

Ejemplo de día de ayuno intermitente 16/8

Al hacer el ayuno en 16 horas y comer en 8 podemos proponerles 3 opciones diferentes.

La **primera opción** es hacer las tres principales comidas: desayuno, almuerzo y cena cada 4 horas. Por ejemplo, desayunar a las 10 de la mañana, almorzar a las 14 horas, y cenar a las 18 horas.

Desayuno:

- 2 tostadas de pan integral
- 2 huevos poché
- 1 tomate
- 1 café con leche
- y una fruta

Almuerzo:

- 300 gramos de pechuga de pollo con 2 cucharadas de quinoa
- 200 gramos de vegetales verdes, como zapallitos, acelga o espinaca y limón o vinagre para condimentar
- de postre 100 gramos de yogur con 100 gramos de frutos rojos

Cena:

- 200 gramos de legumbres con calabaza

La **segunda opción** es hacer dos comidas principales y una merienda, es decir, desayunar, almorzar, y por la tarde, como seguramente no van a tener hambre, hacer una merienda liviana, en lugar de una cena. Otra opción es desayuno y cena y una merienda liviana también.

Desayuno:

- 3 huevos con 50 gramos de queso
- Media lata de atún
- 1 café con leche

- 1 rebanada de pan de salvado
- y una fruta

Almuerzo:

- 300 gramos de pescado, preferentemente salmón
- 200 gramos de boniato
- y 200 gramos de brócoli condimentado con ajo y queso para gratinar

Merienda:

- Batido de proteína comercial o preparado en casa con leche descremada, fruta y frutos secos triturados. De ser posible se recomienda leche de almendras

La **tercera opción**, quizá más pensada para personas que llevan bastante tiempo realizando este ayuno intermitente y entran más rápido en estado de cetosis y, por lo tanto, tienen menos hambre al día, puede ser hacer dos comidas al día.

Estas comidas podrían ser desayuno/almuerzo, también llamado brunch, o merienda/cena.

Acá se pueden repetir las opciones de desayuno que mencionamos y para almuerzo lo ideal es la opción que conlleva pollo, por su mayor aporte de fibra, con su guarnición, y por la noche, en la cena, la opción del salmón.

Es importante aclarar que estos menús están basados en una dieta que aporta 2000 calorías diarias, pero siempre es recomendable consultar con un profesional o rever los menús en caso de necesitar reducir o aumentar estas calorías diarias.