

Planificación **COMIDA**

NUTRIÉRTETE



CAROLINA GARCÍA

Teléfono: 600 549068

carolinagarcia@entrenatushabitos.com



VERDURAS. RECOMENDADAS

Alcachofas, espárragos col, coliflor, coles de Bruselas, brócoli, ajo, puerros, cebolla, guisantes, hinojo, remolacha repollo. Calabaza

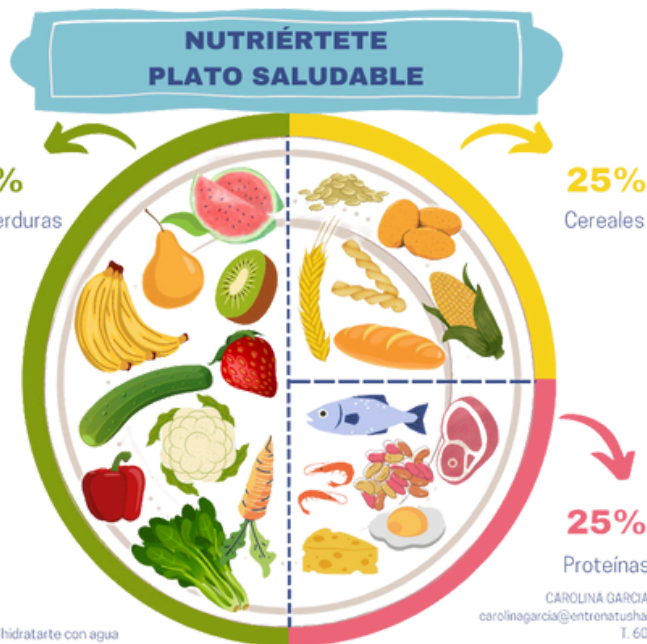
Zanahoria, berenjena, lechuga, brotes verdes, escarola, canónigos, rúcula, calabaza tomate, pimientos, pepino, endivias, apio, cebollino, chirivía, judía verde, calabacín, col china, espinacas y acelgas.



No olvides hidratarte con agua

COMIDA

CEREALES/HIDRATOS



Pan y pasta con/sin gluten, Arroz, Patata, Batata, Quinoa, Tortitas de Arroz, Tortitas de maíz, pan y pasta de trigo sarraceno

Legumbre: recuerda que las legumbres las puedes utilizar como proteína y carbohidrato

PROTEÍNA

Carne 100 gr tiene 20-25 gr proteína

Pollo 2-3 filetes
Pavo 2 filetes
Lomo 2-3 filetes
Ternera 1 filete

Pescado 100gr tiene 18-20 gr de proteína

Salmon 1 ración
Bacalao
Merluza

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

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

Lentejas cocidas (1 taza) - 18 gramos de proteína,
1. Tofu firme (100 gramos) - 12 gramos de proteína,
Tempeh (100 gramos) - 18 gramos de proteína,
Edamame (1 taza) - 17 gramos de proteína,
Quinoa cocida (1 taza) - 8 gramos de proteína,

Huevo: 5-7 gr
Queso fresco pequeño 7,7gr
Queso cotage 100gr: 14 gr
Queso batido 0% 120gr: 9,6 gr
Mozzarella lighth 100gr: 17 gr
Queso feta 30gr ración: 4,8 gr

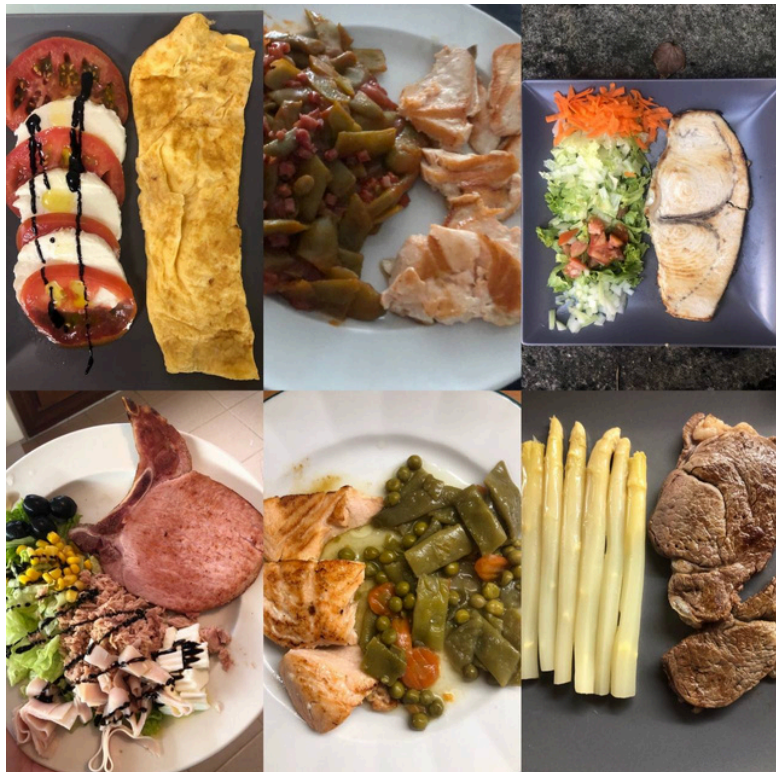
EJEMPLOS DE COMIDAS



EJEMPLOS DE MEDIAS MAÑANAS



EJEMPLOS DE CENAS



EJEMPLOS DE MEDIAS TARDES

