

DESAYUNOS Y MERIENDAS

INFUSIONES: libres, con o sin leche.

HIDRATOS DE CARBONO (PRINCIPALMENTE EN LAS MERIENDAS): **1 porción.**

UNA porción equivale a:

- 1 rodaja de pan integral de buena calidad
- 2 cdas de avena u otra harina

PROTEÍNAS

1 porción

UNA porción equivale a:

- 1 huevo
- 2 claras de huevo
- 30gr de queso cremoso descremado (1 rebanada largo del paquete, ancho de 1/2 dedo)
- 1 yogurt, preferentemente descremado y sabor natural.

GRASAS: ¡Opcional! Elegir una opción

- ¼ palta grande
- ½ palta chica
- 1 puñado mano cerrada de frutos secos
- 1 cdita de pasta de maní.

++++ FRUTAS: 1 unidad mediana, preferentemente enteras y con cáscara!!!!

BEBIDAS VEGETALES: Son una buena opción como reemplazo culinario de leche, nos aportan muchos nutrientes. Si las hacemos caseras, lo que bebemos es un líquido blanco filtrado, pero la principal cantidad de nutrientes queda en el bagazo, por lo cual es importante no desecharlo. En cambio, las compradas, suelen estar fortificadas con calcio. Sin embargo, tienen como desventaja que pueden estar endulzadas o contener muchos aditivos, conservantes, etc.. En ese caso te recomiendo consumir aquellas con la menor cantidad posible de ingredientes, y sin azúcares (en sus ingredientes **no deben** aparecer “azúcar”, “sacarosa”, “Jarabe de maíz de alta fructosa o JMAF”, “maltodextrina”)

ENDULZANTES: Si utilizas edulcorante te recomiendo las siguientes marcas de Stevia: **DULRY, TRINI.**

¡Te recomiendo llevarte al trabajo alguna colación para no llegar con tanta hambre al almuerzo!

- 1 puñado de frutos secos (almendras, nueces, maní, avellanas, castañas de caju)
- 1 barrita de cereal (marcas Integra, Muecas sin azúcar—paquete negro-, Zafrán)
- 1 fruta
- Un frasquito con yogurt, frutas y frutos secos. O con avena cocida.

EJEMPLO 1

Infusión + 1 tostada de pan integral + palta + huevo revuelto + 1

EJEMPLO 2

Infusión + tostada con mantequilla de maní y rodajas de banana.

EJEMPLO 3

Infusión + pancakes+ pasta de maní + frutas en trozos

EJEMPLO 4

Infusión + tostada de pan integral con 1 trozo de queso + rodaja de tomate + 1 fruta

EJEMPLO 5

Infusión + mugcakeal microondas + fruta

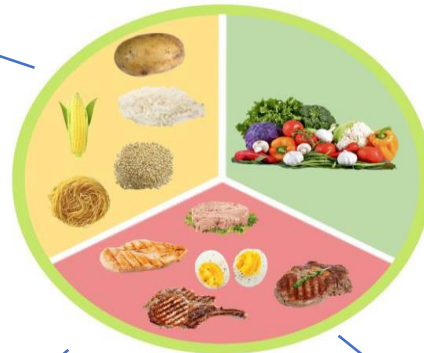
EJEMPLO 6

Bowl energético de yogurt + avena + frutos secos + 1 fruta

ALMUERZOS Y CENAS ¿COMO ARMAR UN PLATO COMPLETO?

1/3 DE HIDRATOS DE CARBONO:

- Arroz, arroz integral, arroz yamán
- Pseudocereales: quinoa, mijo, amaranto
- Trigo burgol o couscous
- Legumbres: lentejas, porotos, garbanzos, arvejas
- Papa/batata/boniato
- Masa de tarta/empanadas preferentemente caseras
- Pastas (*disminuir su consumo, dejarlas para consumo ocasional o acompañarlas de vegetales y proteínas*)



1/3 PLATO DE VEGETALES:

(excepto papa, batata, choclo palta, aceitunas)
Crudas, cocidas al vapor, hervidas, salteadas, en ensaladas, salsas, soufflé, revueltos, purés, rellenos, guisos, sopas, tortillas.

INCLUIR VARIEDAD.

1/3 DE PROTEÍNAS-ORIGEN ANIMAL:

- 1 bife de vaca/pechuga de pollo del tamaño de tu palma
- 1 chuleta de cerdo
- 1 muslo de pollo
- 2 patas de pollo
- 2 hamburguesas caseras
- 2 filetes de pescado
- 1/2 lata de atún + 1 huevo

ORIGEN VEGETAL:

- Legumbres (recordar que aportan tanto proteínas como carbohidratos).
- Hamburguesas de legumbres. Siempre LEER INGREDIENTES. El primero debe ser una legumbre. Evitar comprar las que tienen muchos nombres raros.

