

Guía de comidas saludables sobre ruedas



TIPS antes de empezar:

Con alimentos saludable y buenos procesados, puedes seguir haciendo una alimentación saludable aunque te encuentres sobre ruedas.

Si un alimento o plato es saludable para comer, también lo es para cenar, desayunar...

Procura poner en tus comidas los 3 grupos de alimentos:

- vegetales: frutas y hortalizas
- hidratos de carbono
- proteínas



@nutriplansc.es

Desayunos

Algo para beber:



Café, té, infusión ó agua con leche vaca semi desnatada o bebida vegetal sin azúcar

Algo para comer:



Pieza de fruta masticada (los zumos de fruta no son fruta)

A mayores puedes consumir:



www.nutriplansc.es



Tostada de pan integral con AOVE y tomate ó hummus ó agucate



Huevo a la plancha, huevos revueltos o huevo cocido



Yogur natural sin azúcar o kéfir ó queso fresco con semillas y frutos secos y copos de avena o maíz y chocolate o canela



@nutriplansc.es

Comidas y Cenas



@nutriplansc.es

Verduras:



www.nutriplansc.es

Hidratos de Carbono:



Proteínas:



@nutriplansc.es

Ideas de combinaciones:



+



+



+



+



Hidratos de Carbono:



+



+



+



+



Proteínas:



www.nutriplansc.es



+



+



@nutriplansc.es