

PLAN 1200 CALORÍAS

AVISO IMPORTANTE: EL SIGUIENTE PLAN DE ALIMENTACIÓN ES UNA MUESTRA GENERAL DE UNA LISTA DE ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA EL DIAGNÓSTICO DE **OBESIDAD** CON LA FINALIDAD DE DISMINUIR PESO CORPORAL TOTAL, NO CONSIDERA ANTECEDENTES PERSONALES DE ALGUNA ENFERMEDAD CRÓNICA NI ACTIVIDAD FÍSICA. **PARA MAYOR DETALLE DE INFORMACIÓN ACERCA DE ÉSTA SE SOLICITA CONSULTAR CON UN/A NUTRICIONISTA.**

WWW.NUTRA.CL

DESAYUNO

AVENA CON LECHE

Leche descremada 100 cc
Avena ½ taza
40 gramos



ENSALADA DE FRUTAS

Frutillas 3 unidades, 45 gramos
Kiwi 1 y ½, 130 gramos
Arándanos 5 gramos



CAFÉ INSTANTÁNEO

Café preparado con agua



COLACIÓN MEDIA MAÑANA

ALMENDRAS

Almendras 10 unidades
12 gramos



AGUA MINERAL

Agua mineral 300 cc



WWW.NUTRA.CL

ALMUERZO

TOMATE

Tomate 1 unidad
120 gramos



ACEITE DE OLIVA

Aceite de Oliva
1 cucharadita 5cc



LECHUGA

Lechuga 1 taza y media
70 gramos



PECHUGA DE POLLO

Pechuga de pollo 120 gramos



ARROZ

Arroz ½ taza
100 gramos



AGUA MINERAL

Agua mineral 300 cc



COLACIÓN MEDIA TARDE

CLARAS DE HUEVO

Clara de huevo 1 unidad



MERIENDA

JUGO DE NARANJA

Naranja 1 y ½ unidades
170 cc



QUESO FRESCO

Queso fresco 40 gramos



SANDWICH PAN INTEGRAL

Pan integral 2 piezas, 30 gramos
Jamón 2 rebanadas, 42 gramos



CENA

SALMÓN CON VERDURAS

Salmón 30 gramos
Espárragos 90 gramos, 6 unidades
Tomate 45 gramos
Brócoli 20 gramos
Aceite de canola 1 cucharadita, 5 cc



AGUA MINERAL

Agua mineral 300 cc



OBSERVACIONES:

- PARA ENDULZAR JUGOS, BEBIDAS CALIENTES U OTROS ALIMENTOS SE ACONSEJA USO DE ENDULZANTE LIBRE DE CALORÍAS COMO STEVIA Y SUCRALOSA O MEZCLA DE AMBAS.
- PREFIERA CARNES, POLLO O PESCADO AL VAPOR, A LA PLANCHA, AL HORNO.
- MODERE SU CONSUMO DE SAL, PREFIERA ALIÑOS A BASE DE ESPECIAS (ORÉGANO, AJO, COMINO, ETC.)