




DISTRIBUCIÓN Y EQUIVALENCIAS

 DESAYUNO y MERIENDA (REPETIR LAS MISMAS CANTIDADES EN AMBAS COMIDAS)		
Alimento	Cantidad	Equivalencia
Leche	200cc.	1 taza mediana de leche líquida, o 2 cucharadas soperas al ras de leche en polvo descremada, o 1 vaso mediano de yogur descremado, o 1 pote de 170g de yogur descremado.
Infusión (Té, café, mate cocido)	-	Cantidad necesaria
Pan y derivados (galletitas, avena, galletas de arroz, granola, etc.)	50g.	1 miñón, o 2 rodajas tipo molde, o 6 galletitas de agua, o 6 galletitas integrales, o 3 galletitas tipo maná simples, o 2 cucharadas de avena instantánea, o 3 galletas de arroz o ½ taza de granola, o ½ taza de copos de maíz sin azúcar, o 3 panqueques de avena. 2 cucharadas de almohaditas de avena (como máximo 2 veces a la semana nada más).
Queso untable light	20g.	4 cucharaditas tipo té, o 1 cucharada tipo sopera o ½ porción tipo cajita de fósforo.
Mermelada light	20g.	4 cucharaditas tipo té, o 1 y ½ cucharada tipo sopera.
Edulcorante	-	Cantidad necesaria
Fruta	100g	1 unidad pequeña.

 ALMUERZO		
Alimento	Cantidad	Equivalencia
Carne	100g.	2 hamburguesas caseras chicas, o 1 bife chico, o 1 churrasco, o 1 porción de carne tipo palma de mano, o 3 albóndigas chicas, o 2 empanadas; o 1 filet de pescado chico, o ½ pechuga de pollo, o 2 patas de pollo chicas, o 1 muslo chico, o ½ lata de pescado. O ½ plato de alguna salsa que tenga algún tipo de carne
Queso	30g.	1 porción tipo cajita de fósforo o 2 fetas o 1 cucharada de queso untable en fideos.
Vegetales A	150g.	1 taza de vegetales de hoja cocido, o 1 plato playo de vegetales cocidos, 1 plato playo en ensalada cruda.
Vegetales B	150g.	1 taza de vegetales de hoja cocido, o 1 plato playo de vegetales cocidos, ½ plato playo de puré. 1 plato playo en ensalada de vegetales crudos, 1 unidad grande o 2 unidades medianas.

Cereales	40g.	4 cucharadas de arroz crudo colmadas, u 8 cucharadas de arroz cocido, ¼ de plato de arroz cocido, ½ plato playo de fideos cocidos, 2 tapas de empanadas, 1 porción de tarta sin tapa. ½ plato playo de ñoquis cocidos, o 10 ravioles, 3 porciones de pizza.
Aceite	10cc.	½ cucharada sopera.
Fruta	200g.	1 fruta mediana o (2 unidades chicas o 1 unidad mediana de banana, pera, manzana, mandarina, naranja; 3 unidades pequeñas de duraznos, damascos, kiwi, ciruelas; 15 uvas pequeñas, 1 pomelo)

 CENA		
Alimento	Cantidad	Equivalencia
Carne	50g.	1 hamburguesa casera chica, o ½ bife chico, o ½ churrasco, o ½ porción de carne tipo palma de mano, o 2 albóndigas chicas, o 1 empanadas; o ½ filet de pescado chico, o ¼ de pechuga de pollo, o 1 pata de pollo chica, o ½ muslo chico, o ¼ de lata de pescado. O ¼ de plato de alguna salsa que tenga algún tipo de carne
Queso	30g.	1 porción tipo cajita de fósforo o 2 fetas o 1 cucharada de queso untable en fideos.
Vegetales A	150g.	1 taza de vegetales de hoja cocido, o 1 plato playo de vegetales cocidos, 1 plato playo en ensalada cruda.
Vegetales B	150g.	1 taza de vegetales de hoja cocido, o 1 plato playo de vegetales cocidos, ½ plato playo de puré. 1 plato playo en ensalada de vegetales crudos, 1 unidad grande o 2 unidades medianas.
Cereales	40g.	4 cucharadas de arroz crudo colmadas, u 8 cucharadas de arroz cocido, ¼ de plato de arroz cocido, ½ plato playo de fideos cocidos, 2 tapas de empanadas, 1 porción de tarta sin tapa. ½ plato playo de ñoquis cocidos, o 10 ravioles, 3 porciones de pizza.
Aceite	10cc.	½ cucharada sopera.
Fruta	200g.	1 fruta mediana o (2 unidades chicas o 1 unidad mediana de banana, pera, manzana, mandarina, naranja; 3 unidades pequeñas de duraznos, damascos, kiwi, ciruelas; 15 uvas pequeñas, 1 pomelo)

El plato ideal debe contener hidratos de carbono (arroz, pastas, polenta, harinas, etc.), acompañado de fibra (vegetales, legumbres, avena) y proteínas (carnes, huevo, queso), condimentado con un aceite de buena calidad crudo en ensaladas. Acompañado siempre por agua.

