

PLAN TIPO D

DESAYUNOS	Opción 1 (con huevos)	Opción 2 (con yogur)
	<p>Huevos: 3 unidades + Proteína extra: 1 lata de atún // o 30g de salmón ahumado // o 30g de jamón // o 15g de queso + Cualquier verdura o 1 fruta o ½ aguacate + AOVE: 1/2 cucharada</p>	<p>Yogur natural entero: 150 g + 1 fruta (o 30g de frutas secas) + Avena: 30g + Frutos secos +/- semillas: 20g en total</p>
	Opción 3 (con avena)	Opción 4 (con tostada)
	<p>Avena: 50g + 1 fruta (o 30g de frutas secas) + Frutos secos +/- semillas: 20g en total</p>	<p>Pan de grano integral: 50g (1 rebanada) + Cualquier verdura o 1 fruta o ½ aguacate + Proteína: 2 huevos // o 2 latas de atún // o 80g de salmón // o 80g de jamón // o 40g de queso + AOVE: 1/2 cucharada</p>
COMIDA	<p>Proteína: 150g de carne, pescado o marisco // o 3 huevos // o 50g de legumbres secas (o 150g cocidas) // o 3 latas de atún // o 90g de salmón ahumado // o 90g de jamón + Hidratos de carbono: 60g de arroz o de quinoa pesado en seco (180g cocidos) // o 200g de boniato // o 250g de patata // o 60g de legumbres pesadas en seco (o 200g cocidas) // o 180g de maíz cocido o conserva. + Verduras: <u>mínimo</u> 300g (entre verduras, hortalizas y hojas) + 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 + Hidratos de carbono: 40g de arroz o de quinoa pesado en seco (120g cocidos) // o 150g de boniato // o 200g de patata // o 40g de legumbres pesadas en seco (o 150g cocidas) // o 120g 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: 4 cucharadas <u>al día</u>. (Puedes distribuirlas 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 30g 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): - 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> <hr/> <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...