Ideas para comidas y meriendas ricas en proteínas

Comer proteínas en cada comida y merienda puede ayudarle a satisfacer sus necesidades diarias de proteínas y a darle energía para que pueda continuar realizando actividades a lo largo del día. Estas ideas para comidas y meriendas son fáciles de preparar, incluyen alimentos ricos en nutrientes de cada grupo de alimentos y brindan, al menos, 25 gramos de proteínas de alta calidad por comida. Este menú de muestra proporciona 1,600 calorías y puede usarse como base para adaptarse a dietas de más o de menos calorías diarias[1].

Desayuno

Sándwich para el desayuno:
- ✓ 1 huevo entero y 1 clara de huevo
- ✓ 1 onza de tocino canadiense magro
- ✓ 1 mitad de un *English muffin*
- ✓ 1 rebanada de queso bajo en grasa
- ✓ 1 rebanada de tomate fresco
- ✓ 1 taza de leche desnatada
- ✓ ½ taza de melón

Calorías totales: 350
Proteínas totales (gramos): 33
Proteínas de alta calidad (gramos): 29

Almuerzo

Bocadillo de pavo:
- ✓ Tortilla integral de 6 pulgadas
- ✓ 3 onzas de pechuga de pavo
- ✓ 1 rebanada de queso bajo en grasa
- ✓ ½ taza de espinacas
- ✓ 1 taza de verduras mixtas
- ✓ ½ taza de uvas
- ✓ Agua

Calorías totales: 400
Proteínas totales (gramos): 37
Proteínas de alta calidad (gramos): 31

Cena

Pollo a la parrilla:
- ✓ 5 onzas de pechuga de pollo a la parrilla
- ✓ ⅓ taza de arroz integral
- ✓ 1 taza de zanahorias
- ✓ 1 taza de rebanadas de manzana fresca
- ✓ 1 taza de leche descremada

Calorías totales: 525
Proteínas totales (gramos): 50
Proteínas de alta calidad (gramos): 47

Meriendas

- ✓ 1 porción de queso bajo en grasa deshebrado
- ✓ 10 galletas integrales pequeñas

Calorías totales: 150
Proteínas totales (gramos): 9

Proteínas de alta calidad (gramos): 7

- ✓ 1 huevo cocido
- ✓ Rebanadas de naranja

Calorías totales: 130
Proteínas totales (gramos): 6
Proteínas de alta calidad (gramos): 6

[1] Información nutricional según la Base de datos nacional de información nutricional para referencias estándares obtenida del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), Publicación 22 (2009)

Egg Nutrition Center
ENC
Credible Science. Incredible Egg