

RECETARIO SEMANAL

MANTENTE FUERTE

RUTINAS DE EJERCICIO EN CASA

RECETARIO SEMANAL

TIEMPO DE COMIDA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Opción 1	- 1 taza de leche descremada 200cc - 3 cdas de avena - ½ manzana rallada - 1 cdita de semillas	- 2 rebanadas de pan molde integral - quesoillo y jamón pavo - 2 kiwi	- 1 taza de leche cultivada 200cc - 1 pan pita - 2 huevos revueltos	- 1 yogurt sin azúcar - ½ taza de muesli - ½ fruta picada	- Leche cultivada 200cc - 2 rebanadas de pan molde integral - pasta de pollo	- 1 taza de leche descremada 200cc - 2 panqueques de avena - 1 taza de fruta - miel	Smoothie bowl - yogurt sin azúcar - fruta congelada - pepas de zapallo - ½ taza quínoa inflada
	Opción 2	- yogurt sin azúcar - ½ pan marraqueta - 1/3 de palta	Smoothie - 1 taza de leche descremada 200cc - ½ taza arándanos - 3 cucharadas de avena	- Leche descremada con plátano - 2 galletas de arroz con 1/3 de palta	- 1 taza leche descremada con vainilla 200cc - ½ pan marraqueta con hummus y tomate	Pudín leche con chía - leche descremada 150cc - chía (3 cucharadas), - ¼ plátano - 1 kiwi	- Batido verde (leche descremada, manzana verde, apio, menta, chía, stevia) - 1 pan pita integral con jamón	- 1 taza de leche chocolatada sin azúcar 200cc - ½ pan marraqueta - 1 huevo - ½ tomate y orégano
COLACIÓN AM		- 1 caja de leche descremada 200cc - 1 puñado de frutos secos	- Galletón de plátano y jugo sin azúcar	- 2 rebanadas de pan molde integral con quesoillo	- 3 cocadas de semillas (coco rallado, sésamo, avena y pasas)	- yogurt sin azúcar con semillas	- 2 mandarinas	- Bastoncitos de zanahoria y apio - Salsa yogurt natural/ ciboulette
ALMUERZO	Opción 1	- Tortilla de porotos verdes y jurel - ¾ taza de arroz - 1 naranja mediana	- Bistec al jugo - 1 taza de papas doradas - coliflor - 1 manzana mediana	- 1 taza de fideos integrales con salsa boloñesa de soya - Repollo zanahoria - ½ taza de arándanos	- 1 trozo de merluza al vapor - ¾ taza de puré mixto - apio/tomate - 2 kiwis	- 1 masa de fajita XL - ½ taza porotos negros - Lechuga, tomate, palta, champiñones - 1 pera	- Guiso de acelga - 1 taza de papas al gratín - lechuga y zanahoria	- Pastel de papas - tomate cebolla - Flan sin azúcar
	Opción 2	- 1 taza de lentejas guisadas - 1 tomate - 1 taza de uvas	- Guiso de verduras y quínoa - apio y zanahoria - 1 pera	- Filete de cerdo - ¾ taza arroz primavera - pepino - 2 mandarinas	- Ensalada de quínoa y porotos (zapallo italiano, pimentón, zanahoria, arveja, cilantro) - 1 flan sin azúcar	- 1 sándwich de pan de molde integral con churrasco, espinaca, ricota y pimentón - 2 tunas	- Charquicán de verduras con huevo pochado - Repollo morado - manzana rallada con yogurt	- Carne mechada - Salteado de fideos (¾ taza) y verduras (pimentón, zanahoria, cebollín, diente dragón) - Jalea con yogurt
COLACIÓN PM ONCE		- Yogurt sin azúcar - 1 plátano	- 1 caja de leche chocolatada sin azúcar 200cc - 1 puñado de maní sin sal	- Leche cultivada 200cc - 1 trozo de queque de zanahoria	- yogurt sin azúcar - ½ taza de arroz inflado sin azúcar	- Compota de pera - 1 puñado de almendras	- Leche descremada con frutillas - 1 trozo de queque de limón casero	- Yogurt sin azúcar - ½ taza de muesli - Tutti frutti
CENA	Opción 1	- 1 lata de atún - 1 taza lechuga - ½ taza cuscús	- Tomaticán de verduras y huevo - Ensalada de lechuga	- 1 tazón crema de verduras natural	- Rollitos de jamón/ pepino - Pasta de ricota/ pimentón	- zapallitos italianos rellenos con arroz y vegetales	- Pimentones rellenos con carne de soya y verduras	- Panqueques rellenos con pavo picado, lechuga y aceitunas
	Opción 2	- 3 filetillos pollo - 1 taza brócoli - ¾ taza quínoa	- Hamburguesa de garbanzos - 2 rebanadas de pan molde - Lechuga/tomate	- Tortilla de zanahoria - ¾ taza de puré de papa	- Ensalada mixta de jurel (1/3 lata de jurel, lechuga, choclo, tomate, pimentón, maní)	- Omelette con tomate y champiñones - ¾ taza de puré	- Croquetas de atún - Verduras salteadas	- Crema de zapallo

*Material desarrollado por INTA-Universidad de Chile

REQUERIMIENTO PARA PERSONAS DE 18 A 25 AÑOS

	SEDENTARIO	ACTIVO	PROTEÍNAS	GRASAS (preferir vegetales)	CARBOHIDRATOS (preferir integrales)
Hombre	1800 kcal	2500 kcal	20-25% del aporte total	25-30% del aporte total	45-55% del aporte total
Mujer	1500 kcal	1800 kcal			