HIDRATARSE CON AL MENOS 8 -10 VASOS DE AGUA. SODA, INFUSIONES O EN SU DEFECTO BEBIDAS SIN CALORÍAS (CON EDULCORANTE) SON TAMBIÉN OPCIONES DE HIDRATACIÓN

INGERIR DOS VASOS DE AGUA SANTES DE CADA COMIDA ES UNA FOMRA EFECTIVA Y PRÁCTICA DE LLEGAR A ESTOS VALORES AUMENTANDO EL VALOR DE SACIEDAD PREVIO A LA INGESTA DE ALIMENTOS

INCLUYA AL MENOS UNA PORCION DE FRUTOS SECOS, A VECES ES MÁS APETECIBLE INCLUIRLOS EN FORMATOS UNTABLES (PASTA O MANTEQUILLAS DE MANÍ, ALMENDRAS, AVELLANAS, ETC) O EN FORMATO MOLIDO (HARINAS DE ALMENDRAS, CASTAÑAS, GIRASOL, ETC), AMBOS PUEDEN HACERSE DE MODO CASERO O COMPRARLOS YA ELABORADOS OBSERVANDO QUE NO TENGRAN AGREGADO DE AZÚCAR O ACEITE

LUNES

DESAYUNO, 400 Cals(8:00HS)

2 VASOS DE AGUA, **2 TOSTADAS DE PAN INTEGRAL QUESO BLANCO MENOS 5% y/o MERMELADA SIN AZUCAR , 3 NUECES Y 1 BANANA EN RODAJAS + INFUSION**



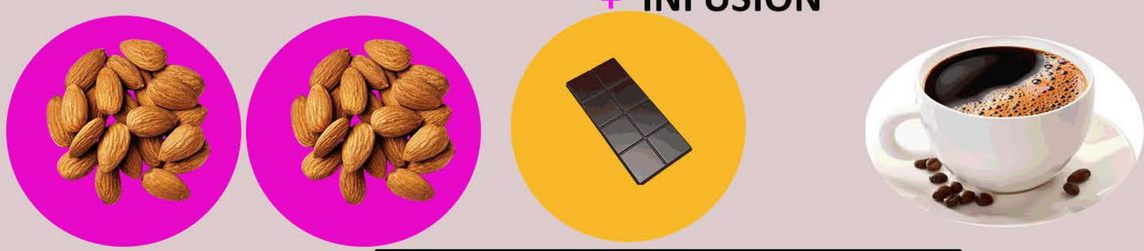
ALMUERZO, 450 Cals(13:30HS)

2 VASOS DE AGUA **2 PORCIONES DE TARTA BICOLOR DE CALABAZA Y ACELGA (200 CALS) 40 TOMATES CHERRY O 4 TOMATES PERITA (400g) + 3 CUCHARADITAS (15g)S DE LEVADURA DE CERVEZA NUTRICIONAL, ORÉGANO, SAL Y ACETO. 1 MANZANA BIEN GRANDE (200g) O DOS CHICAS**



MERIENDA, 300 Cals(18:00HS)

2 VASOS DE AGUA, **30 ALMENDRAS (40g) + 1 BARRITA DE CHOCOLATE AMARGO + INFUSIÓN**

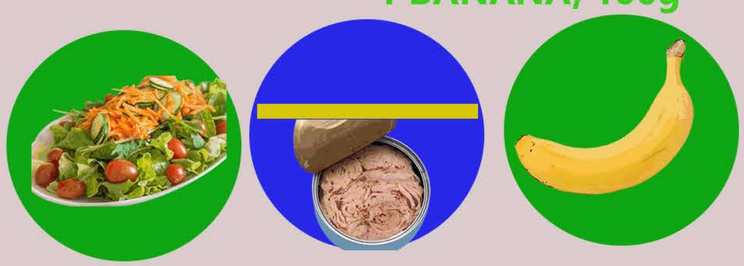


19:30hs

CENA, 250 Cals(21:30HS)

2 VASOS DE AGUA O 2 TAZAS DE CALDO **ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, Y ZANAHORIA RALLADA (400g) 50g (1/2 LATA) DE ATÚN AL AGUAL + ACETO, LIMON , MOSTAZA Y SAL**

