



COMIDA SALUDABLE Y ECONÓMICA

*Ideas para
completar las 5
comidas diarias*

Este documento "Ideas para completar las 5 comidas diarias" forma parte del proyecto "Comida Saludable y Económica", por lo que se encuentra en la página 141 de la obra original.

Ha sido elaborado por:
Programa de Alimentación, Actividad Física y Salud.

Autoras:
Verónica Ávila Santiago, Raquel Herrera De la Hoz, Marina Pascual Durán y Mercedes Ceínos Arcones.

Elaboración de materiales:
Verónica Ávila Santiago, Raquel Herrera De la Hoz y Marina Pascual Durán.

Asesoramiento en la elaboración de materiales:
Lola Hernández Martín y Rosa Domínguez Escallada.

Elaboración de material audiovisual del proyecto:
Rosa Domínguez Escallada.

Madrid
Enero 2021



Este trabajo está protegido por licencia Creative Commons 4.0.

No se permite un uso comercial de la obra original
ni la generación de obras derivadas.

Vínculo a la obra original: www.madridsalud.es/proyctocomidasaludable.pdf

Más información en <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Desayunos



Leche semidesnatada o bebida vegetal + (Café/cacao soluble puro/canela)

Precio: (0,22 - 0,33 € aprox)



Infusión

Precio: (0,02 - 0,06 € aprox)



**Yogur natural/
queso batido/kéfir**

Precio: (0,12 € aprox)



Huevos revueltos

**Precio:
(0,12 € aprox)**



Fruta de temporada

**Precio:
(0,30 € aprox)**



**Copos de avena/ semillas de
chia/
copos de maíz
tostado sin azúcar**

Precio: (0,05 € aprox)



Tostas variadas

**Precio:
(0,50 € aprox)**

Medias mañanas y meriendas



Fruta de temporada

Precio: (0,30 € aprox)



**Tostas integrales
de queso y pavo**

Precio: (0,45 € aprox)



**Yogur natural/
requesón natural**

Precio: (0,12 € aprox)



Frutos secos no fritos

Precio: (0,39 € aprox)



**Hummus de garbanzo
con pepino y zanahoria**

Precio: (0,16 € aprox)



**Tostas integrales
de aguacate,
tomate y sal**

Precio: (0,58 € aprox)

Bocadillos y tostas

Recuerda utilizar PAN INTEGRAL.



- Hummus de garbanzos.
- Lechuga, tomate con anchoas/boquerones en vinagre/atún natural.
- Paté de aceitunas y tomates secos.



- Pollo desmenuzado con mostaza y hojas de espinaca.
- Queso fresco con frutas dulces (manzana, plátano...)/ pavo.
- Tortilla francesa y tomate.

- Cremas de frutos secos.
- Chocolate negro (>85% cacao).



- Tomate, aceite de oliva y queso fresco/semi/curado (según gusto).
- Lechuga, espárragos de lata, mostaza y huevo duro.
- Atún y aguacate.



madrid
+ **salud**