

CÁPSULAS

Nutrición y Vida Saludable

MENÚS SALUDABLES

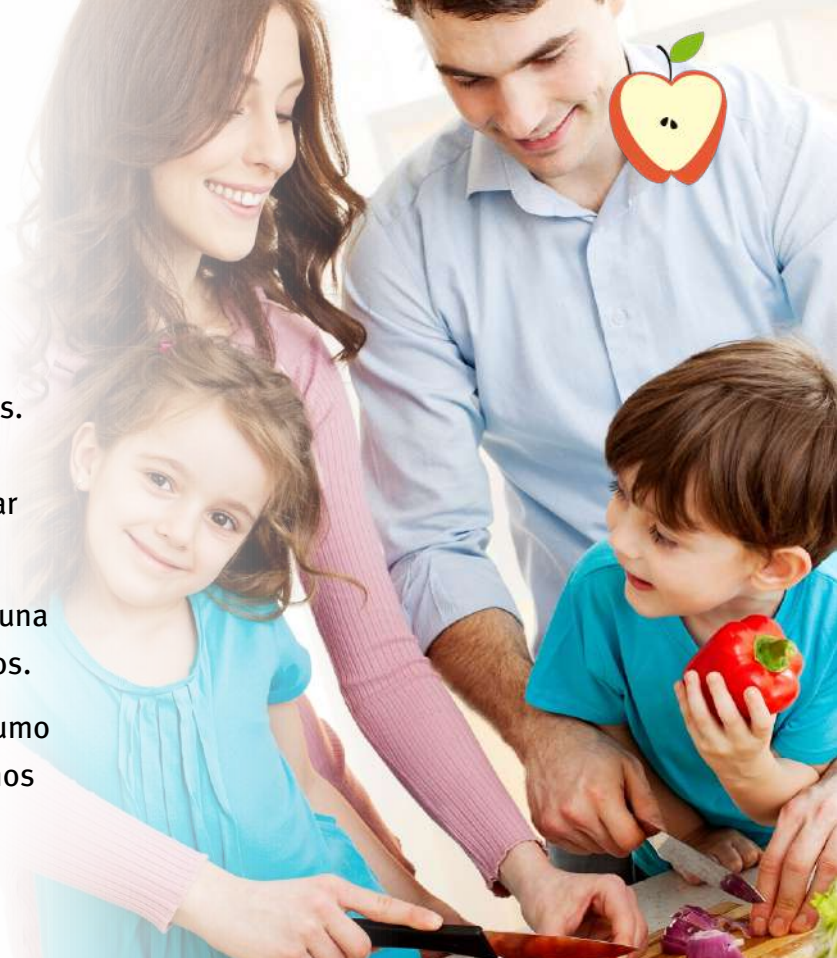


COGNITA

TE INVITAMOS A COMER VARIADO Y EQUILIBRADO

A continuación, compartimos con ustedes una propuesta de menú variado y equilibrado para 7 días.

- Si no tienes algún alimento lo puedes reemplazar por otro de similares características.
- Los alimentos deshidratados o en conserva son una buena alternativa para sustituir productos frescos.
- Redistribuye el presupuesto reduciendo el consumo de carnes rojas y aumentando la ingesta de granos integrales, tubérculos y legumbres.



DÍA 1



- **DESAYUNO:** 1 vaso de leche descremada (puede ser saborizada) + 1 rebanada de pan de molde con quesillo o queso fresco.
- **COLACIÓN:** 2 rollos de jamón de pavo (sólo si has desayunado antes de las 9 am).
- **ALMUERZO:** Ensalada de lechuga, tomate y palta + 1 trozo de tortilla de papas (considerar mínimo 1 huevo por persona). Postre: kiwi o naranja.
- **ONCE:** 1 vaso de leche con plátano + 1 barrita de cereal.
- **CENA:** Champiñones salteados (sin aceite) + $\frac{3}{4}$ taza de quínoa o arroz (sin aplastar el cereal en la taza). Postre: 1 manzana



DÍA 2



- **DESAYUNO:** 1 vaso de leche descremada o 1 yogurt de 125ml con $\frac{1}{2}$ taza de avena instantánea o muesli.
- **COLACIÓN:** 1 yogurt light (sólo si has desayunado antes de las 9 am).
- **ALMUERZO:** Ensalada de zapallo italiano y zanahoria + lentejas con arroz y huevo duro. Postre: 1 taza de macedonia de naranja y frutilla.
- **ONCE:** 1 taza de fruta picada + 1 rebanada de pan molde con palta.
- **CENA:** Cuscús con verduras y filetes de pollo. Postre: 1 manzana.