1 BANANA, 100g





MINIMO DE 5 PORCIONES DE FRUTAS Y HORTALIZAS

AGREGAR UNA FRUTA EN EL DESAYUNO ES UNA BUENA FORMA DE EMPEZAR EL DÍA PARA IR LLEGANDO A LAS 5 PORCIONES DIARIAS DE FRUTAS Y VERDURAS

INCLUIR UNA PORCIÓN DE HORTALIZAS Y OTRA DE FRUTAS EN LAS COMIDAS LAS VUELVE DE MUCHO MAYO VOLUMEN Y SACIEDAD

ENTRE 3 Y 5 PORCIONES DE GRANOS INTEGRALES

MINIMO UNA PORCION DE SEMILLAS

MINIMO UNA PORCION DE PROTEÍNAS, PREFERIBLEMENTE DE ORIGEN VEGETAL

CENAR CON FRUTAS Y VERDURAS PERMITE COMIDAS ABUNDANTES Y SACIADORES DE BAJO VALOR CALÓRICO, EXCEDERSE EN LAS CALORÍAS NOCTURNAS SUELE SER EL PRINCIPAL CAUSAL DE QUE LAS DIETAS NO FUNCIONEN

HIDRATARSE CON AL MENOS 8 -10 VASOS DE AGUA. SODA, INFUSIONES O EN SU DEFECTO BEBIDAS SIN CALORÍAS (CON EDULCORANTE) SON TAMBIÉN OPCIONES DE HIDRATACIÓN

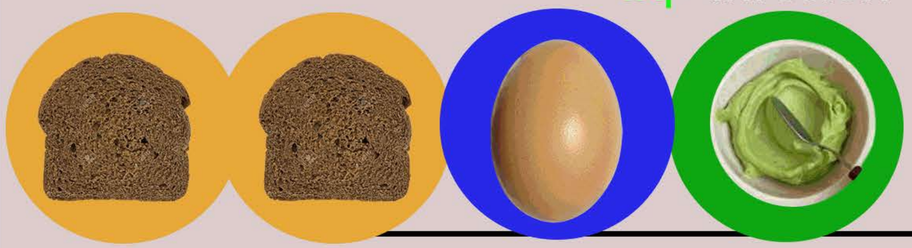
INGERIR DOS VASOS DE AGUA SANTES DE CADA COMIDA ES UNA FOMRA EFECTIVA Y PRÁCTICA DE LLEGAR A ESTOS VALORES AUMENTANDO EL VALOR DE SACIEDAD PREVIO A LA INGESTA DE ALIMENTOS

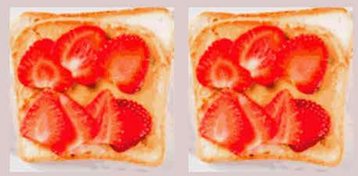
INCLUYA AL MENOS UNA PORCION DE FRUTOS SECOS, A VECES ES MÁS APETECIBLE INCLUIRLOS EN FORMATOS UNTABLES (PASTA O MANTEQUILLAS DE MANÍ, ALMENDRAS, AVELLANAS, ETC) O EN FORMATO MOLIDO (HARINAS DE ALMENDRAS, CASTAÑAS, GIRASOL, ETC), AMBOS PUEDEN HACERSE DE MODO CASERO O COMPRARLOS YA ELABORADOS OBSERVANDO QUE NO TENGRAN AGREGADO DE AZÚCAR O ACEITE

MARTES

DESAYUNO, 400 Cals(8:00HS)

2 VASOS DE AGUA **2 TOSTADAS DE PAN INTEGRAL 1 HUEVO Y 1 PALTA| + INFUSION**





ALMUERZO, 450 Cals(13:30HS)

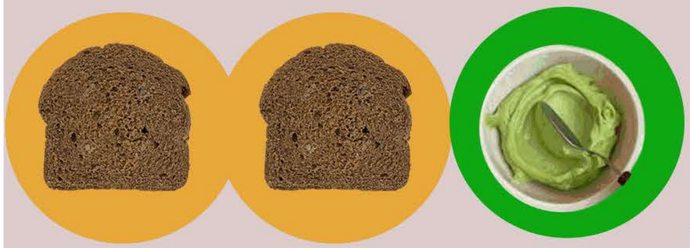
2 VASOS DE AGUA **1 PORCIÓN DE ARROZ INTEGRAL (90g PESO COCIDO, 4 CDAS SOPERAS) + 1 PORCIÓN DE CARNE O PESCADO (100g) + VERDURAS AL VAPOR (400g) BERENJENAS, ZAPALLITOS Y BROCOLI. 10g, 1 CDA SOPERA DE HARINA DE ALMENDRAS O DE CASTAÑAS SALSA DE SOJA, PIMENTÓN AHUMADO Y LIMÓN**

