

Objetivo 1300 Kcal

EJEMPLO VOLUMEN DE CALORÍAS

p: proteína
hc: hidrato carbono
vg: vegetales y fruta
g: grasas

Desayuno 300 KCAL

SALADO	DULCE	BATIDO
p: 1 huevo hc: 1 rebanada de pan vg: Tomate libre g: 1 hilo de aceite de oliva	1 vaso de leche 1/2 taza de cereal Frutos rojos libre	150 de queso batido 1 cs de muesli Frutos rojos libre

Comida 400 KCAL

AVES	CARNE	PESCADO
p: 100 g pechuga pollo hc: 1/2 taza quinoa cocida vg: Ensalada vegetales libre g: 1/4 aguacate	120 g carne roja 1/2 Taza de arroz integral Vegetales asados libre 1 cs aceite de oliva	100 g de salmón 1 patata pequeña Coliflor libre 20 g frutos secos

Cena 400 KCAL

VEGETARIANO	HUEVO	PASTA
p: 150 g de tofu hc: 1 tortilla de maíz vg: Champiñones libre g: 1 cs aceite de oliva	1 huevos poché 2 crackers Espinacas libre 3 cs de crema ácida	120 g de carne 1/2 taza de pasta 1 taza de verduras 1 cs aceite de oliva

1 Merienda 200 KCAL

FRUTA	LEGUMBRES	BISCOTES
p: 1 yogur hc: 1 pieza de fruta	p: 3 cs de hummus hc: Palitos de zanahoria y pepino	p: 50 g de jamón de pavo hc: 2 biscotes



www.clubcocinasana.com
DE LA COCINA SANA ®

Academia de hábitos alimenticios saludables