

PLAN TIPO A

| PLAN TIPO A | | | |
|------------------------------|--|---|---|
| DESAYUNOS | <p align="center">Opción 1 (con huevos)</p> <p>Huevos: 2 unidades + Cualquier verdura o 1 fruta o ½ aguacate</p> | <p align="center">Opción 2 (con yogur)</p> <p>Yogur natural entero: 150 g + 1 fruta (o 30g de frutas secas) + Frutos secos +/- semillas: 15g en total</p> | |
| | <p align="center">Opción 3 (con avena)</p> <p>Avena: 20g + 1 fruta (o 30g de frutas secas) + Frutos secos +/- semillas: 15g en total</p> | <p align="center">Opción 4 (con tostada)</p> <p>Pan de grano integral: 30g (1 rebanada) + Cualquier verdura o 1 fruta o ½ aguacate + Proteína: 1 huevo // o 1 lata de atún // o 50g de salmón // o 50g de jamón // o 25g de queso</p> | |
| | COMIDA | <p>Proteína: 100g de carne, pescado o marisco // o 2 huevos // o 30g de legumbres secas (o 90g cocidas) // o 2 latas de atún // o 60g de salmón ahumado // o 60g de jamón + Hidratos de carbono: 30g de arroz o de quinoa pesado en seco (90g cocidos) // o 100g de boniato // o 150g de patata // o 30g de legumbres pesadas en seco (o 90g cocidas) // o 90g de maíz cocido o conserva. + Verduras: <u>mínimo</u> 300g (entre verduras, hortalizas y hojas) + Fruta fresca de temporada</p> | |
| | | CENA | <p>Proteína: 100g de carne, pescado o marisco // o 2 huevos // o 30g de legumbres secas (o 90g cocidas) // o 2 latas de atún // o 60g de salmón ahumado // o 60g de jamón + Hidratos de carbono: 20g de arroz o de quinoa pesado en seco (60g cocidos) // o 70g de boniato // o 100g de patata // o 20g de legumbres pesadas en seco (o 60g cocidas) // o 60g de maíz cocido o conserva. + Verduras: <u>mínimo</u> 200g (entre verduras, hortalizas y hojas) + Frutos rojos (frambuesas, arándanos, moras, fresas...): 100g</p> |
| SNACKS Y COMPLEMENTOS | <p>AOVE: 3 cucharadas <u>al día</u>. (Puedes distribuir las como quieras entre comida y cena) + Complementos (puedes añadir <u>una de las siguientes opciones al día</u> a la comida que prefieras): 150 mL de leche entera o bebida vegetal // o 30g de pan integral // o 1 fruta // o 20g de queso + Snacks (elige <u>una opción al día</u>. Puedes tomártelo entero como <u>un solo snack</u> o <u>repartirlo en varios snacks</u> - almuerzo, merienda, etc.-. También puedes añadirlo <u>como postre</u> o en el <u>desayuno</u> si no haces snacks):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opción 1: 1 fruta (o 20g de frutas secas) + 15g de frutos secos (o de semillas) - Opción 2: 1 fruta (o 20g de frutas secas) + 1 onza (10g) de choco > 85% - Opción 3: 1 fruta (o 20g de frutas secas) + 1 yogur natural (o kéfir) - Opción 4: 1 fruta (o 20g de frutas secas) + 10g de frutos secos (o semillas) + 10g de avena - Opción 5: 1 fruta (o 20g de frutas secas) + 15g de queso (o 30g de jamón) + 10g de frutos secos <p>-----</p> <p>Libre: Verduras, vinagre no balsámico, especias, mostaza tipo Dijon, salsa de soja, pepinillos, cebolletas, alcaparras, guindillas, café e infusiones, cacao puro en polvo (sin azúcar), canela, edulcorantes acalóricos...</p> | | |

*1 fruta = 1 pieza mediana (unos 100-150g), 2 pequeñas, una rodaja o 100g de frutitas tipo uva, cerezas, moras...