

PLAN TIPO B

PLAN TIPO B	
DESAYUNOS	Opción 1 (con huevos)
	Opción 2 (con yogur)
	Opción 3 (con avena)
	Opción 4 (con tostada)
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</p> <p>+</p> <p>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.</p> <p>+</p> <p>Verduras: <u>mínimo</u> 300g (entre verduras, hortalizas y hojas)</p> <p>+</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>
	<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</p> <p>+</p> <p>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.</p> <p>+</p> <p>Verduras: <u>mínimo</u> 200g (entre verduras, hortalizas y hojas)</p> <p>+</p> <p>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)</p> <p>+</p> <p>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</p> <p>+</p> <p>Snacks (elige <u>una opción al día</u>. Puedes tomártelo entero como un solo snack o repartirlo en varios snacks - 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 30g de frutas secas) + 40g de frutos secos (o de semillas) - Opción 2: 1 fruta (o 30g de frutas secas) + 1 onza (10g) de choco > 85% + 30g de frutos secos (o semillas) - Opción 3: 1 fruta (o 30g de frutas secas) + 1 yogur natural (o kéfir) + 20g de frutos secos (o semillas) - Opción 4: 1 fruta (o 30g de frutas secas) + 20g de frutos secos (o semillas) + 30g de avena - Opción 5: 1 fruta (o 30g de frutas secas) + 30g de queso (o 60g de jamón) + 20g de frutos secos
	<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...