

DIETA DE TUPPER

VARIOS



¿CÓMO COMER DE TUPPER?

CONTROLA TU ALIMENTACIÓN

Los ritmos de vida actual hacen que sea difícil volver a casa para comer, y por eso hasta ahora lo normal era recurrir a los menús del día del entorno laboral. Pero cada vez son más los que apuestan por comer de tupper con comida casera, y es que tiene muchas ventajas. No sólo se ahorra dinero a final de mes, sino que nos ayuda a cuidar nuestra alimentación.

Requiere un tiempo, por eso una opción es dedicar un día a la semana a preparar diferentes platos para los siguientes días.

Si no puedes refrigerar tu comida al llegar a la oficina es mejor optar por platos que aguanten bien a temperatura ambiente.

Respecto a su conservación, hay varios estudios que demuestran que calentar o transportar comida, en envases de cristal es la mejor opción para conservar y garantizar la calidad de los alimentos y nuestra salud. Es importante no escoger un tamaño demasiado grande ni demasiado pequeño, y sobretodo que tenga un buen cierre hermético.

La mejor opción siempre, será aliñar los platos en el momento, así se mantienen mejor. Por lo que deberemos llevar los aliños aparte. Los alimentos que mejor aguantan son la pasta hervida, el arroz, legumbres, tortillas...

Y sobretodo, es muy importante cambiar de sitio para comer.

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA (TUPPER)	MERIENDA	CENA
LUNES	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN DULCE O PAVO 1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	PECHUGA DE POLLO MARINADA SALTEADA A DADOS CON VERDURAS, ARROZ INTEGRAL O QUINOA	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL O FRUTOS SECOS Y 1 PIEZA DE FRUTA	SALMÓN CON BRÓCOLI Y UNA PATATA, TODO AL VAPOR U HORNO
MARTES	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON QUESO FRESCO, CON UN TOQUE DE ORÉGANO, AOVE Y SAL 1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	SALTEADO DE JUDIA VERDE CON GARBANZOS Y DADOS DE PECHUGA DE PAVO, CON CURRY Y PIMIENTA, AÑADIR CEBOLLA Y CHERRYS AL GUSTO	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL O FRUTOS SECOS Y 1 PIEZA DE FRUTA	1 VASO DE CALDO VEGETAL TORTILLA DE ESPINACAS (1 HUEVO + 1 CLARA)
MIÉRCOLES	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN DULCE O PAVO 1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE PASTA DE HARINA INTEGRAL DE ESPELTA O CENTENO, CON VERDURAS, Y UNA LATA DE ATÚN AL NATURAL	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL O FRUTOS SECOS Y 1 PIEZA DE FRUTA	MERLUZA CON VERDURAS AL VAPOR
JUEVES	1 BOL DE YOGUR SIN AZÚCAR, CON MUESLY INTEGRAL Y FRUTA CORTADA	1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE HOJA VERDE, ARROZ INTEGRAL, 1/2 AGUACATE, POLLO DESMENUZADO Y TOMATE/CHERRYS	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL O FRUTOS SECOS Y 1 PIEZA DE FRUTA	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS, CHAMPIÑONES, GAMBITAS PELADAS Y CEBOLLA
VIERNES	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN IBÉRICO 1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE LENTEJAS, CANÓNIGOS, CHERRYS, ACEITUNAS, CEBOLLA PICADA, Y 2 HUEVOS DUROS	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL O FRUTOS SECOS Y 1 PIEZA DE FRUTA	LENGUADO A LA PLANCHA, EMPANADO CON UNAS POCAS SEMILLAS DE SÉSAMO Y PEREJIL, CON VERDURAS AL VAPOR
SÁBADO	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON 1/2 AGUACATE Y 1 HUEVO POCHE 1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	MUSLO DE POLLO AL HORNO CON VERDURAS Y SALSA DE TOMATE NATURAL, AL TOQUE DE ORÉGANO Y PIMIENTA	YOGUR NATURAL Y 1 KIWI	SÉPIA O CALAMAR A LA PLANCHA, CON AJO Y PEREJIL Y VERDURAS AL HORNO
DOMINGO	1 BOL DE YOGUR SIN AZÚCAR, CON MUESLY INTEGRAL Y FRUTA CORTADA	1 PIEZA DE FRUTA	1/2 BERENJENA RELLENA AL HORNO, MEZCLAR LA PULPA CON VERDURAS Y 1 LATA DE ATÚN AL NATURAL o CARNE PICADA, CON 1 CORTE FINO DE MOZZARELLA Y ORÉGANO AL HORNO	YOGUR NATURAL Y 1 KIWI	CALDO VEGETAL CON VERDURITAS VERDURAS SALTEADAS AL WOK SERVIDAS CON 1 HUEVO POCHE

Todas las dietas de Herbora han sido diseñadas por especialistas titulados en dietética y nutrición.

Dieta genérica destinada a personas sin patologías que quieren controlar su peso.

Recuerda que el ejercicio físico es un factor clave para mantenerse saludable, y para obtener mayores resultados al seguir una dieta.