DÍA 3



- **DESAYUNO:** 1 vaso de leche descremada (puede ser saborizada) + 1 rebanada de pan con jamón y queso.
- **COLACIÓN:** Un puñado de 20 almendras sin sal (sólo si has desayunado antes de las 9 am).
- **ALMUERZO:** Ensalada de tomate, queso y espinaca + puré de papas con pescado al jugo. Postre: piña o naranja.
- **ONCE:** 1 yogurt de 125ml + 1 cucharada de semillas o frutos secos + 1 barrita de cereal.
- **CENA:** Ensalada de lechuga, tomate y palmito + 1 omelette de jamón y orégano (2 huevos). Postre: Jalea light con manzana rallada.



DÍA 4



- **DESAYUNO:** 1 vaso de leche descremada o 1 yogurt de 125ml con $\frac{1}{2}$ taza de avena instantánea o muesli.
- **COLACIÓN:** 2 rollos de jamón de pavo (sólo si has desayunado antes de las 9 am).
- **ALMUERZO:** Ensalada de repollo y zanahoria + 1 taza de tallarines con salsa boloñesa. Postre: 1 taza de macedonia de manzana, kiwi y plátano.
- **ONCE:** 1 vaso de leche descremada (puede ser saborizada) + 1 rebanada de pan de molde con huevo revuelto.
- **CENA:** Ensalada de lechuga, pepino y tomate + budín de zapallito italiano. Postre: 2 mandarinas.



DÍA 5



- **DESAYUNO:** 1 vaso de leche descremada (puede ser saborizada) + 1 rebanada de pan molde con jamón de pavo.
- **COLACIÓN:** 1 pera picada (sólo si has desayunado antes de las 9 am).
- **ALMUERZO:** Ensalada de apio y palta + 1 trozo de carne a la cacerola con $\frac{3}{4}$ taza de arroz graneado. Postre: piña o naranja.
- **ONCE:** 1 yogurt de 125ml + 1 cucharada de semillas o frutos secos + 1 fruta picada o rallada.
- **CENA:** Sopa de pollo con verduras y cabellos de ángel. Postre: 1 plátano.



DÍA 6



- **DESAYUNO:** 1 yogurt de 125ml + 1 cucharada de semillas o frutos secos + 1 barrita de cereal.
- **COLACIÓN:** 1 huevo duro (sólo si has desayunado antes de las 9 am).
- **ALMUERZO:** Ensalada de lechuga y tomate + 1 hamburguesa de vacuno o poroto negro con papas horneadas. Postre: 2 mandarinas.
- **ONCE:** 1 taza de fruta picada + 1 rebanada de pan molde con quesillo o queso fresco.
- **CENA:** Ensalada de hojas verdes y palta + 1 pizza individual en masa de wraps. Postre: kiwi o piña.



DÍA 7



- **DESAYUNO:** 1 vaso de leche descremada + 1 panqueque con harina de avena + 1 plátano y 1 cucharadita de miel.
- **COLACIÓN:** 1 yogurt light (sólo si has desayunado antes de las 9 am).
- **ALMUERZO:** Ensalada de pepino, tomate y aceituna + 1 porción de pastel de papas (puedes utilizar carne vegetal). Postre: Jalea light con manzana rallada.
- **ONCE:** 1 vaso de leche descremada (puede ser saborizada) + 1 rebanada de pan de molde con jamón y queso.
- **CENA:** Ensalada de lechuga y betarraga + $\frac{3}{4}$ taza de arroz árabe y pavo a la plancha. Postre: 1 naranja o pera.





¡A COCINAR!

COGNITA

Nutrición y Vida Saludable