

Objetivo ❤️ 1800 Kcal

EJEMPLO VOLUMEN DE CALORÍAS

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

Desayuno 400 KCAL

SALADO	DULCE	BOL
p: 2 huevos hc: 1 rebanada de pan vg: Tomate libre g: 1 Cs de aceite oliva	1 vaso de leche 3/4 taza de cereal Frutos rojos libre 1 puño de frutos secos	180 de queso batido 1 cucharada de muesli 1/2 taza de mango 2 Cp de semillas chia

Comida 600 KCAL

AVES	CARNE	PESCADO
p: 150 g pechuga pavo hc: 3/4 taza de arroz vg: Ensalada vegetales libre g: 1/4 aguacate + 1 cp aceite de oliva	150 g carne roja 3/4 Taza de frijoles Vegetales asados libre 1 Cs aceite de oliva	150 g de salmón 1 taza de patata dulce Judias verdes libre 20 g frutos secos

Cena 500 KCAL

VEGETARIANO	HUEVO	PASTA
p: 150 g de tempeh hc: 3/4 de lenjetas vg: Verduras libre g: 1 cs aceite de oliva	Omellete 2 huevos 1 naranja Ensalada vegetales libre 6 aceitunas	120 g de carne 3/4 taza de pasta Vegetales asados 1 cs aceite de oliva

1 Merienda 300 KCAL

FRUTA	LEGUMBRES	BISCOTES
p: 2 yogures hc: 1 pieza de fruta mediana g: 20 g de chocolate negro	3 cs de hummus Palitos de zanahoria 6 aceitunas	100 g queso fresco 1 manzana mediana



www.clubcocinasana.com
DE LA COCINA SANA ®

Academia de hábitos alimenticios saludables