


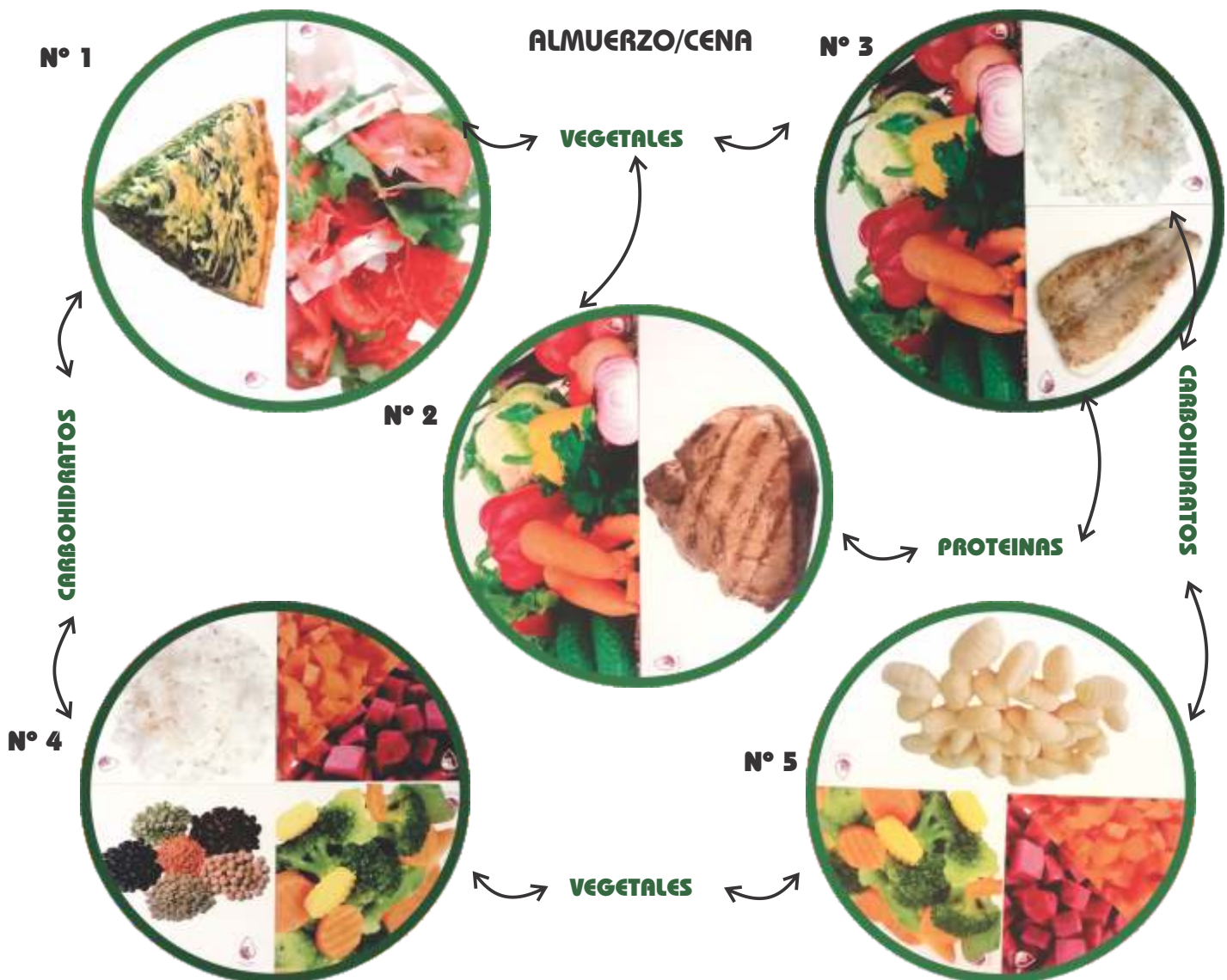
DISTINTAS OPCIONES PARA LA COMBINACIÓN DE ALIMENTOS PARA DESAYUNOS/MERIENDAS

**DESAYUNO/MERIENDA**

 <p><b>INFUSIONES</b></p> <p>TÉ, TÉ VERDE MATE CAFÉ TE SABORIZADO</p> <p>PUEDES ELEGIR LA INFUSIÓN QUE TE GUSTE O NO CONSUMIRLA,</p>	 <p><b>CARBOHIDRATOS</b></p> <p>* PAN INTEGRAL</p> <p>* AVENA</p> <p>* GALLETAS INTEGRALES</p> <p>* CEREALES INTEGRALES</p> <p>* ELABORADOS CON HARINAS DE CEREALES/ LEGUMBRES</p>	 <p><b>PROTEÍNAS</b></p> <p>* YOGUR</p> <p>* QUESO</p> <p>* HUEVO</p> <p>* LECHE</p>	 <p><b>GRASAS</b></p> <p>* SEMILLAS</p> <p>* FRUTOS SECOS</p> <p>* PALTA</p> <p>* COCO RALLADO</p> <p>* MANTEQUILLA DE MANÍ</p>	 <p><b>VIT./MIN./FIBRA</b></p> <p>FRUTAS VERDURAS</p> <p>PUEDE SER EN EN TROZOS, LICUADOS, COMPOTA ENSALADAS ENTERA, EN SANDWICH ETC</p>
---	---	---	---	---

Distintas combinaciones de platos de comida

**ALMUERZO/CENA**





## RECOMENDACIONES

- Practica Ejercicio físico que te guste y disfrutes!
- Es recomendable organizar las comidas en el día de acuerdo a tus posibilidades, pero siempre respetando tu nivel de hambre y saciedad.
- Consumir agua a lo largo del día, al menos 8 vasos.
- Consumir Variedad de frutas y verduras de diversos colores.
- Disminuye el consumo de bebidas azucaradas.
- Reemplaza frituras por otras formas de preparación como al horno, parrilla, hervido, vapor, etc.
- INICIA con pequeños objetivos de trabajo. Recuerda que es solo una guía que irás trabajando con el tiempo.
- No es necesaria ni sana la prohibición de alimentos. Disfruta de tus comidas!
- Trabajaremos en reconocer diferentes tipo de hambre, será un proceso!
- La alimentación es un proceso complejo que no se basa solo en calorías y alimentos buenos o malos.
- Disfrutar de la alimentación es tan importante como seleccionar, hacer ejercicio, comer frutas, verduras, etc...

