



DAVID BATALLAS TORRES, ND.

Nutricionista Clínico – Deportivo / Certificación ISAK 2

PACIENTE: BOLIVAR CHAVEZ

MENÚ DE 2825 KCAL/DÍA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Sanduche de atún: 4 rodajas de pan + 100 g de atún + Batido de leche (1 vaso de leche de almendras + 1 guineo + 1 cucharada de mantequilla de maní)	Bowl 8 almendras + 10 arándanos + 8 frutillas + 1 taza de granola + 1 taza de yogurt chiveria natural. Acompañar con 2 rodajas de jamon bajo en grasa + 20 g de queso	Patacones 200 g de verde (air frayer) + 60 g de queso bajo en grasa + Batido de mora (1 vaso de leche de almendras + 1 taza de mora + 1 cucharada de mantequilla de mani)	Bowl 8 almendras + 1 kiwi + ½ guineo + 1/2 taza de granola + 1 taza de avena en hojuelas + 1 taza de yogurt chiveria natural. Acompañar tortilla de huevo (2 huevos + 20 g de queso bajo en grasa)	Tostadas grillé 12 unidades + 60 g de queso + Batido (1 vaso de leche de almendras + 1 guineo + 1 cucharada de mantequilla de maní)	Bolón cocido 200 g + 60 g de queso + 15 g de salprieda + 1 taza de café. Acompañar con 7 uvas + 1 kiwi + ½ manzana + ½ taza de yogurt griego	LIBRE
MM	Elegir un alimento por cada item <ul style="list-style-type: none">- 1 taza de leche baja en grasa O 1 taza de yogurt bajo en grasa O ½ taza de yogurt griego- 40 g de avena O 34 g de granola O 2 rodajas de pan integral O 2 tortilla tipo mama fanny- 40 g de queso O 2 huevos (revoltillo o duros)						
ALMUERZO	Estofado de carne (170 g de carne peso en crudo + 100 g de papa) + 1 taza de arroz.	Pescado 170 g (air frayer) + patacones o asados (air frayer) 300 g de verde.	Camarones 170 g cocidos + fideos cocidos (1000 g en crudo O 300 g peso cocido)	Carne a la plancha 170 g + arroz 1 taza + 2/3 taza de menestra de frejol	Pescado a la plancha 170 g + 120 g de verde o maduro asado + 1 taza de arroz	Lomo de cerdo 170 g (en cualquier presentación sólo no frito) + 250 g de papas al horno	LIBRE
	- Acompañar todos los almuerzos con 2 tazas de ensalada de preferencia. + ¼ de aguacate + 2 cucharadas de aceite de oliva						
MERIENDA	Submarino 15 cm de pan baguette + 60 g de queso + 2 rodajas de jamon + 3 rodajas de tomate + 1 hoja de lechuga + 2 aros de cebolla blanca + guacamole (1/3 de aguacate)	Ensalada de atún: 120 gr de atún en agua + 1 taza (tomate, cebolla, pimiento) + 50 gr de papa + 3 cucharadas de aceite de oliva + 2/3 taza de arroz.	Fajita 100 g de pollo cocido + 20 g de queso mozzarella + 2 rábanos picados + 1 hoja de lechuga + ¼ taza de tomates cherrys, envueltos en 2 tortillas tipo mama fanny + guacamole (2/3 unidad de aguacate	Maduro al horno 200 g de maduro + 80 g de queso bajo en grasa + 1 taza de ensalada de preferencia + 2 cucharadas de aceite de oliva	Taco 2 tortillas tipo mama fanny + 1/3 tazas de menestra de frejol + 60 g de queso mozzarella bajo en grasa + 80 g de pollo desmechado + vegetales de preferencia + guacamole (1/2 de aguacate)	Wraps 2 tortillas de wraps (grandes) + 120 g de pollo (prepración de wraps) + vegetales para acompañar + guacamole (1/3 de aguacate)	LIBRE