

- 1.- 30-50gr de copos de avena/centeno/maíz/quinoa o 50-60gr de pan integral 100%.
- 2.- Como fuente de proteína utilizamos los huevos (tortilla, revueltos, cocidos, a la plancha), embutidos de calidad (+85% de carne), quesos (de untar, en loncha, queso viejo), atún en lata, salmón o bacalao ahumado, anchoas, yogures, kéfir, frutos secos o semillas, etc.
- 3.- Fruta 1 pieza o 1 taza en caso de frutas pequeñas.
- 4.- Grasas saludables: aceite de oliva virgen extra, aguacate, mantequilla, mantequilla de cacahuets.
- 5.- Bebida: agua, café solo o con leche, leche (sola, con cacao, canela...), bebida vegetal sin azúcares añadidos, zumos de frutas naturales, kombucha.

**Ejemplo:**

- Si no tienes hambre: no tengo que desayunar inmediatamente, puedo dejar pasar el tiempo y desayunar después. Si sigues sin tenerla puedes no realizar esta comida.
- Si tienes hambre, pero no demasiada: puedes escoger opciones más ligeras como café o vaso de leche con una fruta, o macedonia de frutas con un yogur, un huevo cocido o un plátano con mantequilla de cacahuets. Puedes hacer las combinaciones que más te guste.
- Si quieres realizar un desayuno que te sacie por más horas: elige de base un cereal integral o una buena fuente de proteínas. Por ejemplo: Tostada integral con queso de untar y arándanos acompañada de un vaso de leche con cacao o unos huevos revueltos con tomate y aguacate acompañados de un zumo de frutas natural.

Café.  
Infusión.  
Pieza de fruta.  
Yogur natural.  
Yogur griego.  
kéfir.  
Queso fresco.  
Huevo duro.

Un puñado de frutos secos naturales o tostados.  
Batido de avena (2 cucharadas) con frutas  
1 cucharada de mantequilla de maní.  
1 o 2 onzas de chocolate + 85%.

1 o 2 tortitas de arroz naturales, hummus o guacamole con crudités de verduras, salmón o bacalao ahumado.  
Latitas (de atún, melva, caballa, mejillones, berberechos, anchoas, boquerones)

Embutido de calidad:  
lonchas de jamón serrano, caña de lomo, pavo o jamón cocido (+85% carne)  
Repostería casera saludable\* (¡ojo!  
Saludable no significa baja en calorías)

**Ejemplo:**

- Si no tienes hambre: no las realices. Nunca hay que comer más de lo que nuestro cuerpo nos pide realmente.
- Si tienes hambre, pero no demasiada: puedes escoger opciones más ligeras como café solo, una infusión, una fruta, un yogur, unas lonchas de pavo...
- Si llegas a estas comidas con demasiada hambre elige opciones más saciantes: combina yogur o kéfir con fruta troceada y frutos secos o semillas, toma hummus o guacamole con crudités de verduras o prepárate un buen batido de leche, plátano y avena.

**VERDURAS**

Puedes sustituir la verdura que aparezca por cualquier otra que te guste o te resulte más fácil de cocinar.

**Ejemplo: Lasaña de berenjena:**

- Si te gusta berenjena pero no tienes tiempo puedes tomarla simplemente a la plancha.
- Si no te gusta o no se adecúa a los gustos de tus convivientes: intercámbiala por calabacín o cualquier otra.

**TIP:** Aprovecha para probar nuevas verduras y distintas preparaciones. Prepara con ellas ensaladas, salteados, sopas, cremas, hazlas al horno, en revueltos, a la plancha, en parrilladas y bases de pizza, hamburguesas, tómalas en conservas o combínalas con más verduras u otros ingredientes que te gusten.

Si no las pruebas de al menos 3 maneras distintas no puedes decir que no te gustan

**PROTEÍNAS**

Puedes sustituir la proteína por otra de su grupo (preferentemente) u otro grupo distinto.

**Legumbres:** lentejas, garbanzos, alubias, soja, guisantes, judías verdes, habas y derivados (tofu, soja texturizada, heura).

**Carnes (de menos a más):** pollo, pavo, conejo, cerdo magro, ternera, buey, cordero.

**Pescados:**

**Blancos:** merluza, lenguado, acedía, abadejo, pescadilla, rape, trucha, gallo, besugo, dorada, lubina, bacalao.

**Azules:** salmón, atún, pez espada, emperador, sardinas, boquerones, salmonete, bonito, anchoa, caballa.

**Mariscos y moluscos:** sepia, calamar, pulpo, almejas, berberechos, mejillones, navajas, cañaillas, patas de cangrejo, nécoras, percebes.

**Huevos:** puedes reemplazar su forma de preparación a la plancha, cocido, en tortillas, revueltos, quiches.

**Quesos:** (de menos a más calóricos) ricota, mozzarella, burgos, feta, fresco, avarti, manchego, de cabra, parmesano, cheddar, roquefort, Edam, gouda, camembert.

**Ejemplo: sepia estofada.**

- Si te gusta sepia pero no tienes tiempo para estofarla puedes tomarla simplemente a la plancha.
- Si no te gusta o no se adecúa a los gustos de tus convivientes: intercámbiala por pulpo cocido, lata de berberechos, mejillones al vapor en lata.

**CARBOHIDRATOS**

Puedes sustituir los hidratos de carbono por cualquier otro que te guste o te resulte más fácil de cocinar (siendo siempre preferentes los integrales).

Patata, batata, yuca.

Arroz

Pasta: fideos, macarrones, espaguetis, estrellitas, cuscús, masas.

Quinoa, amaranto.

Pan, tostas, picos.

Maíz: en lata, a la plancha.

**Ejemplo: Quiche ligera de guisantes.**

- Si te gusta quiche pero no tienes tiempo puedes dejarla hecha el fin de semana o cambiar el día del menú.
- Si no te gusta o no se adecúa a los gustos de tus convivientes: intercámbiala por otro hidrato más rápido de cocinar, como vasito de quinoa o arroz de un minuto al microondas o maíz en una ensalada.