

Planificación **TENTEMPIÉS**

NUTRIÉRTETE



CAROLINA GARCÍA

Teléfono: 600 549068

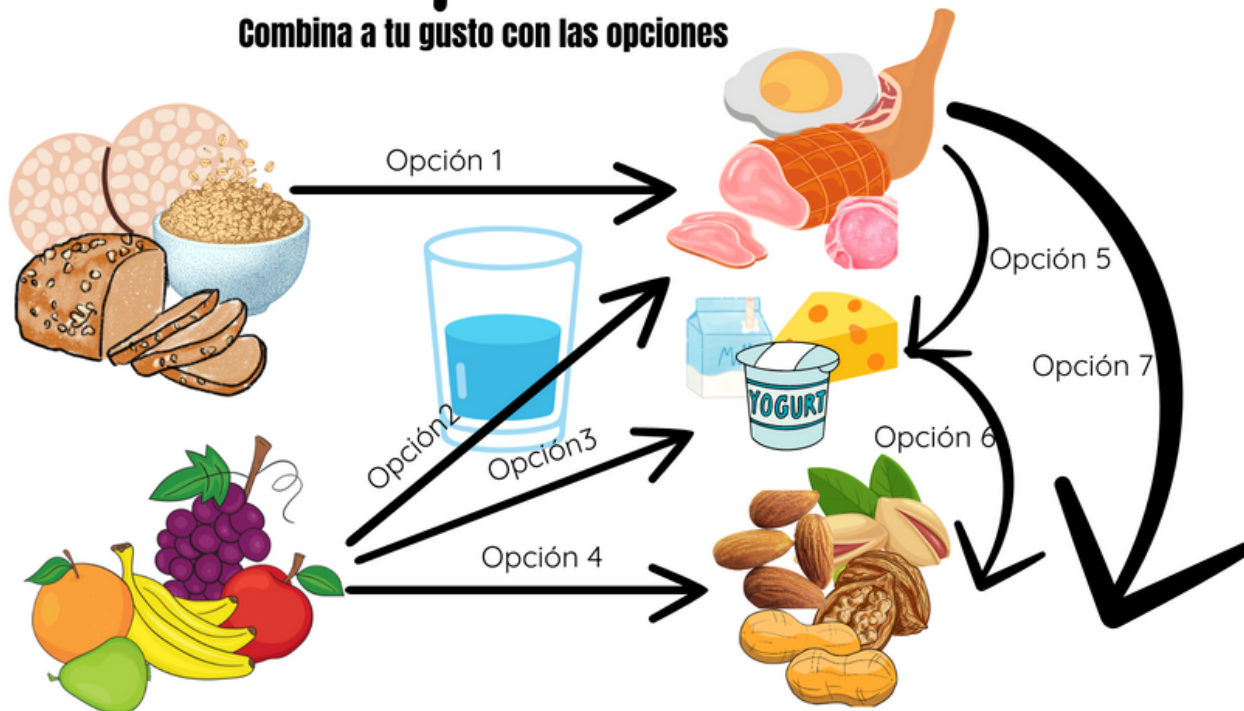
carolinagarcia@entrenatushabitos.com



Medias Mañanas y tardes

Tentempié Saludable

Combina a tu gusto con las opciones



FRUTA

ACONSEJADA:

Arándanos
Cereza
Ciruela
Frambuesa
Fresas
Maracuyá
Granada
Grosella
Higo
Lima
Limón
Mandarina
Manzana
Melocotón
Membrillo
Moras
Naranja
Nectarina
Nispero
Pera
Pomelo
Uva

TOMATE

FRUTA

CON MODERACIÓN

Albaricoque
Arándanos
glaseados
Chirimoya
Ciruelas
mirabel
Escaramujos
Fruta en lata
Higos secos
Kaki
Kiwi
Mango
Melón
Papaya
Pasas
Piña
Plátano

