

TRUCOS PARA LA FIBRA



IDEAS DE COMIDAS Y BOCADILLOS DE FIBRA

Desayuno

Huevos revueltos con 1 taza de espinacas (4 gramos de fibra).

Panecillo de trigo integral (3 gramos de fibra) **Total de gramos de fibra: 7**

Almuerzo

Sándwich de pavo y queso en dos rebanadas de pan integral (6 gramos de fibra) con tomate y un poco de lechuga.

Ensalada pequeña: un tomate (2 gramos de fibra) 2 tazas de lechuga (2 gramos de fibra)

Total de gramos de fibra: 10

Cena

1 taza de arroz integral (4 gramos de fibra) $\frac{1}{2}$ taza de frijoles negros (8 gramos de fibra) $\frac{1}{2}$ taza de repollitos de Bruselas (3 gramos de fibra) Salmón

Total de gramos de fibra: 15

Bocadillos

$\frac{1}{4}$ de taza de almendras (4 gramos de fibra) y una pera mediana (5 gramos de fibra)

Total de gramos de fibra: 9

$\frac{3}{4}$ taza de yogur griego natural $\frac{1}{2}$ taza de frambuesas (3 gramos de fibra)

Total de gramos de fibra: 3

Pan tostado con aguacate

1 rebanada de pan integral (3 gramos de fibra), $\frac{1}{2}$ taza de aguacate (2 gramos de fibra)

Total de gramos de fibra: 5

Aderezo de yogur griego natural y aderezo tipo Ranch en polvo.

1 taza de palitos de zanahoria (3.1 gramos de fibra), 1 taza de palitos de apio (5 gramos de fibra), 1 taza de palitos de pimienta (2.5 gramos de fibra)

Total de gramos de fibra: 10.6

Total de gramos de fibra por combinación

Opción 1

$$D(7)+A(10)+C(15)+R(9)= 41$$

Opción 2

$$D(7)+R(5)+A(10)+C(15)+R(9) = 46$$

D: desayuno

A: almuerzo

C: cena

R: bocadillos