

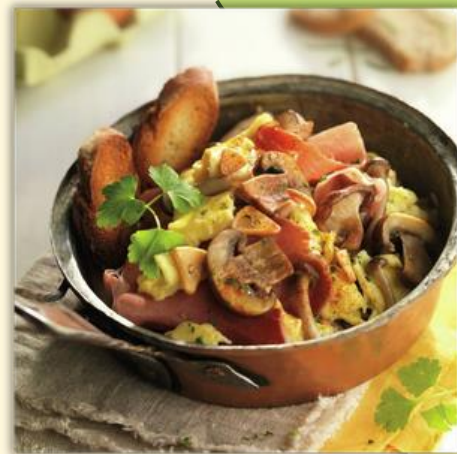
# RECOMENDACIONES DE CENA

## Si has comido legumbres

(Ej.: lentejas, garbanzos, alubias)

### VERDURAS + PROTEÍNA LIGERA

(Ej.: Crema de verduras + tortilla francesa, ensalada completa + pescado a la plancha, verduras salteadas + huevo)



## Si has comido pescado

### VERDURAS + HUEVO O PEQUEÑA CANTIDAD DE PROTEÍNA

(Ej.: Tortilla de espinacas + tomate, ensalada completa con huevo, verduras a la plancha + queso fresco)



## Si has comido carne

(Ej. Pollo, ternera, pavo)

### VERDURAS + PESCADO O HUEVO

(Ej.: Pescado al horno + calabacín, revuelto de setas y huevo + ensalada, crema de verduras + pescado)



## Si has comido pasta, arroz o plato muy rico en hidratos

### VERDURAS + PROTEÍNA

(Ej.: Ensalada + pescado, crema de verduras + tortilla, salteado de verduras + pollo)



## RECOMENDACIONES GENERALES:

- Priorizar verduras como base del plato.
- Incluir proteína ligera (pescado, huevo, pollo).
- Evitar fritos, salsas pesadas y exceso de hidratos.
- Mantener cenas sencillas y de fácil digestión.
- Cenas 2-3 horas antes de dormir.