30 UVAS (180g)



MERIENDA, 300 Cals(18:00HS)

2 VASOS DE AGUA, **2 RODAJAS DE PAN INTEGRAL + 1 PALTA(70g) + INFUSIÓN**



19:30hs

CENA, 250 Cals(21:30HS)

2 VASOS DE AGUA O 2 TAZAS DE CALDO

VERDURAS AL VAPOR (400g) BERENJENAS, ZAPALLITOS, BROCOLI 45g DE HUMUS SIN ACEITE (2 CUCHARADAS SOPERAS

3 KIWIS GRANDES (180g)





AGREGAR UNA FRUTA EN EL DESAYUNO ES UNA BUENA FORMA DE EMPEZAR EL DÍA PARA IR LLEGANDO A LAS 5 PORCIONES DIARIAS DE FRUTAS Y VERDURAS

INCLUIR UNA PORCIÓN DE HORTALIZAS Y OTRA DE FRUTAS EN LAS COMIDAS LAS VUELVE DE MUCHO MAYO VOLUMEN Y SACIEDAD

ENTRE 3 Y 5 PORCIONES DE GRANOS INTEGRALES

MINIMO UNA PORCION DE SEMILLAS

MINIMO UNA PORCION DE PROTEÍNAS, PREFERIBLEMENTE DE ORIGEN VEGETAL

CENAR CON FRUTAS Y VERDURAS PERMITE COMIDAS ABUNDANTES Y SACIADORES DE BAJO VALOR CALÓRICO, EXCEDERSE EN LAS CALORÍAS NOCTURNAS SUELE SER EL PRINCIPAL CAUSAL DE QUE LAS DIETAS NO FUNCIONEN

HIDRATARSE CON AL MENOS 8 -10 VASOS DE AGUA. SODA, INFUSIONES O EN SU DEFECTO BEBIDAS SIN CALORÍAS (CON EDULCORANTE) SON TAMBIÉN OPCIONES DE HIDRATACIÓN

INGERIR DOS VASOS DE AGUA SANTES DE CADA COMIDA ES UNA FOMRA EFECTIVA Y PRÁCTICA DE LLEGAR A ESTOS VALORES AUMENTANDO EL VALOR DE SACIEDAD PREVIO A LA INGESTA DE ALIMENTOS

MINIMO UNA PORCION DE FRUTOS SECOS, A VECES ES MÁS APETECIBLE INCLUIRLOS EN FORMATOS UNTABLES (PASTA O MANTEQUILLAS DE MANÍ, ALMENDRAS, AVELLANAS, ETC) O EN FORMATO MOLIDO (HARINAS DE ALMENDRAS, CASTAÑAS, ETC), AMBOS PUEDEN HACERSE DE MODO CASERO O COMPRARLOS YA ELABORADOS OBSERVANDO QUE NO TENGRAN AGREGADO DE AZÚCAR O ACEITE

MIERCOLES

DESAYUNO, 400 Cals(8:00HS)

2 VASOS DE AGUA

2 PORCIONES DE GRANOLA (50g, 2 PUÑADITOS), 1 YOGUR SIN AZÚCAR 2 DURAZNOS (250g)+ 1 CHORRITO DE LECHE VEGETALS SIN AZÚCAR + INFUSION



ALMUERZO, 450 Cals(13:30HS)

2 VASOS DE AGUA **1 PORCIÓN DE FIDEOS INTEGRAL (90g PESO COCIDO, 4 CDAS SOPERAS) + 1 PORCIÓN DE CARNE PICADA (90g PESO COCIDO, 4 CDAS SOPERAS) + CREMA-SALSA DE CALABAZA (400g)I. 10g, 1 CDA SOPERAS DE NUECES O ALMENDRAS MOLIDAS**

2 MANDARINA



MERIENDA, 300 Cals(18:00HS)

2 VASOS DE AGUA, **2 PORCIONES DE MANÍ (40g) Y 10 ACEITUNAS (90g) + INFUSIÓN**



19:30hs

)

