

Objetivo 1500 Kcal

EJEMPLO VOLUMEN DE CALORÍAS

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

Desayuno 350 KCAL

SALADO	DULCE	BATIDO
p: 1 huevo + 1 clara hc: 1 rebanada de pan vg: Tomate libre g: 1 hilo de aceite de olica	1 vaso de leche 1/2 taza de cereal Frutos rojos libre 1/2 puño de frutos secos	180 de queso batido 1 Plátano mediano 1/2 puño de frutos secos

Comida 500 KCAL

AVES	CARNE	PESCADO
p: 180 g pechuga pollo hc: 3/4 taza quinoa cocida vg: Ensalada vegetales libre g: 1/4 aguacate + 1 cp aceite de oliva	150 g carne roja 3/4 Taza de arroz integral Vegetales asados libre 1 Cs aceite de oliva	120 g de salmón 1 patata mediana Coliflor libre 20 g frutos secos

Cena 400 KCAL

VEGETARIANO	HUEVO	PASTA
p: 150 g de tofu hc: 1 taza de garbanzos vg: Champiñones libre g: 1 cs aceite de oliva	Omellete 1 huevo–1 clara 2 kiwis Espinacas libre 1.5 Cs de mayonesa casera	150 g de carne 1/2 taza de pasta Calabacín libre 1 cs aceite de oliva

1 Merienda 250 KCAL

FRUTA	LEGUMBRES	BISCOTES
p: 1 yogur hc: 1 pieza de fruta g: 1/2 puño de frutos secos	3 cs de hummus Palitos de zanahoria y pepino	100 g queso fresco 2 biscotes 4 aceitunas



www.clubcocinasana.com
DE LA COCINA SANA ®

Academia de hábitos alimenticios saludables