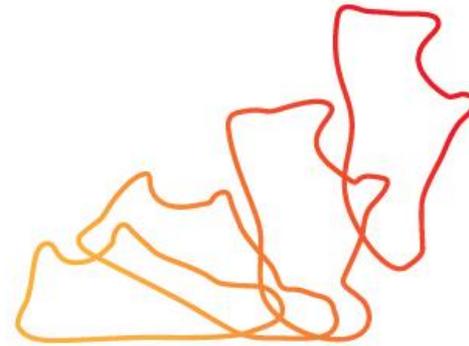


CENAS SALUDABLES

FuHem

educación+
ecosocial



hoy empieza
deporte y nutrición

info@hoyempiezo.es
www.hoyempiezo.es

HIDRATOS DE CARBONO

Cereales
Pan
Pastas
Azúcar
Frutas y verduras
Leche
Legumbres
Tubérculos y raíces

PROTEÍNAS

Cereales y derivados
Legumbres
Frutos secos
Carnes y pescado
Huevos

GRASAS

Saludables

Aceites vírgenes
Semillas
Frutos secos
Aguacate y coco

No saludables

Grasas saturadas
vegetales
Grasa animal
Bollería

LOS BÁSICOS

- Aceite de oliva virgen extra. No refinados
- Legumbres:** Garbanzo, lenteja, soja, judías.
- Cereales** y/o sus **harinas**, arroz integral, avena, pasta (integral), quinoa, amaranto.
- Ajo y cebolla** como base de nuestros platos.
- Frutas y verduras** que nos aporten vitamina C: limón, naranjas, kiwis, fresas, cerezas, arándanos, frambuesas, pimienta.
- Cereales para desayunar SIN AZÚCAR** variados: arroz, trigo, centeno, avena, maíz.
- Espicias:** cúrcuma, perejil, pimienta, comino, canela

COMPLEMENTOS QUE DEBEMOS TENER POR CASA

- Semillas** (pipas de girasol, sésamo, cáñamo, lino),
- Frutos secos** (enteros y crema de sésamo, cacahuete, almendra)
- Frutas desecadas** (pasas, orejones, arándanos)
- Aceites virgen extra, (sésamo, nueces, girasol)**
- Levadura de cerveza, polen**
- Harinas integrales** (avena, trigo, maíz, garbanzo)
- Infusiones** relajantes, digestivas.
- Sal yodada**
- Miel / endulzantes naturales** (azúcar de coco, sirope de agave integral, panela)

REPARTO SEMANAL

VERDURA: CADA DÍA

FRUTA : CADA DÍA

CEREAL: CADA DÍA

SEMILLAS: CADA DÍA

LEGUMBRES: 3-4 VECES SEMANA

HUEVO: 3 VECES SEMANA

GRASAS SALUDABLES: CADA DÍA

AGUA: CADA DÍA

PESCADO: 3-4 VECES POR SEMANA alternando azul y blanco.

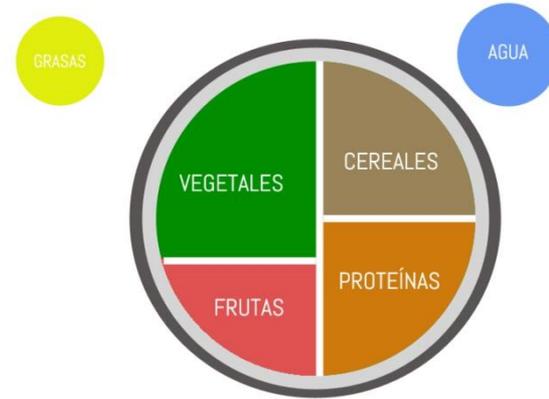
CARNE BLANCA: 3 VECES SEMANA.(aves, conejo)

CARNE ROJA: 2-3 VECES MES (cerdo, cordero, vaca)

LÁCTEOS Y DERIVADOS: 1-2 DÍA (OPCIONALES)

PROCESADOS: EMBUTIDO, PRECOCINADOS, BOLLERÍA Y GALLETAS, REFRESCOS, ZUMOS ENVASADOS, SNACKS DULCES Y SALADOS, GOLOSINAS, CACAOS SOLUBLES CON AZÚCAR, CREMAS INDUSTRIALES PARA UNTAR TIPO NOCILLA, PRODUCTOS EDUCULCORADOS.

NO RECOMENDADO.



Reparto proteínas

	Lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo
Comida	pescado	carne blanca	legumbre	carne blanca	legumbre	pescado	carne blanca
cena	legumbre	huevo	pescado	huevo	cereal	huevo	legumbre

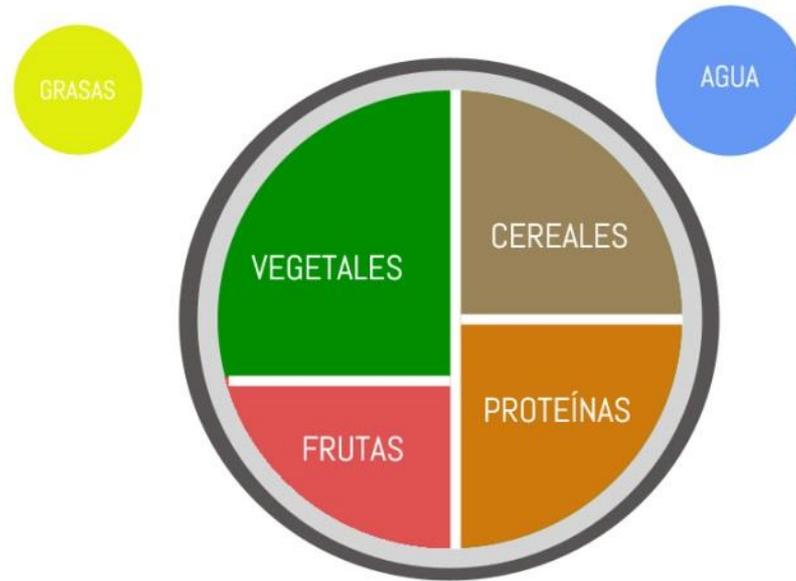
NUESTRA CENA

PLATO:

