

DIETA FUERA DE CASA

Come sano, incluso cuando no cocinas tú

Comer bien fuera de casa es posible si sabes cómo elegir. Con esta guía podrás mantener una alimentación equilibrada incluso en días de restaurante, menú o comida preparada. La clave está en tomar buenas decisiones, priorizar vegetales, proteínas magras y evitar los excesos.
Recuerda: el equilibrio semanal es más importante que la perfección diaria.



RESTAURACIÓN

¡ADAPTA LA DIETA A TU GUSTO!

Prioriza: plancha, horno, vapor, wok.

Evita: fritos, salsas industriales, pan de acompañamiento.

Pide aliños aparte: usa AOVE, limón, vinagre suave o especias.

Hidrátate con agua o infusiones.

Si el postre no encaja, pide fruta fresca o yogur natural.

Busca el equilibrio entre lo que comes fuera y lo que cocinas en casa.

ENTRANTES

- Verduras salteadas o al vapor
- Gazpacho, crema de verduras
- Ensaladas variadas (con hoja verde, proteína y aliño simple)
- Carpaccios de carne magra, pescado o vegetales
- Hummus con crudités

PLATOS PRINCIPALES

- Pollo, pavo, conejo o ternera a la plancha u horno
- Pescado blanco o azul al horno, plancha o vapor
- Wok de verduras con arroz, huevo o marisco
- Pasta integral con verduras y tomate natural
- Legumbres (lentejas, garbanzos)

en ensalada o estofado suave

- Bowls completos: arroz integral, proteína y vegetales

GUARNICIONES SALUDABLES

- Verduras a la brasa, horno o vapor
- Arroz integral, quinoa, patata cocida o asada
- Ensalada verde con cherrys, cebolla o aguacate

POSTRES RECOMENDABLES

- Fruta natural o macedonia
- Yogur natural sin azúcar
- Sorbete de fruta (ocasionalmente)
- Postre de repostería (para compartir ocasionalmente)

LUNES

Desayuno
2 tostadas de espelta o centeno con jamón dulce o pavo + 1 pieza de fruta (café).

Comida (fuera)
Elegir proteína con guarnición o primer plato de vegetales con hidratos.

Media mañana
1 pieza de fruta

Merienda
Yogur natural + 1 puñado de frutos secos.

Cena
Salteado de verduras al vapor (brócoli, coliflor, calabacín, espárragos, cebolla...) con gambitas peladas, semillas de sésamo o lino.



MARTES

Desayuno
2 tostadas de espelta o centeno con queso fresco, orégano, AOVE y sal + 1 fruta (café).

Comida (fuera)
Elegir proteína con guarnición o primer plato de vegetales con hidratos.

Media mañana
1 pieza de fruta

Merienda
Yogur natural + frutos secos.

Cena
Espinacas salteadas con champiñones + 1 huevo poché o a la plancha (con poco aceite).



MIÉRCOLES

Desayuno
2 tostadas de espelta o centeno con jamón dulce o pavo + 1 pieza de fruta (café).

Comida (fuera)
Elegir proteína con guarnición o primer plato de vegetales con hidratos.

Media mañana
1 pieza de fruta

Merienda
Yogur natural + frutos secos.

Cena
Salmón al horno o vapor con limón y perejil + guarnición de brócoli, zanahoria y patata al vapor.



JUEVES

Desayuno
1 bol de yogur sin azúcar con muesli integral y fruta cortada.

Comida (fuera)
Elegir proteína con guarnición o primer plato de vegetales con hidratos.

Media mañana
1 pieza de fruta

Merienda
Yogur natural + frutos secos.

Cena
Judía verde con semillas variadas y champiñones + merluza al horno.



VIERNES

Desayuno
2 tostadas de espelta o centeno con jamón ibérico + 1 fruta (café).

Comida (fuera)
Elegir proteína con guarnición o primer plato de vegetales con hidratos.

Media mañana
1 pieza de fruta

Merienda
Yogur natural + frutos secos.

Cena
Salteado de dados de sepia con ajo y perejil + espárragos verdes troceados y dados de calabacín y cherry.



SÁBADO

Desayuno
2 tostadas de espelta o centeno con 1/2 aguacate y 1 huevo poché + 1 fruta (café).

Comida (en casa)
Elegir proteína con guarnición o primer plato de vegetales con hidratos.

Media mañana
1 pieza de fruta

Merienda
1 pieza de fruta

Cena
Hamburguesa de pollo (limpia y sin grasa) + verduras y patata cocida.



DOMINGO

Desayuno
1 bol de yogur sin azúcar con muesli integral y fruta cortada.

Comida (en casa)
Elegir proteína con guarnición o primer plato de vegetales con hidratos.

Media mañana
1 pieza de fruta

Merienda
1 pieza de fruta

Cena
Hummus con crudités (zanahoria, brócoli, pimiento rojo) + lenguado a la plancha empanado con sésamo y orégano.



Para una buena salud



DORMIR BIEN
Dormir 7-8 horas por noche



HACER DEPORTE
Caminar mínimo 30' al día



HIDRATACIÓN
Beber entre 1,5 y 2 litros de agua



SUPLEMENTACIÓN
Más del 40% de la población mundial debería tomar vitamina D

EQUIVALENCIAS

¡ADAPTA LA DIETA A TU GUSTO!

PROTEÍNAS

Proteínas animales:

- Cerdo
- Carne de res
- Pavo
- Pollo
- Salmón
- Atún
- Camarones
- Pescado blanco
- Huevos / Claras de huevo

- Yogur griego (natural sin azúcar)
- Queso cottage
- Quesos bajos en grasa
- Leche (mejor semidesnatada o desnatada)

Proteínas vegetales:

- Tofu
- Tempeh
- Seitán

- Soja texturizada
- Edamame
- Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, etc.)
- Suplementos de proteína vegana (guisante, arroz, soja, etc.)

HIDRATOS DE CARBONO

Con gluten (si no eres intolerante o celíaco)

- Pan integral
- Pasta de trigo (preferiblemente integral)

Sin gluten (naturales o sin gluten añadido)

- Arroz
- Quinoa
- Cuscús de maíz o arroz
- Pasta de legumbres

(lentejas, garbanzos, guisantes)

- Patata / Batata
- Avena (certificada sin gluten si eres intolerante)
- Alforfón (trigo sarraceno, naturalmente sin gluten)

GRASAS

Grasas saludables (ricas en ácidos grasos buenos)

- Aguacate
- Aceite de oliva virgen extra
- Frutos secos (nueces, almendras, etc.)
- Crema de frutos secos (cacahuete, almendra, anacardo...)
- Semillas (chía, lino, sésamo)

Grasas saturadas o menos saludables si se abusa

- Aceite de coco
- Mantequilla
- Quesos curados y grasos
- Chocolate negro (preferiblemente +85%)

PROTEÍNAS

Frutas (de menos a más fructosa aprox.)

- Fresas
- Melocotón
- Naranja
- Manzana
- Plátano

Verduras (de más fibra a menos fibra aprox.)

- Brócoli
- Espárragos
- Espinacas
- Judías verdes
- Calabacín
- Acelga
- Pimiento
- Cebolla
- Zanahoria

Todas las dietas de Herbora han sido diseñadas por especialistas en dietética y nutrición. Dieta genérica destinada a personas sin patologías que quieren controlar su peso. Recuerda que el ejercicio físico es un factor clave para mantenerse saludable, y para obtener mayores resultados al seguir una dieta.