

# Objetivo

# ♥ 2200 Kcal

EJEMPLO VOLUMEN DE CALORÍAS

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

## Desayuno 600 KCAL

| SALADO                                                                                                                                             | DULCE                                                                             | BOL                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>p:</b> 2 huevos + 50 g jamón<br><b>hc:</b> 2 rebanadas de pan<br><b>vg:</b> Tomate libre<br><b>g:</b> 1/4 aguacate<br>+ 1 Cs de aceite de oliva | 1 vaso de leche<br>2 taza de cereal<br>1 pieza de fruta<br>1 puño de frutos secos | 200 de queso batido<br>3 cucharada de muesli<br>3/4 taza de mango<br>2 Cp de semillas chia |

## Comida 700 KCAL

| AVES                                                                                                                                                    | CARNE                                                                                    | PESCADO                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>p:</b> 200 g pechuga pavo<br><b>hc:</b> 3/4 taza de arroz<br><b>vg:</b> Ensalada vegetales libre<br><b>g:</b> 1/2 aguacate + 1 cp<br>aceite de oliva | 200 g carne roja<br>1 Taza de frijoles<br>Vegetales asados libre<br>1 Cs aceite de oliva | 180 g de salmón<br>1 taza de quinoa<br>Vegetales libre<br>20 g frutos secos + 1 cp<br>aceite de oliva |

## Cena 500 KCAL

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

## 1 Merienda 400 KCAL

| FRUTA                                                                                          | LEGUMBRES                                             | BISCOTES                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>p:</b> 2 yogures<br><b>hc:</b> 2 pieza de fruta grande<br><b>g:</b> 50 g de chocolate negro | 5 cs de hummus<br>Palitos de zanahoria<br>8 aceitunas | 200 g queso fresco<br>1 manzana mediana<br>1 puñado de frutos secos |



www.clubcocinasana.com  
DE LA COCINA SANA ®

Academia de hábitos alimenticios saludables