2 VASOS DE AGUA O 2 TAZAS DE CALDO

VERDURAS ESPIRALIZADAS O CORTADAS EN JULIANA AL WOK_ ZUCCINI, BERENJENA, ZANAHORIAS (400g) 2 CLARASDE HUEVO + SALDA DE SOJA O PURÉ DE TOMATE, ESPECIAS A GUSTO + **1 PERA GRANDE (200g) 300g (2 RODAJAS GRANDES DE MELÓN**





AGREGAR UNA FRUTA EN EL DESAYUNO ES UNA BUENA FORMA DE EMPEZAR EL DÍA PARA IR LLEGANDO A LAS 5 PORCIONES DIARIAS DE FRUTAS Y VERDURAS

INCLUIR UNA PORCIÓN DE HORTALIZAS Y OTRA DE FRUTAS EN LAS COMIDAS LAS VUELVE DE MUCHO MAYO VOLUMEN Y SACIEDAD

ENTRE 3 Y 5 PORCIONES DE GRANOS INTEGRALES

MINIMO UNA PORCION DE SEMILLAS

MINIMO UNA PORCION DE PROTEÍNAS, PREFERIBLEMENTE DE ORIGEN VEGETAL

CENAR CON FRUTAS Y VERDURAS PERMITE COMIDAS ABUNDANTES Y SACIADORES DE BAJO VALOR CALÓRICO, EXCEDERSE EN LAS CALORÍAS NOCTURNAS SUELE SER EL PRINCIPAL CAUSAL DE QUE LAS DIETAS NO FUNCIONEN

HIDRATARSE CON AL MENOS 8 -10 VASOS DE AGUA. SODA, INFUSIONES O EN SU DEFECTO BEBIDAS SIN CALORÍAS (CON EDULCORANTE) SON TAMBIÉN OPCIONES DE HIDRATACIÓN

INGERIR DOS VASOS DE AGUA SANTES DE CADA COMIDA ES UNA FOMRA EFECTIVA Y PRÁCTICA DE LLEGAR A ESTOS VALORES AUMENTANDO EL VALOR DE SACIEDAD PREVIO A LA INGESTA DE ALIMENTOS

MINIMO UNA PORCION DE FRUTOS SECOS, A VECES ES MÁS APETECIBLE INCLUIRLOS EN FORMATOS UNTABLES (PASTA O MANTEQUILLAS DE MANÍ, ALMENDRAS, AVELLANAS, ETC) O EN FORMATO MOLIDO (HARINAS DE ALMENDRAS, CASTAÑAS, ETC), AMBOS PUEDEN HACERSE DE MODO CASERO O COMPRARLOS YA ELABORADOS OBSERVANDO QUE NO TENGRAN AGREGADO DE AZÚCAR O ACEITE

JUEVES

DESAYUNO, 400 Cals(8:00HS)

2 VASOS DE AGUA **1 YOGUR SIN AZUCAR - 20 CEREZAS (160g) Y 2 PORCIONES DE ALMENDRAS (40g, 30 UNIDADES)** + **INFUSION**



ALMUERZO, 450 Cals(13:30HS)

2 VASOS DE AGUA **1 MILANESA CON REBOSADOR INTEGRAL (80g) + ENSALADA DE LECUHA Y TOMATE (400g) . 15g, 3 CDTAS DE LEVADURA DE CERVEZA NUTRICIONAL SAL, VINAGRE, LIMÓN O ACETO Y UNA CDTA DE MOSTAZA+ 2 DURAZNOS (250g)**



MERIENDA, 300 Cals(18:00HS)

2 VASOS DE AGUA,

1 FAJITA O TACO INTEGRAL, 1 CDA DE PASTA DE MANÍ O ALMENDRAS Y 1 BANANA + INFUSIÓN



19:30hs

CENA, 250 Cals(21:30HS)

2 VASOS DE AGUA O 2 TAZAS DE CALDO

VERDURAS EN FREIDORA DE AIRE U HORNEADAS: ZANAHORA, REMOLACHA, Y B ZUCCINIS CON ENSALADA, 3 KANI KAMA (50g) + CONDIMENTAR CON SALSA DE SOJA

