milanesa (no abusar)</i> ó 3 albóndigas grandes ó 1 hamburguesa casera ó 1 costeleta. • Vegetales: 1/3 plato. • Energía: 1/3 plato: cereales (arroz, quínoa, trigo burgol) ó pastas (fideos finos o gruesos) y/o papa, choclo, batata. Preferentemente Integrales. • Aceite: 1 cucharada sopera para condimentar.
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> • Infusión: mate, té, café. (optativo). • Energía: 2 pancakes de avena ó 1 mugcake ó 2 rodajas de budín de avena ó 1 taza de mix de cereales (tutucas, almohaditas sin relleno, quínoa inflada, fibras de salvado, mini tostaditas de arroz) ó 3 cucharadas soperas de copos de cereal sin azúcar/avena instantánea/granola ó 2 bay biscuit ó 1 barrita de cereal casera/light. • Proteína: 1 taza de leche ó 1 vaso de yogur descremado. • Dulce: 2 cucharaditas tipo postre de mermelada light ó 1 tarjeta de crédito de dulce compacto (membrillo o batata) ó 2 cucharaditas tipo postre de miel. • Fruta: 1 banana ó 1 manzana ó 1 pera chica ó 1 porción de áspic ó ½ taza de frutos rojos ó 1 fruta en compota ó 1 porción de ensalada de frutas ó licuados. Puede racionar la porción de fruta solicitada. Ej: banana + frutos rojos. • Grasa saludable: 8 unidades de frutos secos ó 2 cucharaditas de pasta de maní. PUEDE REFORZAR EL APOORTE PROTEICO CON SUPLEMENTO DE PROTEÍNA
CENA	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes (optativo): (vaca, pollo, pescado, cerdo): 150 gr: 1 bife de pollo ó ½ pechuga de pollo ó 1/2 filette de pescado ó 1/2 lata de atún natural ó <i>1 milanesa chica (no abusar)</i> ó 1 costeleta de cerdo. • Huevo: 1-2 unidades. (entero, hervido, poché, revueltos, omelette). • Vegetales: 1/2 plato. • Energía: 1/4 plato de Cereales (arroz, quínoa, trigo burgol) y/o papa, choclo, batata y/o legumbres (lentejas, porotos, garbanzos, arvejas, soja, alubias). Preferentemente INTEGRALES. • Aceite: 1 cucharada sopera para condimentar.