



Ideas de loncheras

nutrición en
movimiento
equilibrio para tu vida.

Opciones de loncheras								
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
Semana 1								
CARBOHIDRATO (ENERGÉTICO) + PROTEICO	Deditos de queso y espinaca del origen : 2 unids	Pan integral: 1 tajada	Quesadilla : 1 tortilla de trigo con 1 tajada de queso	1 arepita pequeña	torticas de brócoli con quinoa *ver recetario	Granola	Sandwich de crema de mani o de almendras	Hamburguesa de carne con papa amarilla
		1 quesito pera		Yogurt		Yogurt		
Fruta	VARIAR: ofrecer cada día diferentes frutas.							



@nutricionenmovimiento



@nutricionenmovimiento



318 495 7734

nutrición en
 movimiento
equilibrio para tu vida

	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
Semana 2								
CARBOHIDRATO (ENERGÉTICO) + PROTEICO	2 a 3 Galletas de arroz con crema de mani o de almendras	Hamburguesa de carne con papa amarilla	Nuggets de pollo caseros + plátano maduro asado	Muffins de avena y chips de chocolate	Falafel de garbanzos con pancito arabe	Mini wrap de pollo desmechado con tomates cherry a parte	Croquetas de quinoa y vegetales * ver recetario	Pancakes de avena
Fruta	VARIAR: ofrecer cada día diferentes frutas.							



@nutricionenmovimiento



@nutricionenmovimiento



318 495 7734

	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
Semana 3								
CARBOHIDRATO (ENERGÉTICO) + PROTEICO	Bolitas de mozzarella con tomates cherry + pan arabe	Rosquitas de arroz	Barrita de cereal* + 1 queso pera	Deditos de coliflor y queso *	Cascos de papa con quesito parmesano	Pancakes de avena	Waffles de avena	Muffin de huevo con verduras y queso parmesano
Fruta	VARIAR: ofrecer cada día diferentes frutas.							



@nutricionenmovimiento



@nutricionenmovimiento



318 495 7734

	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	Día 31	Día 32
Semana 4								
CARBOHIDRATO (ENERGÉTICO) + PROTEICO	Bolitas energéticas de avena y crema de nuez	Plátano maduro con queso	mini hamburguesa de pollo con brócoli al vapor	Muffins de avena y zanahoria	Palitos de zanahoria al vapor o crudos + 2 Deditos de queso integrales	2 a 3 Galletas de arroz con crema de mani o de almendras	Tortilla de trigo con crema de nueces y queso rallado	Yogurt sin azúcar + Granola y pasas o arándanos
Fruta	VARIAR: ofrecer cada día diferentes frutas.							



@nutricionenmovimiento



@nutricionenmovimiento



318 495 7734

nutrición en
 movimiento
equilibrio para tu vida.

nutrición en movimiento

equilibrio para tu vida.



@nutricionenmovimiento



@nutricionenmovimiento



318 495 7734

Creado por: Lina Valencia
Nutricionista Dietista
Directora de Nutrición en Movimiento