Algunas marcas: Burganas, Mundo vegetal, Tonal y Nagual

Agregar al plato 1 porción de grasas saludables: (Elegir una opción)

- 1cda sopera de aceite (preferentemente de oliva)
- 1cda sopera de semillas molidas
- 1cda sopera de mantequilla de maní
- ½ palta chica o ¼ palta grande
- 20gr de frutos secos (un puñado cerrado). Aprox :15 almendras/6 mariposas de nueces o 12 mitades/15 avellanas.
- 8 aceitunas



1	2	3	4	5	6
Zapallitos rellenos de carne picada, arroz y vegetales	Fideos de legumbres con brócoli y tomates cherry	Pata muslo sin piel + vegetales salteados (berenjena, zucchini, cebolla, morrón, zanahoria) y trigo burgol	Bife de cerdo a la plancha con repollitos de Bruselas, garbanzos y cebollas salteados	Daditos de pollo a la plancha con arroz yamaní y vegetales	Tarta de verduras acompañada con ensalada de tomate, lechuga y zucchini rallado
Pechuga de pollo a la plancha + budín bicolor	Papas rellenas con ensalada	Pastel de calabaza y lentejas	Rolls de gatuzo rellenos de espinaca acompañados de quinoa y vegetales	Hamburguesas de legumbres con ensalada de remolacha y zanahoria	Omlette con relleno de queso + ensalada de arroz, arvejas y zanahoria

NO OLVIDARSE DE INCORPORAR SIEMPRE DE POSTRE UNA FRUTA Y DE BEBIDA AGUA

LOS MENUES SON SOLO EJEMPLOS, ESTOS PUEDEN IR VARIANDO EN BASE A LA IMAGEN DE LA HOJA ANTERIOR

ADELANTA LA JUGADA

- Remoja legumbres, hervirlas y frézaslas en porciones, para descongelar la cantidad necesaria.
- Lo mismo podés hacerlo con cereales (quínoa, arroz integral, mijo)
- Lava las hojas y guardarlas en tupper en la heladera con servilletas abajo que absorban la humedad.
- Ralla zanahoria guárdalas en tupperts en la heladera.
- Podes freezar cebolla y morrón salteados para incorporar rápidamente a tus comidas.
- Espinaca y acelga blanqueada (se sumerge 1 o 2 minutos en agua hirviendo).
- Tener en el freezer hamburguesas de legumbres, de carne, bifés, pechugas de pollo, milanesas, filetes de pescado. Todo con separadores para ir sacando la porción.
- Para salir del apuro: latas de atún, latas de legumbres

Clave para tener siempre a mano 😊



Las **legumbres** SIEMPRE debemos remojarlas en agua durante por lo menos 8 hs. Importante, es que el agua de remojo se tire. Para hervirlas necesitamos partir de agua NUEVA. La única diferente es la quinoa, antes del remojo, debemos lavarla bien hasta que no haga más espuma. Dado que tiene una sustancia toxica llamada SAPONINA.

¡Trigo burgol o cuscús! Esta genial para incorporar hidratos rápido ya que solo hay que hidratarlos en agua hirviendo (1 porción de cereal x el doble de agua). Dejarlo reposar hasta que esté tierno.

¿Y si quiero comer legumbres y me olvide de activar?

- ☐ Tener latas para estos casos es una buena opción. Sabemos que no es lo ideal, pero es mejor, antes que nada.
- ☐ Tener arvejas congeladas.
- ☐ Las lentejas turcas (las chiquitas color naranja) no requieren remojo.
- ☐ Si tenes media hora ,1 hora,2 horas, activa este tiempo, en agua hirviendo para acelerar el proceso.
- ☐ Si no podés hacer ninguna de las anteriores, hervilas sin activar. No pasa nada por una vez que lo hagamos.

Otras formas de incluir legumbres:

- ☐ Harinas! Para tartas, panqueques dulces o salados, tortas, etc.
- ☐ Fideos de legumbres marca Waka soLegume.

UN POCO MAS DE RECOMENDACIONES



-Evitar frituras, utilizar horno, vapor, salteado (con agua), hervido, plancha.

-Utilizar **poco aceite** para cocinar. Retirar el excedente con una servilleta.

-Tomar dos litros de agua por día (8 vasos). Priorizar siempre su consumo. **Intenta consumir 2 vasos en almuerzo y cena, 1 en desayuno, 1 en merienda, y te quedarían solo 2 para el resto del día ☺**

-Evitar el consumo de jugos y gaseosas.

-Evitar el agregado **azúcar/miel** a las infusiones/leche.

-Carnes: retirar la grasa visible y la piel del pollo.

-CARNES ROJAS no más de dos veces por semana! (vaca, cerdo, cordero). POLLO 2 o 3 veces por semana PESCADO 1 o 2 veces por semana.

-HUEVOS ENTEROS 2 o 3 POR DIA, si quieres mas usar solo la CLARA

-Evitar el consumo de fiambres y embutidos. Dejarlos para consumo ocasional.

-Dejar el alcohol para consumo eventual.

-Evitar el consumo de manteca y crema de leche.

-Disminuir el consumo de tortas y dulces.

-PASTAS: disminuir la frecuencia de consumo. Intenta siempre acompañarlas con vegetales.

-Es fundamental aumentar la actividad física!

Mucha suerte😊