

PLAN 1600 CALORÍAS

AVISO IMPORTANTE: EL SIGUIENTE PLAN DE ALIMENTACIÓN ES UNA MUESTRA GENERAL DE UNA LISTA DE ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA EL DIAGNÓSTICO DE NORMALIDAD CON LA FINALIDAD DE MANTENER 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

SANDWICH PAN INTEGRAL

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



LECHE SEMIDESCREMADA

Leche descremada 200cc



PERA

Pera 150 gramos



COLACIÓN MEDIA MAÑANA

YOGURT NATURAL

Yogurt bajo en grasas
100 gramos



ALMENDRAS

Almendras 10 unidades
12 gramos



WWW.NUTRA.CL

ALMUERZO

ACEITE DE OLIVA

Aceite de oliva 1 cucharadita
5 cc



TOMATE

Tomate 1 unidad
120 gramos



BRÓCOLI

Brócoli 1 taza
70 gramos



ESPAGUETI

Espagueti $\frac{3}{4}$ taza
150 gramos



ALBÓNDIGAS DE CARNE

Albóndigas 2 piezas, 60 gramos
Salsa tomate 10 gramos
Aceite canola 5 cc



AGUA MINERAL

Agua mineral 300 cc



COLACIÓN MEDIA TARDE

ENSALADA DE FRUTAS

Frutillas 5 unidades, 70 gramos
Kiwis 2 piezas , 150 gramos
Arándanos 8 gramos



MERIENDA

AVENA CON LECHE

Leche semidescremada 240 cc
Avena ½ taza, 40 gramos



PASAS

Pasas 10 unidades
20 gramos



AGUA DE HIERBAS



CENA

FAJITA DE CARNE

Carne molida 60 gramos
Tortilla 1 pieza, 28 gramos
Lechuga ½ taza, 20 gramos
Tomate ½ unidad, 60 gramos



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.)