

# UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

INCLUYE DE 3 A 5 COMIDAS  
COMPLETAS, VARIADAS Y NUTRITIVAS

## DESAYUNO

### PROTEÍNAS

Como huevo, queso fresco,  
jamón de calidad o hummus.

### GRASAS SALUDABLES

Como aguacate, frutos  
secos y semillas.

### FIBRA

(VITAMINAS Y MINERALES)

Fruta y verdura variada de  
temporada.

### ¡TENEMOS LA IDEA PERFECTA!

Bagel con Jamón  
cocido extra  
ElPozo Bienstar.



VER MÁS

## MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

POR EJEMPLO, CON UNA PIEZA DE  
FRUTA, UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS  
O UN YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR.



## COMIDAS Y CENAS

BASÁNDONOS EN EL PLATO SALUDABLE DE HARVARD:

### 1/2 PLATO DE VERDURAS CRUDAS Y COCINADAS

Con grasa añadida: AOVE, aguacate,  
frutos secos, semillas, aceitunas.

### 1/4 DE PLATO DE PROTEÍNAS DE CALIDAD

Como, por ejemplo: pescados blancos o azules, carnes  
como pollo, pavo, conejo o ternera, legumbres, huevos  
y derivados de la soja.

### 1/4 DE PLATO DE HIDRATOS DE CARBONO

Cereales y tubérculos: arroz, patata,  
boniato, quinoa, cous cous, trigo  
sarraceno, maíz, etc.

### POSTRE

Idealmente pieza de fruta

### BEBIDA

Siempre agua

### UNA RECETA IDEAL

Pizza de coliflor  
con Jamón cocido  
ElPozo Bienstar.



VER MÁS

SI QUIERES MÁS RECETAS LLENAS DE SABOR,  
NO OLVIDES SEGUIRNOS EN LAS REDES SOCIALES

