

Ideas de viandas

Opciones para sándwiches saludables:

- Pan integral, queso, pollo o carne, lechuga, tomate.
- Pan integral, dos finas rodajas de peceto, medio huevo, aros de cebolla, una cucharada tamaño postre de mayonesa light
- Pan integral, dos cucharadas soperas de pollo picado, dos palmitos o choclo, dos cucharadas de mostaza
- Pan árabe, una feta de jamón cocido, una porción de queso magro (del tamaño de un cassette), tomate, lechuga, una cucharada tamaño postre de mayonesa light
- Pan integral, una o dos fetas de jamón magro, rodajas de tomate, apio, mayonesa light.
- Fugazza de pan árabe, tres cucharadas soperas de atún al natural, un palmito picado, una cucharada soperas de salsa golf diet.

Viandas saludables:

- Arroz saltado con verduritas: rehogar algunas verduras chiquitas (zanahoria, zapallito, cebolla, morrón) en un poco de manteca. Cuando se tiernizan, le agregas agua o caldo caliente y la cantidad de arroz que quieres cocinar. Dejas que se cocine todo, ¡y listo!
- Ensaladas: papa, huevo, perejil, zanahoria hervida y choclo ó tomate y huevo ó zanahoria rallada y choclo