CEREALES

Pan sin gluten
cereales sin gluten
Tortitas de Arroz,
Tortitas de maíz,
Pan de trigo
sarraceno

PROTEÍNA

Embutido (100 cal. aprox)

100 gr Pechuga de pavo: 20gr
100 gr Pechuga de pollo 14 gr
100 gr Jamón cocido 21 gr
Lomo embuchado
Lomo de pavo 25 gr:10 gr
Jamón serrano 50 gr: 15 gr
Lacón 20gr
HUEVOS: 5-7

LÁCTEOS SIN LACTOSA (100 cal o menos)

Yogur vegetal: 4,5 gr
Yogur :4,5
Yogurt proteico :10-15 gr
Leche de vaca : 9 gr por 250ml
Leche de soja: 7,7 gr por 250 ml
Queso fresco pequeño 7,7gr

FRUTOS SECOS 3-5 gr

por estas unidades (100 cal)

14 uds Almendras
15 uds Avellanas
11 uds Cacahuets
4 uds Nueces
130 pipas de calabaza

CONSERVAS

al agua o al natural

Lata de atún al agua: 13 gr
Lata Mejillones al natural:
11 gr
Paquete Sardinias
aumadas: 12,35
Sardina anchoada:15gr
1 lata Navajuelas: 9,45 gr
1 lata Berberechos: 5,29gr
1 lata Almejas: 11 gr
1 lata Salmon: 8,5 gr
Salmon aumado 50gr :11gr

Medias Mañanas y tardes

Interpretación del plan de tentempiés

1. Todos los alimentos tienen aprox 100 cal.

Si haces tentempiés de menos de 200 kcal estás activando tu metabolismo.

2. Recuerda la cantidad de PROTEÍNA que necesitas hacer entre horas para personalizar las cantidades de tus tentempiés.

Mezcla: fruta con yogurt, embutido con frutos secos o pan sin gluten, yogurt con frutos secos

Día 1:

2 yogures desnatados o 1 yogurt proteico sin lactosa

1 pieza de fruta (puedes mezclar 1 media parte de dos frutas diferentes)

Opcional: puedes incorporar 1 cereal con/sin gluten



Día 2:

8 lonchas de pechuga de pavo con 1 tostada de pan con/sin gluten



Día 3:

6 a 8 lonchas de lomo embuchado
Con 14 almendras



Día 4

Tosta de pan sin gluten con 1 queso fresco sin lactosa y 3 anchoas o sardinas ahumadas



Día 5

Tosta Pan sin gluten con queso con/sin lactosa y jamón serrano



Día 7

25gr de salmón ahumado, queso y pan con/sin gluten

Día 8

Revuelto con 1 huevo y pavo

RECETAS FIT para media mañana o tarde

Día 9

MAGDALENAS SALUDABLES

2 yogures sin lactosa

2 huevos

90 gr de harina de almendra

1 sobre de levadura

Pepitas de chocolate negro (sin leche y sin fructosa).

Al horno 7 min 180 grados o en la air fryer el mismo tiempo



Día 10:

GALLETAS DE COCO sin gluten y sin azúcar

1 taza de coco rallado

1 huevo

1 toque de extracto de vainilla (revisar)

Pepitas de chocolate negro

Mezclar todos los ingredientes se doren menos las pepitas

Colocar en papel de horno

Agregar los chips por encima

Cocinar en horno a 180 grados unos 15 min o hasta q



Día 11

PUDING DE CHIA (necesita reposo 20 min o dejala por la noche)

Importante moler 2 cucharadas de chia

Echar un plátano maduro

200ml de leche de soja o avena sabor vainilla y

3 fresas troceadas



Día 12

FLAN FIT

1 huevo

½ taza de leche sin lactosa

Esencia de vainilla

Mezclar en una taza apta para microondas,

Llevar al microondas 2 min

enfriar en el frigo y desmoldar

Opcional: agrega fruto seco o canela

