

# 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 tupper 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.

**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.

Media mañana  
1 pieza de fruta



## MARTES

**Desayuno**  
2 tostadas de espelta o centeno con queso fresco, con un toque de orégano, AOVE y sal. 1 pieza de fruta y café.

**Comida (tupper)**  
Salteado de judía verde con garbanzos y dados de pechuga de pavo, con curry y pimienta. Añadir cebolla y cherrys al gusto.

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

**Cena**  
1 vaso de caldo vegetal y tortilla de espinacas (1 huevo + 1 clara).

Media mañana  
1 pieza de fruta



## MIÉRCOLES

**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.

Media mañana  
1 pieza de fruta



## JUEVES

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

**Comida (tupper)**  
Ensalada de hoja verde, arroz integral, 1/2 aguacate, pollo desmenuzado y tomate/cherrys.

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

**Cena**  
Revuelto de espárragos, champiñones, gambitas peladas y cebolla.

Media mañana  
1 pieza de fruta



## 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



## 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



## 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



## 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

- 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 aprox.)

- 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.