1. Verdura o ensalada
2. Proteína
3. Cereal
4. Fruta

BEBIDA:

agua



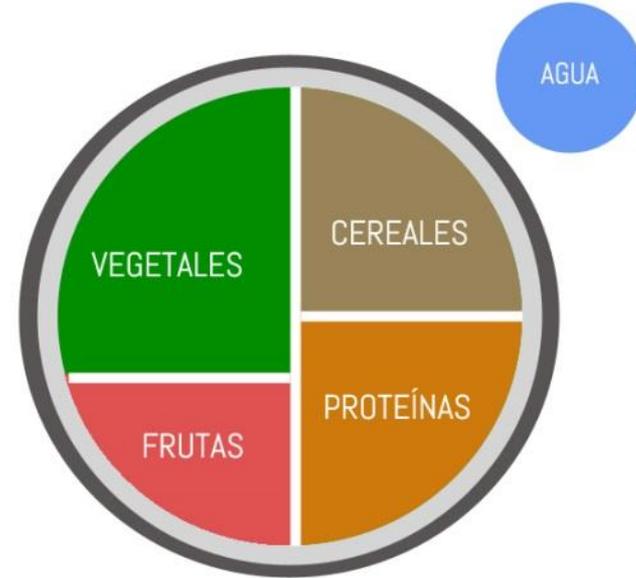
EJEMPLO CENA HUEVO

PLATO:

1. Judías verdes, zanahoria y patata
2. Huevo cocido
3. Arroz integral cocido
4. Una pera

BEBIDA:

agua



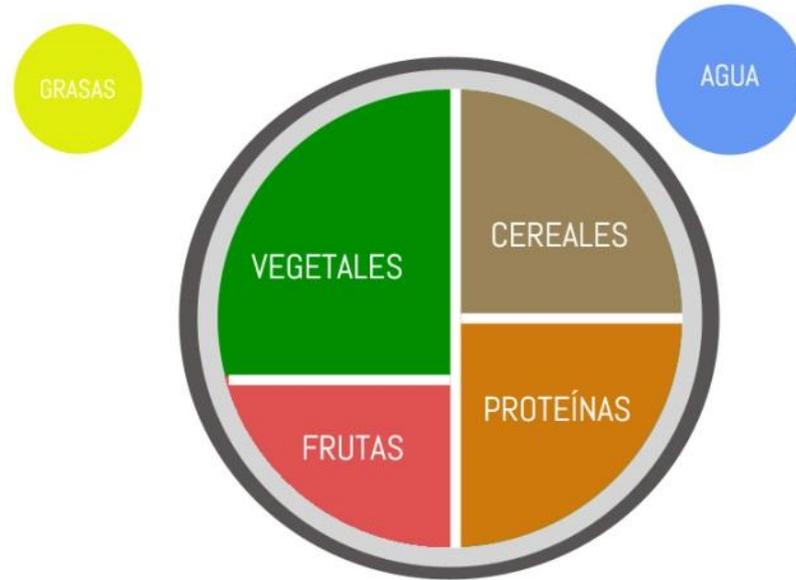
EJEMPLO CENA LEGUMBRE

PLATO:

1. Ensalada verde
2. Hamburguesa de lentejas con pan
3. Guisantes rehogados
4. Fresas

BEBIDA:

agua



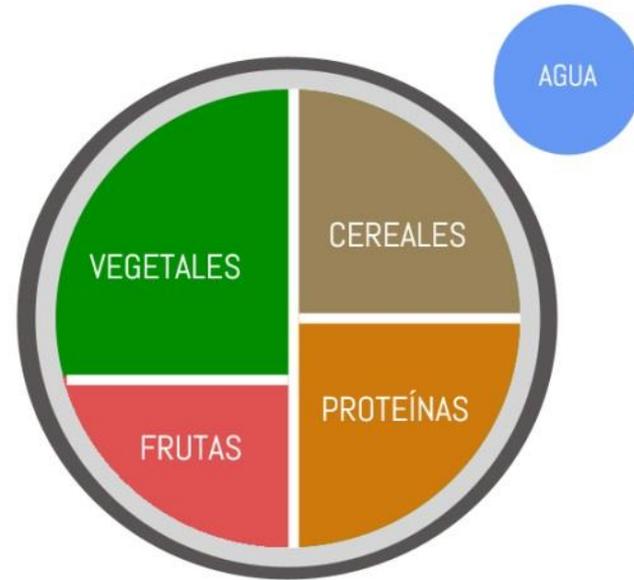
EJEMPLO CENA CARNE

PLATO:

1. Crema de calabaza
2. Pavo en tiras
3. Espaguetis con tomates
cherries
4. Kiwi

BEBIDA:

agua



EJEMPLO CENA PESCADO

PLATO:

1. Guacamole con zanahorias
2. Merluza hervida
3. Quinoa con verduritas
4. Mandarina

BEBIDA:

agua

