

ORGANIZA TU *Vuelta* A SEPTIEMBRE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							

Lista de la compra

“Ahora comprarás lo que necesitas y evitarás el desperdicio de alimentos”

Verduras y frutas

Hidratos de Carbono

Proteína

Grasas saludables

Otros

Lista de la compra inversa

"Recuerda que la compra inversa consiste en anotar por grupos de alimentos los alimentos que tienes en casa en vez de los que no tienes. Esto ayudará a evitar el desperdicio de alimento y a hacer una compra más consciente"

Verduras y frutas

Hidratos de Carbono

Proteína

Grasas saludables

Otros

Como se debe ver el plato

Es una manera sencilla y visual para saber como se tienen que ver tus platos, respetando las cantidades de cada alimento que debemos consumir a diario.

Verduras y frutas

Las verduras las puedes cocinar en ensalada, al vapor, al horno, a la plancha, salteadas, al wok...

Incluye como mínimo dos piezas de fruta al día.

Grasas saludables

Incluye una ración de grasa saludable, como aceite de oliva, frutos secos o aguacate.



Proteína

Huevo, pollo, carne, pescado, marisco, legumbre, lácteo...

Hidratos de carbono

Pasta integral, patata, arroz, legumbres, pan calidad...

Agua

1,5 - 2 litros de agua al día.