

Organización: ideas de menú sencillas y rápidas



Reglas básicas del armado del plato

Verduras: mitad
del plato



Proteínas: $\frac{1}{4}$ del
plato (palma)



Carbohidratos: $\frac{1}{4}$
del plato (puño)



Grasas saludables : 1–2
cucharaditas



Cocinar en “tandas”

- Horno: 1 bandeja grande con pollo o carne + batata o mandioca + verduras.
- Olla: arroz.
- 4 huevos duros.
- Lavar, cortar y guardar verduras en táper.
- Aderezo casero (aceite + limón + especias) en frasco.



Desayunos/Meriendas prácticas

Yogur + granola +
fruta



Tostadas con pasta
de maní + banana



Lic. frutas +
galletitas integrales



Almuerzos rápidos

Ensalada completa: mix verde + atún + choclo + huevo + oliva.



Arroz salteado con verduras + pollo desmenuzado.



Tacos de carne o pollo + vegetales + palta.



Omelette + palta + ensalada



Cenas simples

Pollo a la plancha +
puré de batata +
ensalada.



Hamburguesa casera
de carne o lentejas +
ensalada.



Pescado a la plancha
+ arroz con
verduras.



Viandas para el trabajo

Pollo al horno +
arroz + vegetales



Carne magra + puré +
ensalada.



Tarta de verduras
+ ensalada.



Colaciones/snacks saludables

- Mix de frutas,
- Barrita de cereal,
- Yogur firme,
- Gelatina,
- Puñado de frutos secos,
- Queso + galletas de arroz,
- Hummus + zanahoria,
- Huevo hervido



Receta: barrita energética

Rinde: 10–12 barritas chicas

Ingredientes

- 2 tazas de avena
- 1/2 taza de maní tostado picado (sin sal)
- (opcional: 2 cdas de cacao amargo)
- 1/2 taza de pasta de maní 100%
- 1/4 a 1/3 taza de miel

Paso a paso

1. Mezclar: avena + maní (+ cacao).
2. Apartar, mezclar pasta de maní + miel.
3. Unir todo; si está muy seco, salpicar con 2–3 cdas de agua hasta que compacte.
4. Pasar a una fuente con papel manteca, apretar fuerte con espátula.
5. Heladera 2 horas, cortar en barras.



Lista de compras

Proteínas:

- Pollo, carne vacuna, pescados, huevos, ricota/queso unttable.

Carbohidratos:

- Arroz, fideos, batatas, mandiocas, papas, pan integral, galletitas integrales, etc

Verduras y frutas

- Mix hojas, tomates, zanahorias, brócoli, cebolla, morrones, zapallo; mango, mamón, banana, manzana, cítricos, etc.

Viandas y extras

- Legumbres, choclo, frutos secos, aceite de oliva, vinagre o limón, especias.



Organización para mejorar tu alimentación diaria y ahorrar tiempo

- Organiza la cocina, ahorra tiempo y come mejor: menús simples, nutritivos y sin vueltas.
- Planifica y simplifica: menos esfuerzo, más comidas ricas y saludables.
- Con organización y menús sencillos, tu alimentación mejora sin complicaciones.



Tu espacio de crecimiento y cambio



Lic. Rolandi Braian

M.P. N 615

Antropometrista ISAK II

IG: plan.equilibrado

Cel: 3764104338

Jujuy 1765 - Primer piso - CEDYT



Lic. Silva Florencia

M.P. 670

Antropometrista ISAK I

IG: nutrivitalflor

Cel: 3765224175

Jujuy 1765 - Primer Piso - CEDYT

