

Planificación **CENA**

NUTRIÉRTETE



CAROLINA GARCÍA

Teléfono: 600 549068

carolinagarcia@entrenatushabitos.com

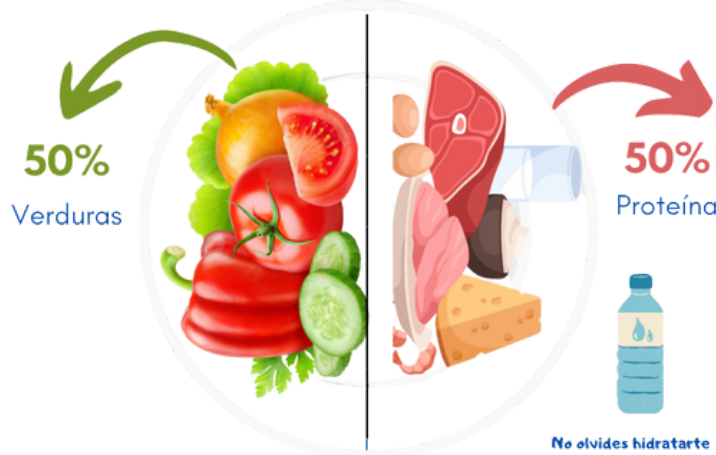


Cenas

VERDURAS RECOMENDADAS

Acelgas
Aguacate
(cuidado muy calórico)
Alcachofa
Alcaparras
Apio
Borraja
Berros
Brécol
Calabacín
Cebolla
Col
Coliflor
Endivia
Escarola
Espárragos
Espinacas
Hinojo
Jenjibre
Lechuga
Nabo
Ortigas
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Rúcola
Tomate
Zanahoria
Cruda

Cena: **CENA SALUDABLE**



PROTEÍNAS RECOMENDADAS

LEGUMBRES:
proteína vegetal

- Soja
- Judías Verdes
- Lentejas
- Judías Blancas
- Guisantes

PESCADOS:

Salmón	- Sepia
Calamar.	- Pulpo
Lubina	- Sardinias
Bacalao	- Rodaballo
Dorada	- Merluza
Mejillones	- Langostinos.
Gambas.	- Atún

CARNES: proteína animal

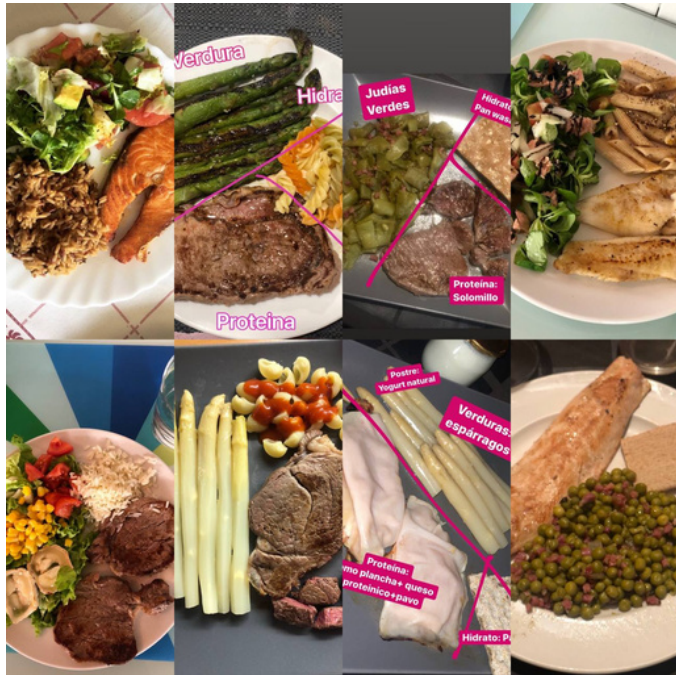
Pavo (2-3 filetes) - Ternera (1 filete). - Solomillo (2-3 filetes)
Pollo (2-3 filetes) - Lomo (2-3 filetes) - Conejo

HUEVOS

- 2 huevos + 2 claras (tortilla)
- 2 huevos + queso fresco sin lactosa
- Tortilla de 2 huevos con lata de atún o pavo

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

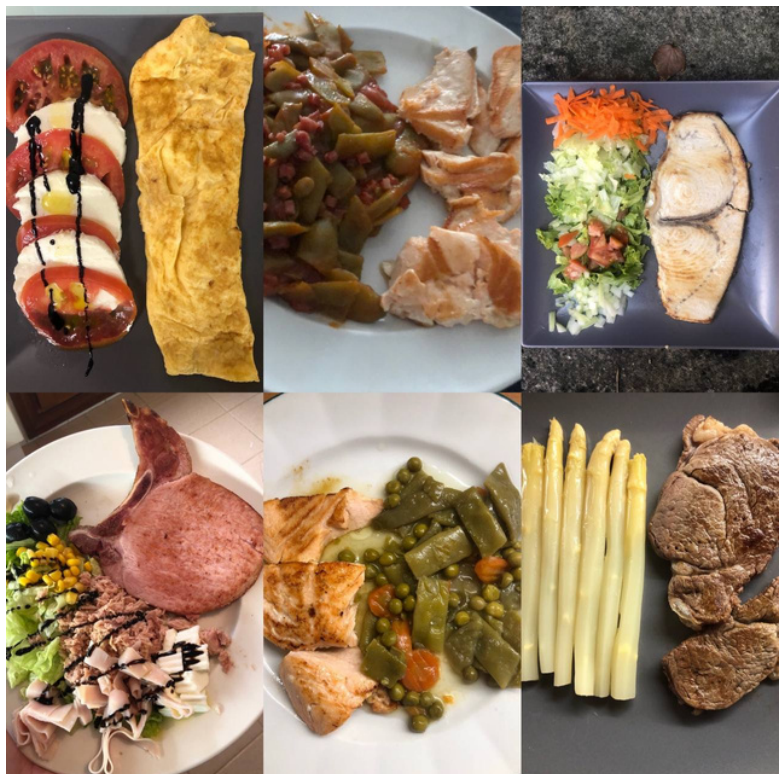
EJEMPLOS DE COMIDAS



EJEMPLOS DE MEDIAS MAÑANAS



EJEMPLOS DE CENAS



EJEMPLOS DE MEDIAS TARDES

