

**PLAN TIPO F**

<b>PLAN TIPO F</b>	
<b>DESAYUNOS</b>	<b>Opción 1 (con huevos)</b>
	<p><b>Huevos:</b> 3 unidades + <b>Proteína extra:</b> 2 latas de atún // o 60g de salmón ahumado // o 60g de jamón // o 30g de queso + <b>Cualquier verdura o 1 fruta o ½ aguacate</b> + <b>AOVE:</b> 1 cucharada</p>
	<b>Opción 2 (con yogur)</b>
	<p><b>Yogur natural entero:</b> 250 g + <b>1 fruta</b> (o 30g de frutas secas) + <b>Avena:</b> 30g + <b>Frutos secos +/- semillas:</b> 20g en total</p>
<b>DESAYUNOS</b>	<b>Opción 3 (con avena)</b>
	<p><b>Avena:</b> 60g + <b>1 fruta</b> (o 30g de frutas secas) + <b>Frutos secos +/- semillas:</b> 30g en total</p>
<b>DESAYUNOS</b>	<b>Opción 4 (con tostada)</b>
	<p><b>Pan de grano integral:</b> 100g (2 rebanadas) + <b>Cualquier verdura o 1 fruta o ½ aguacate</b> + <b>Proteína:</b> 2 huevos // o 2 latas de atún // o 80g de salmón // o 80g de jamón // o 40g de queso + <b>AOVE:</b> 1/2 cucharada</p>
<b>COMIDA</b>	<p><b>Proteína:</b> 250g de carne, pescado o marisco // o 4 huevos // o 80g de legumbres secas (o 250g cocidas) // 3 latas de atún // o 120g de salmón ahumado // o 120g de jamón // o 60g de queso + <b>Hidratos de carbono:</b> 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. + <b>Verduras:</b> <u>mínimo</u> 300g (entre verduras, hortalizas y hojas) + <b>Fruta fresca de temporada</b></p>
<b>CENA</b>	<p><b>Proteína:</b> 200g de carne, pescado o marisco // o 3 huevos // o 60g de legumbres secas (o 200g cocidas) // o 3 latas de atún // o 100g de salmón ahumado // o 100g de jamón // o 50g de queso + <b>Hidratos de carbono:</b> 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. + <b>Verduras:</b> <u>mínimo</u> 200g (entre verduras, hortalizas y hojas) + <b>Frutos rojos (frambuesas, arándanos, moras, fresas...):</b> 100g</p>
<b>SNACKS Y COMPLEMENTOS</b>	<p><b>AOVE:</b> 5 cucharadas <u>al día</u>. (Puedes distribuirlas como quieras entre comida y cena) + <b>Complementos</b> (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 + <b>Snacks</b> (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): - <b>Opción 1:</b> 2 frutas (o 60g de frutas secas) + 40g de frutos secos (o semillas) + 1 onza (10g) de choco &gt;85% - <b>Opción 2:</b> 2 frutas (o 60g de frutas secas) + 2 onzas (20g) de choco &gt;85% + 30g de frutos secos (o semillas) - <b>Opción 3:</b> 2 frutas (o 60g de frutas secas) + 1 yogur natural (o kéfir) + 30g de frutos secos (o semillas) - <b>Opción 4:</b> 2 frutas (o 60g de frutas secas) + 20g de frutos secos (o semillas) + 40g de avena - <b>Opción 5:</b> 2 frutas (o 60g de frutas secas) + 40g de queso (o 80g de jamón) + 20g de frutos secos</p> <hr/> <p><b>Libre:</b> 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...