## EJEMPLO DE MENÚ:

-Las colaciones no son obligatorias, solo consumirlas cuando sea necesario y tengas hambre. - En almuerzo y cena puedes repetir misma comida o preparar una comida distinta. - Desayuno / merienda, puedes dividirlo en varias ingesta, respetando tu apetito.

DESAYUNO/ MERIENDA	ALMUERZO/ CENAS	COLACIONES
Infusión + pan integral + huevo revuelto y rodajas de tomate + 1 fruta	Wok de arroz, verduras y carne	Licuada de frutas con leche,, bebida vegetal o agua
Licuada de frutillas con avena y semillas de chía	Sándwich de pollo con palta, tomate y rúcula.	Yogur natural solo, con fruta, con semillas, cereales y/o frutos secos
Tortilla de avena con fruta + matequilla de maní + infusión	Tarta de calabaza y cebolla + ensalada de remolacha y huevo	Fruta fresca entera o en trozos
Yogur natural con pan integral + palta	Ensalada: huevo duro, chuchas, tomate, palta y garbanzos	Frutos secos, porción de queso,
Una fruta + nueces + una infusión con leche.	Bifes de carne rellenos + puré de calabaza	galletas, panqueques de avena
Pudín de chía (leche o bebida vegetal o yogur + chía + avena + fruta picada), puede saborizar con canela, cacao, etc..	Omelette de queso + rodajas de calabaza al horno	Huevo duro, huevo revuelto





## BERENEJENA RELLENA



### INGREDIENTES: -

2 Berenjenas - 1/2 marrón rojo cortados en cubitos  
1/2 marrón amarillo cortado en cubitos - 1/2 zanahoria  
mediana en cubitos - 1 Tomate - 100 g de Champiñones  
rebanados  
- 1/4 taza de arroz integral - Sal, condimentos.

**PREPARACIÓN:** Cortar las berenjenas por la mitad, y a cada mitad sobre la pulpa realizarles unos cortes tipo cuadrícula sin romper la piel de la berenjena, colocarles un hilo de aceite y romero, cocinar en horno. Por otro lado, en una cacerola preparar un arroz con los vegetales picados y los champiñones. Luego mezclar el arroz listo con la pulpa de las berenjenas, condimentar., rellenar bien las mitades y llevar a horno con queso para gratinar.

