

# DIETA DE TUPPER

Come mejor, ahorra más y gana tiempo

Cada vez somos más quienes apostamos por comer de tupper, no solo para ahorrar dinero, sino para cuidar nuestra salud y tener el control real de lo que comemos. Organizar tus comidas en casa permite mantener una alimentación equilibrada, sabrosa y adaptada a tus necesidades reales. Dedicar unas horas a la semana para planificar y preparar tus tuppers es una inversión en bienestar y energía para toda la semana.



## LUNES

### Desayuno

2 tostadas de espelta o centeno con jamón dulce o pavo. 1 pieza de fruta y café.

### Comida (tupper)

Pechuga de pollo marinada salteada a dados con verduras, acompañada de arroz integral o quinoa.

**Media mañana**  
1 pieza de fruta

### Merienda

Yogur natural y 1 puño de frutos secos al natural o frutos secos y 1 pieza de fruta.

### Cena

Salmón con brócoli y una patata, todo al vapor u horno.



## MIERCOLES

### Desayuno

2 tostadas de espelta o centeno con jamón dulce o pavo. 1 pieza de fruta y café.

### Comida (tupper)

Ensalada de pasta de harina integral de espelta o centeno, con verduras y una lata de atún al natural.

### Merienda

Yogur natural y 1 puño de frutos secos al natural o frutos secos y 1 pieza de fruta.

### Cena

Merluza con verduras al vapor.



## VIERNES

### Desayuno

2 tostadas de espelta o centeno con jamón ibérico. 1 pieza de fruta y café.

### Comida (tupper)

Ensalada de lentejas, canónigos, cherrys, aceitunas, cebolla picada y 2 huevos duros.

### Merienda

Yogur natural y 1 puño de frutos secos al natural o frutos secos y 1 pieza de fruta.

### Cena

Lenguado a la plancha, empanado con unas pocas semillas de sésamo y perejil, con verduras al vapor.

**Media mañana**  
1 pieza de fruta



## DOMINGO

### Desayuno

1 bol de yogur sin azúcar, con muesli integral y fruta cortada.

### Comida (tupper)

1/2 berenjena rellena al horno, mezclando la pulpa con verduras y 1 lata de atún al natural o carne picada, con 1 corte fino de mozzarella y orégano al horno.

### Merienda

Yogur natural y 1 kiwi.

### Cena

Caldo vegetal con verduritas y verduras salteadas al wok servidas con 1 huevo poché.

**Media mañana**  
1 pieza de fruta



## SÁBADO

### Desayuno

2 tostadas de espelta o centeno con 1/2 aguacate y 1 huevo poché. 1 pieza de fruta y café.

### Comida (tupper)

Muslo de pollo al horno con verduras y salsa de tomate natural, al toque de orégano y pimienta.

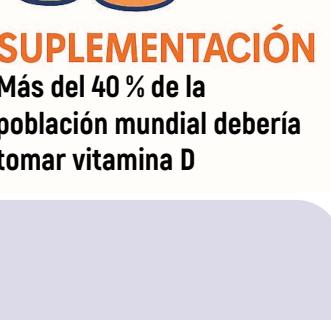
### Merienda

Yogur natural y 1 kiwi.

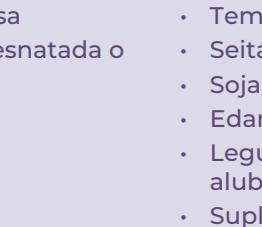
### Cena

Sepia o calamar a la plancha, con ajo y perejil y verduras al horno.

**Media mañana**  
1 pieza de fruta

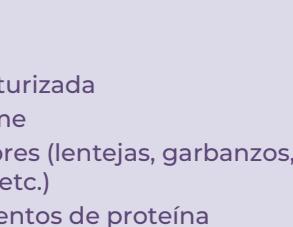


## Para una buena salud



### DORMIR BIEN

Dormir 7-8 horas por noche



### HACER DEPORTE

Caminar mínimo 30' al día



El cuerpo  
es 60%  
agua

### HIDRATACIÓN

Beber entre 1,5 y 2 litros de agua

**SUPLEMENTACIÓN**

Más del 40 % de la población mundial debería tomar vitamina D

## EQUIVALENCIAS

### ¡ADAPTA LA DIETA A TU GUSTO!

#### PROTEÍNAS

##### Proteínas animales:

- Cerdo
- Carne de res
- Pavo
- Pollo
- Salmón
- Atún
- Camarones
- Pescado blanco
- Huevos / Claras de huevo

##### Proteínas vegetales:

- Yogur griego (natural sin azúcar)
- Queso cottage
- Quesos bajos en grasa
- Leche (mejor semidesnatada o desnatada)

##### Proteínas vegetales:

- Tofu
- Tempeh
- Seitán
- Soja texturizada
- Edamame
- Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, etc.)
- Suplementos de proteína vegana (guisante, arroz, soja...)

#### HIDRATOS DE CARBONO

##### Con gluten (si no eres intolerante o celíaco)

- Pan integral
- Pasta de trigo (preferiblemente integral)

##### Sin gluten (naturales o sin gluten añadido)

- Arroz
- Quinoa
- Cuscús de maíz o arroz

- Pasta de legumbres (lentejas, garbanzos, guisantes)
- Patata / Batata
- Avena (sin gluten)
- Alforfón (trigo sarraceno)

#### GRASAS

##### Grasas saludables (ricas en ácidos grasos buenos)

- Aguacate
- Aceite de oliva virgen extra
- Frutos secos (nueces, almendras, anacardos, etc.)

- Crema de frutos secos (cacahuete, almendra, anacardo...)
- Semillas (chía, lino, sésamo)

##### Grasas saturadas o menos saludables si se abusa

- Aceite de coco
- Mantequilla
- Quesos curados y grasos
- Chocolate negro (preferiblemente +85%)

#### PROTEÍNAS

##### Frutas (de menos a más fructosa aprox.)

- Fresas
- Melocotón
- Naranja
- Manzana
- Plátano

##### Verduras (de más fibra a menos fibra)

- Brócoli
- Espárragos
- Espinacas
- Judías verdes
- Calabacín
- Acelga
- Pimiento
- Cebolla
- Zanahoria

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.