



TRABAJOS ACTIVOS

¿QUÉ PODRÍA COMER EN CADA INGESTA?

Si tu trabajo es activo e implica una actividad regular como puede ser agacharse, levantarse, estirar, empujar etc..., tus necesidades energéticas y de nutrientes serán mayores. Las cantidades variarán según tu hambre fisiológico, así que te recomendamos que tengas a tu alcance alimentos saludables.

A continuación te proponemos algunos ejemplos de ingestas que te ayudarán a tener unos mejores hábitos alimentarios.



Desayunos

Batido de frutas de temporada con leche o bebida vegetal con avena, frutos secos y cacao.

Vaso de leche o bebida vegetal con café o cacao sin azúcares añadidos + 1 fruta + cereales de maíz o de trigo + 1 onza de chocolate > 70% cacao.

1 yogur natural con 2 raciones de fruta, frutos secos y frutas desecadas.



Comidas

Ensalada de tomate, zanahoria, champiñones y cebolleta.
Arroz integral con pollo al curry.
1 ración de frutas.

Ensalada de lechuga, cebolla roja y pepino
Lasaña de gambas y verduras.
1 ración de frutas.

Poke bowl de quinoa, salmón marinado, maíz, canónigos, rábanos, zanahoria y aguacate.



Cenas

Crema de calabaza.
Revuelto de gambas y ajos tiernos.
1 rebanada de pan integral.

Salpicón de tomate, pimiento rojo y verde.
Falafel (croquetas de garbanzos) al horno con salsa de yogur natural.

Alcachofas salteadas con jamón.
Calamares encebollados.
2 rebanadas de pan integral.



Almuerzos

Bocadillo de pan integral con algunas de estas opciones: queso semicurado o fresco, jamón serrano, tomate, aguacate, guacamole, hummus, huevo, sardinas, atún, salmón ahumado o verduras asadas.



Meriendas

Combina algunos de estos alimentos: 1 puñado de frutos secos o 1 puñado de frutas desecadas o 1 ración de fruta de temporada o 1 yogur natural.