



# CENAS SALUDABLES

# CREA TU CENA SALUDABLE:

50%  
verdura



50%  
proteína

- **Comienza tu plato** eligiendo la parte de **proteína**, siendo el 50% de plato.
- **Las verduras de colores variados** para alimentarse de vitaminas y minerales de diferentes fuentes.
- **EVITA los hidratos de carbono** para evitar que el cuerpo al no consumirlos, los transforme en grasa.
- Si al día siguiente **tienes una competición** o prueba deportiva, coméntaselo a **tu Coach**



# PROTEÍNA: elige un grupo

- **CARNES:** proteína animal
- Pavo 2- -Terñera
- Pollo 2-3 - Lomo 2-3
- Conejo -Solomillo

## **PESCADOS:** 1rac

- Salmón -Sepia
- Atún - Calamar
- Lubina - Sardinias
- Bacalao - Rodaballo
- Dorada - Merluza
- Mejillones - Langostinos
- Pulpo - Gambas

**EMBUTIDOS Y FIAMBRE:** si compras envasado busca que en los ingredientes tengan más de 90% de carne.

- Pechuga de pavo
- Pechuga de pollo
- Lomo embuchado
- Jamón serrano
- Lacón



• **LEGUMBRES:** proteína vegetal

- Soja - Judías Verdes
- Lentejas - Judías Blancas
- Garbanzos - Guisantes

---

**HUEVO:** proteína animal

Huevo entero

Huevo de codorniz

Claros de huevo

**CONSERVAS:**

Atún al natural

Mejillones al natural

Sardinas en aceite de oliva

Caballa en aceite de oliva

## VEGETALES: *combina*

### • VERDURAS: Vitaminas y Minerales

- Pocos hidratos si se toman en crudo.
- Tomate
- Canónigos
- Zanahoria
- Repollo
- Pepino
- Espinacas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabaza
- Col
- Champiñones
- Espárragos trigueros -  
Espárragos blancos
- Puerro
- Nabo
- Patatas (si tomas patata evita  
pasta, arroz o cereales)
- Lechuga
- Pimiento
- Lombarda
- Cebolla
- Acelgas
- Calabacin
- Maiz
- Coliflor
- Setas
- Ajo
- Endibias

### GRASAS: *Elige 1*

- 1 Cucharada de aceite de oliva
- Aguacate
- Frutos secos

**EVITAR:**  
**Mantequilla**  
**Margarina**





Tu planificador de comidas  
**semanal inteligente**

UNO O DOS BATIDOS POR DÍA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DESAYUNO					
BOCADILLO					
ALMUERZO					
BOCADILLO					
CENA					
BOCADILLO					

© 2019 Hertzfeldt Nutrition. Todos los derechos reservados. E.A. 12943827 DV18