1 RODAJA GRANDE DE MELÓN, 300g





AGREGAR UNA FRUTA EN EL DESAYUNO ES UNA BUENA FORMA DE EMPEZAR EL DÍA PARA IR LLEGANDO A LAS 5 PORCIONES DIARIAS DE FRUTAS Y VERDURAS

INCLUIR UNA PORCIÓN DE HORTALIZAS Y OTRA DE FRUTAS EN LAS COMIDAS LAS VUELVE DE MUCHO MAYO VOLUMEN Y SACIEDAD

ENTRE 3 Y 5 PORCIONES DI GRANOS INTEGRALES

MINIMO UNA PORCION DE SEMILLAS

MINIMO UNA PORCION DE PROTEÍNAS, PREFERIBLEMENTE DE ORIGEN VEGETAL

CENAR CON FRUTAS Y VERDURAS PERMITE COMIDAS ABUNDANTES Y SACIADORES DE BAJO VALOR CALÓRICO, EXCEDERSE EN LAS CALORÍAS NOCTURNAS SUELE SER EL PRINCIPAL CAUSAL DE QUE LAS DIETAS NO FUNCIONEN

HIDRATARSE CON AL MENOS 8 -10 VASOS DE AGUA. SODA, INFUSIONES O EN SU DEFECTO BEBIDAS SIN CALORÍAS (CON EDULCORANTE) SON TAMBIÉN OPCIONES DE HIDRATACIÓN

INGERIR DOS VASOS DE AGUA SANTES DE CADA COMIDA ES UNA FOMRA EFECTIVA Y PRÁCTICA DE LLEGAR A ESTOS VALORES AUMENTANDO EL VALOR DE SACIEDAD PREVIO A LA INGESTA DE ALIMENTOS

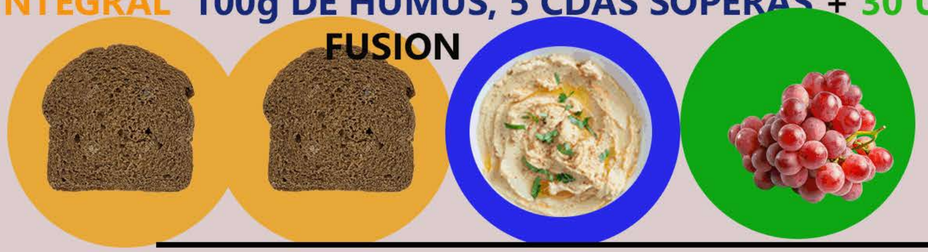
MINIMO UNA PORCION DE FRUTOS SECOS, A VECES ES MÁS APETECIBLE INCLUIRLOS EN FORMATOS UNTABLES (PASTA O MANTEQUILLAS DE MANÍ, ALMENDRAS, AVELLANAS, ETC) O EN FORMATO MOLIDO (HARINAS DE ALMENDRAS, CASTAÑAS, ETC), AMBOS PUEDEN HACERSE DE MODO CASERO O COMPRARLOS YA ELABORADOS OBSERVANDO QUE NO TENGRAN AGREGADO DE AZÚCAR O ACEITE

VIERNES

DESAYUNO, 400 Cals(8:00HS)

2 VASOS DE AGUA

2 TOSTADAS PAN INTEGRAL 100g DE HUMUS, 5 CDAS SOPERAS + 30 UVAS+ INFUSION



ALMUERZO, 450 Cals(13:30HS)

2 VASOS DE AGUA **2 EMPANADAS DE BERENJENA, MORRÓN Y TOMATE + ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA.Y LECHUA O ZANAHORIAS HERVIDAS**

10g, 1 CDA SOPERAS DE NUECES MOLIDAS

20 CEREZAS, 160g



MERIENDA, 300 Cals(18:00HS)

2 VASOS DE AGUA,

3 PORCIONES O 3 PAQUETITOS DE PIPAS DE GIRASOL(60g)

+ INFUSIÓN



19:30hs

CENA, 250 Cals(21:30HS)

2 VASOS DE AGUA O 2 TAZAS DE CALDO

SOPA DE VEGETALES,400g DE CALABAZA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA APIO) 1/2 LATA DE ATUN, 50g +ESPECIAS Y VINAGRE A GUSTO

3 CIRUELAS , 200g





AGREGAR UNA FRUTA EN EL DESAYUNO ES UNA BUENA FORMA DE EMPEZAR EL DÍA PARA IR LLEGANDO A LAS 5 PORCIONES DIARIAS DE FRUTAS Y VERDURAS

