

DESAYUNOS Y MERIENDAS

SALUDABLES



FUENTE DE PROTEÍNAS:

Leche, yogur, queso, ricota y huevo.
Preferir lácteos descremados.



FUENTE DE HIDRATOS DE CARBONO:

Pan, cereales sin azúcar, galletas de arroz, legumbres, avena.
Preferir opciones integrales y/o con semillas.



FUENTE DE FIBRAS, VITAMINAS Y MINERALES:

Preferir frutas con cáscara y de estación.



HIDRATACIÓN:

Acompañar todas las comidas del día con agua.



TIGRE
MUNICIPIO

INTENDENTE
JULIO ZAMORA

ALMUERZOS Y CENAS

1/4 PLATO
DE HIDRATOS
DE CARBONO



1/2 PLATO DE
VEGETALES



1/4 PLATO
DE PROTEÍNAS



HIDRATOS DE CARBONO

Preferentemente Integrales.

- Arroz, pastas, pan, quinoa.
- Papa, batata, choclo, mandioca.
- Lentejas, harina de trigo, arvejas, porotos, soja, garbanzos, polenta, avena, habas y pan rallado..



VEGETALES

**Elegir mínimo 3 colores
y preferir los de estación.**

Lechuga, repollo, acelga, albahaca, pepino, berro, rabanito, espinaca, achicoria, remolacha, berenjena, zapallito, morrón, chauchas, repolitos de bruselas, brócoli, coliflor, cebolla, calabaza, zapallo, tomate, zanahoria, alcaucil, rúcula, palmitos, radicheta, espárragos, zucchini, endivia, puerro, hinojo, brotes de soja, escarola, champiñones, nabo.



GRASAS

Aceites vegetales en crudo, palta, aceitunas, frutos secos, semillas molidas.



PROTEÍNAS

**Preferir cortes sin grasa
o retirar la que
se encuentre visible.**

Carne de vaca, pollo, pescado, cerdo, queso y huevos.



TIGRE
MUNICIPIO

INTENDENTE
JULIO ZAMORA