

Organiza tu plato

Guía visual + Lista de la compra

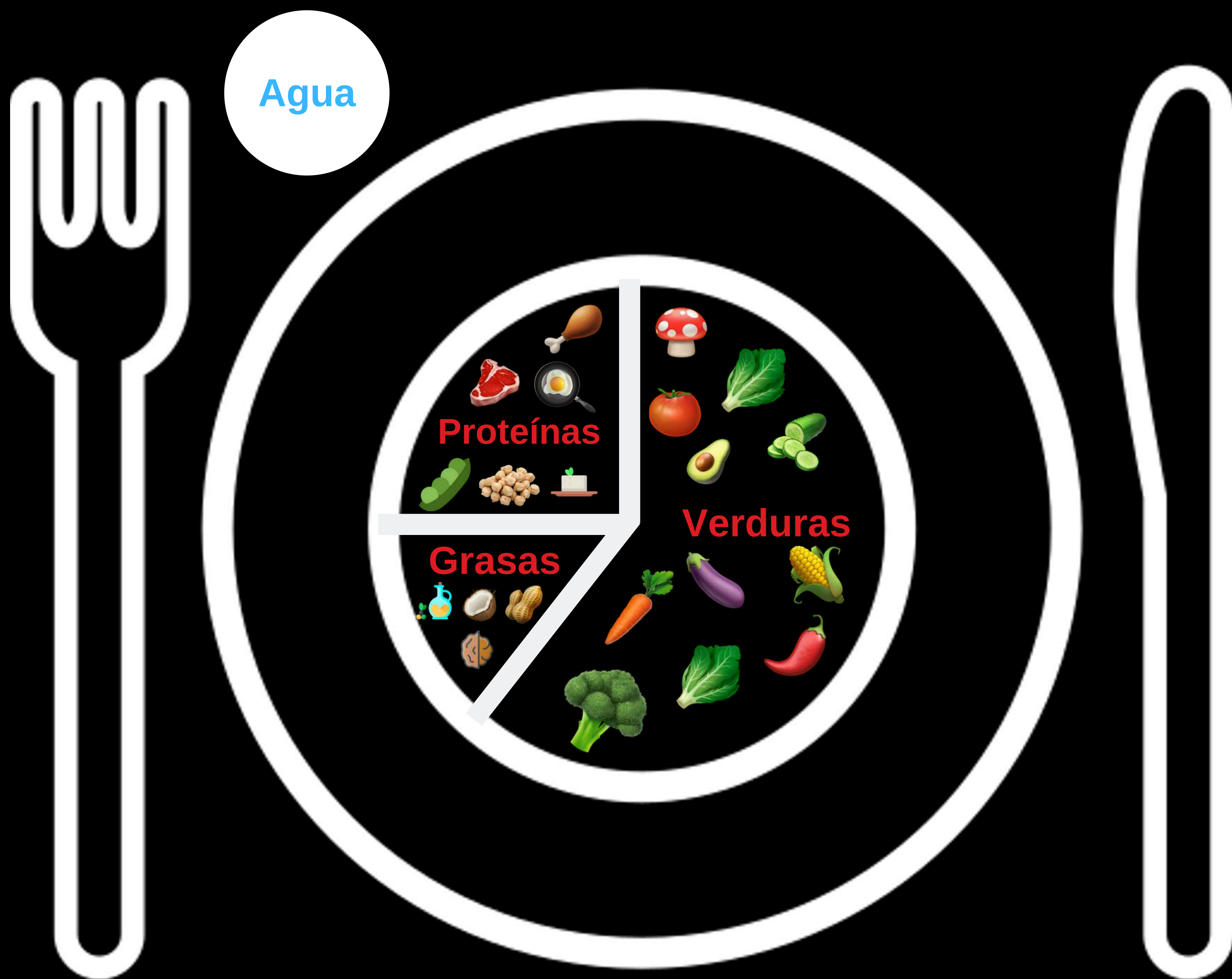


www.entrenadorwellness.com



Plato saludable

Utilizá este plato para cualquier momento de tu día



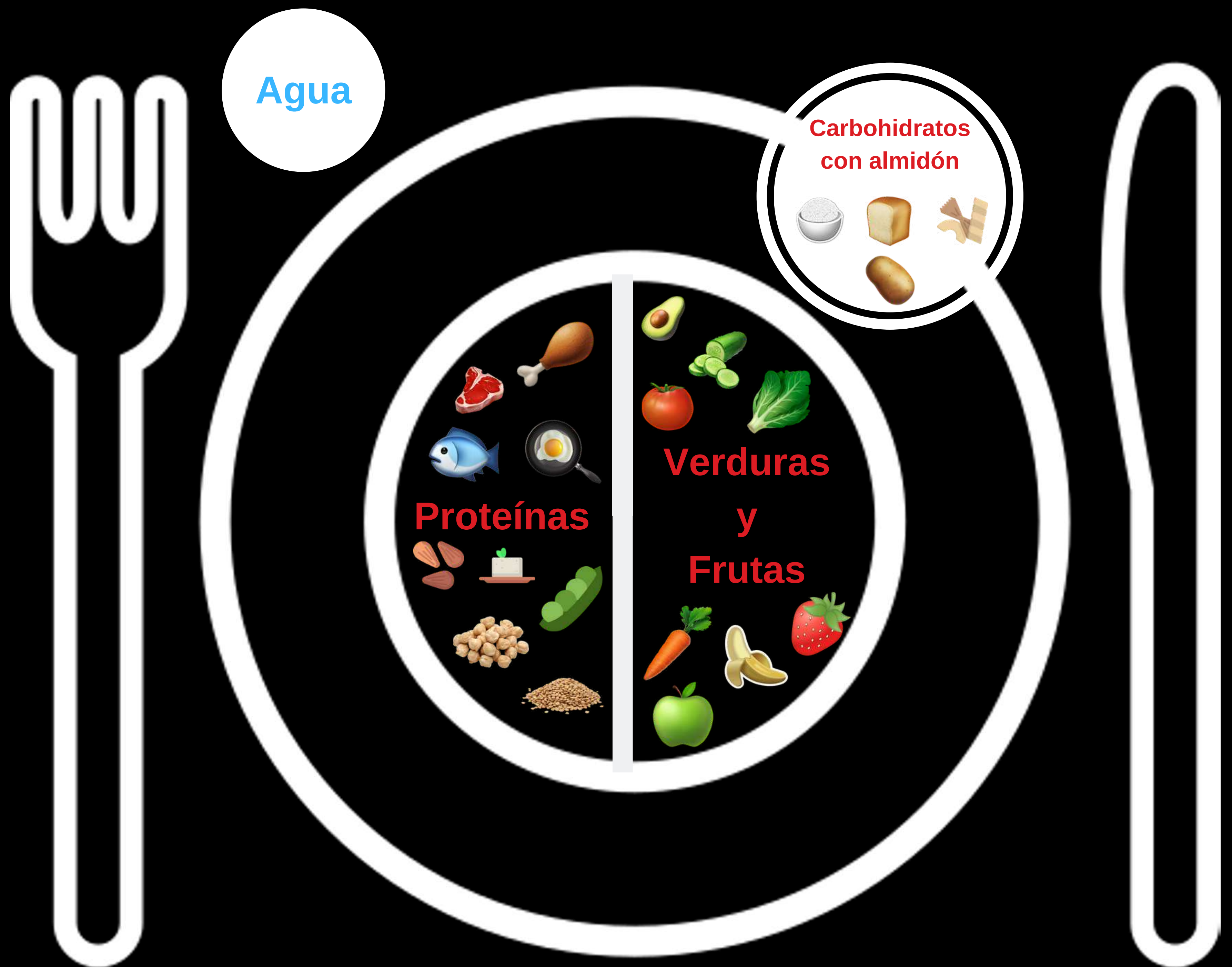
Recomendaciones

- Más legumbres y menos carne.
- Priorizar frutas y verduras de temporada lo más orgánica posible.
- Priorizar comida real y alimentos mínimamente procesados.
- Come despacio y disfruta tu comida.
- Acompaña tu comida con agua.



Plato post entreno

Tu comida luego de entrenar puede ser así



Recomendaciones

- Primero te mueves (entrenas, haces alguna actividad) luego comes.
- Priorizar frutas y verduras de temporada lo más orgánica posible.
- Priorizar comida real y alimentos mínimamente procesados.
- Este día come más frutas y vegetales.
- El plato en general puede contener más cantidad de comida.



Lista de la compra

Esta lista es lo más simple que encuentras

Verduras

- Lechugas
- Espinacas
- Brócoli
- Acelga
- Cebollas
- Apio
- Rábanos
- Berros
- Nabos
- Espárragos
- Ajo
- Col rizada
- Champiñones
- Coliflor
- Alcachofas
- Jengibre
- Perejil

Frutas

- Arándanos
- Frambuesas
- Fresas
- Moras
- Limón
- Pomelos
- Mandarinas
- Coco
- Aguacate
- Cerezas
- Ciruelas
- Kiwi