INCLUIR UNA PORCIÓN DE HORTALIZAS Y OTRA DE FRUTAS EN LAS COMIDAS LAS VUELVE DE MUCHO MAYO VOLUMEN Y SACIEDAD

ENTRE 3 Y 5 PORCIONES DE GRANOS INTEGRALES

MINIMO UNA PORCION DE SEMILLAS

MINIMO UNA PORCION DE PROTEÍNAS, PREFERIBLEMENTE DE ORIGEN VEGETAL

CENAR CON FRUTAS Y VERDURAS PERMITE COMIDAS ABUNDANTES Y SACIADORES DE BAJO VALOR CALÓRICO, EXCEDERSE EN LAS CALORÍAS NOCTURNAS SUELE SER EL PRINCIPAL CAUSAL DE QUE LAS DIETAS NO FUNCIONEN

HIDRATARSE CON AL MENOS 8 -10 VASOS DE AGUA. SODA, INFUSIONES O EN SU DEFECTO BEBIDAS SIN CALORÍAS (CON EDULCORANTE) SON TAMBIÉN OPCIONES DE HIDRATACIÓN

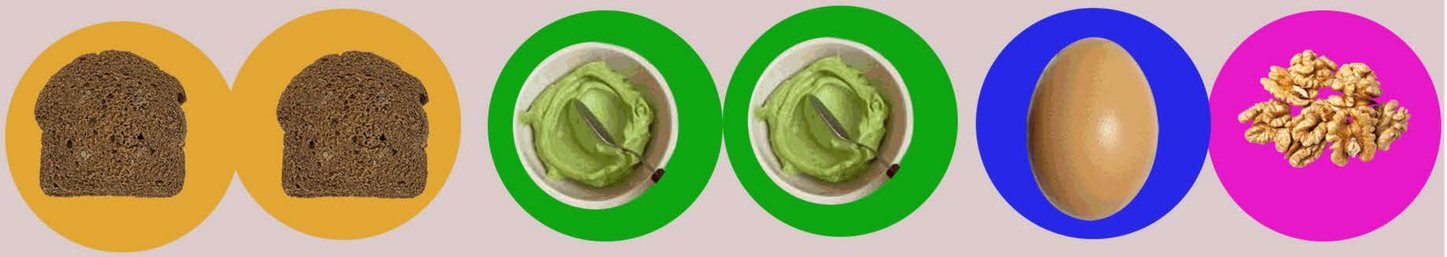
INGERIR DOS VASOS DE AGUA SANTES DE CADA COMIDA ES UNA FOMRA EFECTIVA Y PRÁCTICA DE LLEGAR A ESTOS VALORES AUMENTANDO EL VALOR DE SACIEDAD PREVIO A LA INGESTA DE ALIMENTOS

MINIMO UNA PORCION DE FRUTOS SECOS, A VECES ES MÁS APETECIBLE INCLUIRLOS EN FORMATOS UNTABLES (PASTA O MANTEQUILLAS DE MANÍ, ALMENDRAS, AVELLANAS, ETC) O EN FORMATO MOLIDO (HARINAS DE ALMENDRAS, CASTAÑAS, ETC), AMBOS PUEDEN HACERSE DE MODO CASERO O COMPRARLOS YA ELABORADOS OBSERVANDO QUE NO TENGRAN AGREGADO DE AZÚCAR O ACEITE

SABADOS

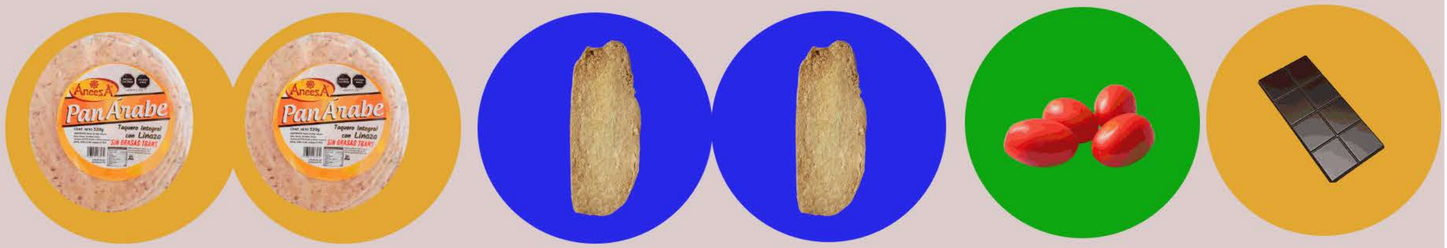
DESAYUNO, 600 CALS ,(11:00HS)