## BIFE DE POLLO AL HORNO CON CHAUCHAS AL GRATÍN

### INGREDIENTES: - 2 PORCIONES

300g de Bife pollo  
1 cucharadita de orégano,  
1 diente de ajo,  
2 cucharadas de aceite,  
100 gr. de chauchas. Sal  
Queso untable por salud



**PREPARACIÓN:** Cocinar los bifés de pollo, antes de retirarlo sazonar con ajo picado y orégano., cocinarlos por 5 minutos y una vez retirado, agregarle el aceite. Limpiar las chauchas y cocinar en agua con sal durante 8 minutos a fuego moderado, retirar y escurrir. Colocar en bandeja para horno y agregar queso por salud. Gratinar.

## ÑOQUIS DE CALABAZA

**INGREDIENTES:** 4 PORCIONES  
500 gr de calabaza - 1/2 taza (100 gr) de harina  
000  
1/2 taza (100 gr) de harina integral super fina -  
100 gr de queso cuartirolo rallado - 1 diente de  
ajo salteado y pisado (se puede evitar) - 1 huevo  
- 1 cucharada de aceite

1 cucharadita de cúrcuma - Nuez moscada y pimienta negra, a gusto - Aceite de oliva y sal, cantidad necesaria

**PREPARACIÓN:** Colocar la calabaza en una asadera y cocinar al horno hasta que esté tierna. Después retirar y hacer un puré. Agregar la nuez moscada, la pimienta negra y la cúrcuma.

Incorporar el ajo picado, el huevo batido y el queso cremoso. Luego agregar las harinas poco a poco y amasar hasta obtener una preparación que no se pegue en las manos ni en la mesada. Separar la masa en porciones y dar forma de cilindro. Cortar los ñoquis con un cuchillo enarinado y dar forma con un tenedor también enarinado, colocar en una tabla espolvoreada con harina. Añadir los ñoquis en agua en ebullición y cocinar hasta que se eleven a la superficie y rompa el hervor nuevamente.



## PASTA CORTA CON VERDURAS

### INGREDIENTES: 5 PORCIONES

1 berenjena  
2 zuchinis - 1 zanahoria  
4 Tomates perita - 200 gr. de pasta corta (tiritubuzones, maños, mostachate, etc.)  
Sal, orégano - 3 cucharadas de aceite



**PREPARACIÓN:** Cortar las berenjenas, el zucchini y la zanahoria. Cocinarlos al vapor. Luego, cortar los tomates en dado y mezclar con las verduras hervida. Cocinar las pastas en abundante agua con sal hasta que estén al dente. Retirar y escurrir. Mezclar la pasta con las verduras. Condimentar con sal, orégano y perejil.



## HOTCAKES DE CHOCOLATE Y PERA

### INGREDIENTES

- 2 Huevos
- 5 cdas de avena
- 1 cda de cacao amargo
- 1 cda de coco rallado
- 1/2 pera pisada
- 1 cda de chia
- Stevia a gusto o 3 cucharada de azúcar



**PREPARACIÓN:** Licuar los ingredientes, y llevar a una sartén con antiadherente, cocinar vuelta y vuelta.

## TOSTADA CON PALTA

### INGREDIENTES -

- 1 rodaja de pan integral
- 1 cucharada de queso untable descremado
- 1/4 unidad pequeña de palta
- 3 rodajas de tomate



**PREPARACIÓN:** Tostar las rodajas de pan, untar el queso. Luego colocarte la palta y tomate en rodajas.

## MUFFINS DE BANANA

### INGREDIENTES -

- 1 banana
- 1 taza de salvado de avena
- 1/2 taza de harina leudante
- 5 sobrecitos de stevia o 100g de azúcar
- 2 huevos
- 1 cda de chia



**PREPARACIÓN:** Procesa todos los ingredientes, y rellenar moldesitos para muffins. Llevar a horno bajo por 20-30 minutos

## PUDÍN DE CHIA



### INGREDIENTES -

- 100 ml de leche de almendras
- 1 cda sopera de chia
- 2 cdas. de avena instantánea
- 1 kiwi (podes elegir la que te guste)

**PREPARACIÓN:** Mezclar en un vaso la leche junto con la chia, y deja reposar toda la noche en heladera. A la mañana siguiente, incorporar una fruta cortada y la avena. Podes agregarle esencia de vainilla, canela, etc.