- Manzanas
- Naranja
- Nectarina
- Pera
- Uvas
- Sandía

Proteínas

- Judías
- Garbanzos
- Lentejas
- Alubias
- Carne roja
- Tofu
- Tempeh
- Huevos
- Pollo
- Pescado



Lista de la compra

Esta lista es lo más simple que encuentras

Para dar sabor

- **Espicias y condimentos:** Sal, ajo, orégano, pimienta negra, pimentón, tomillo.
- **Endulzantes:** Utilizar frutas enteras, frutas deshidratadas, puré de frutas, miel cruda, cremas de frutos secos.
- **Salsas:** tomate, soja, mostaza.

Café e infusiones

- Café
- Café descafeinado
- Té verde
- Té de jengibre
- Té matcha
- Té de manzanilla
- Té de valeriana
- Yerba mate
- Mate cocido



Lista de la compra

Esta lista es lo más simple que encuentras

Lácteos

- Queso
- Queso fresco
- Yogur natural
- Leche entera o bebida vegetal

Semillas

- Girasol
- Chía
- Lino
- Cáñamo
- Sésamo

Granos o cereales

- Quinoa
- Avena
- Arroz integral
- Pasta integral
- Trigo
- Centeno
- Espelta
- Pan



Mensaje final

Puedes compartir este contenido con las personas que necesiten ayuda para organizar correctamente su plato de comida.

Si deseas recibir más consejos de este tipo, te puedes sumar a mi lista de correos.

Envié muy pocos correos pero cuando lo hago recibirás algo interesante.

¡Quiero unirme gratis!