2 VASOS DE AGUA **2 RODAJAS PAN INTEGRAL, 2 PALTAS)140g=, 1 HUEVO, 3 NUECES (20g)**



ALMUERZO, 600 Cals(1700HS)

2 VASOS DE AGUA **2 PANES ARABES INTEGRALES, 200g DE CARNE O POLLO, MOSTAZA AHUMADA 4 TOMATES PERITA 1 BARRITA DE CHOCOLATE AMARGO**



CENA, 250 Cals(22HS)

2 VASOS DE AGUA , **2 MANDARINAS, 1 MANZANA, 1/2 BANANA O 15 UVAS**



HIDRATARSE CON AL MENOS 8 -10 VASOS DE AGUA. SODA, INFUSIONES O EN SU DEFECTO BEBIDAS SIN CALORÍAS (CON EDULCORANTE) SON TAMBIÉN OPCIONES DE HIDRATACIÓN

INGERIR DOS VASOS DE AGUA SANTES DE CADA COMIDA ES UNA FOMRA EFECTIVA Y PRÁCTICA DE LLEGAR A ESTOS VALORES AUMENTANDO EL VALOR DE SACIEDAD PREVIO A LA INGESTA DE ALIMENTOS

MINIMO UNA PORCION DE FRUTOS SECOS, A VECES ES MÁS APETECIBLE INCLUIRLOS EN FORMATOS UNTABLES (PASTA O MANTEQUILLAS DE MANÍ, ALMENDRAS, AVELLANAS, ETC) O EN FORMATO MOLIDO (HARINAS DE ALMENDRAS, CASTAÑAS, ETC), AMBOS PUEDEN HACERSE DE MODO CASERO O COMPRARLOS YA ELABORADOS OBSERVANDO QUE NO TENGRAN AGREGADO DE AZÚCAR O ACEITE

DOMINGO

DESAYUNO,200 Cals(10:00HS)

2 VASOS DE AGUA **300g (2 RODAJAS) DE MELÓNY 2 DURAZNOS (250g)**



ALMUERZO, 600 Cals(13:30HS)

2 VASOS DE AGUA **4 PORCIONES DE PIZZA INTEGRAL TIPO CANCHA(SALSA DE TOMATE, CEBOLLA, AJO) AGREGAR RÚCULA Y TOMATE FRESCO ENCIMA, 10 ACEITUNAS NEGRAS (90g O PASTA DE ACIETUNAS 1 HELADO SIN AZÚCAR DE 100 CALS**





MERIENDA-CENA, 600 Cals(19HS)

2 VASOS DE AGUA O 2 TAZAS DE CALDO

PICADA:400 GRAMOS DE PIKCLES Y TOMATITOS CHERRY, 50g DE ANACHOS, MOSTAZA AHUMADA 10 ACEITUNAS NE GRAS O PASTA DE ACEITUNA, 1 PALTA

19:30hs



AGREGAR UNA FRUTA EN EL DESAYUNO ES UNA BUENA FORMA DE EMPEZAR EL DÍA PARA IR LLEGANDO A LAS 5 PORCIONES DIARIAS DE FRUTAS Y VERDURAS

INCLUIR UNA PORCIÓN DE HORTALIZAS Y OTRA DE FRUTAS EN LAS COMIDAS LAS VUELVE DE MUCHO MAYO VOLUMEN Y SACIEDAD

ENTRE 3 Y 5 PORCIONES I GRANOS INTEGRALES

MINIMO UNA PORCION D SEMILLAS

MINIMO UNA PORCION D PROTEÍNAS, PREFERIBLE MENTE DE ORIGEN VEGETA

CENAR CON FRUTAS Y VERDURAS PERMITE COMIDAS ABUNDANTES Y SACIADORES DE BAJO VALOR CALÓRICO, EXCEDERSE EN LAS CALORÍAS NOCTURNAS SUELE SER EL PRINCIPAL CAUSAL DE QUE LAS DIETAS NO FUNCIONEN