



Nutricionista | Plan de Dieta Semanal

Clinica Privada de la Salud

0810 444-6264



info@clinicaprivada.com.ar



Datos del Paciente

Nombre: Diego Gallardo
Edad: 45

Fecha inicio: 03/oct/2024
Altura: 1.75

Fecha final: 22/dic/2024
IMC: 26



Se sugiere tomar de 2 a 3 litros de agua diariamente



Dieta Lunar

Lunes - 1150kc	Martes - 1150kc	Miércoles - 805kc	Jueves - 1150kc	Viernes - 1150kc	Sábado - 1150kc	Domingo - 805kc
Te Verde c/pan integral c/semillas (95.0 grs)	Mate amargo c/tostada mermelada (69.0 grs)	Mate amargo c/tostada mermelada (69.0 grs)	Yerba mate c/tostada light (70.0 grs)	Omelette c/discos arroz (57.0 grs)	Omelette c/discos arroz (57.0 grs)	Omelette c/discos arroz (57.0 grs)
Carne con tomate (115.0 grs)	Caldo de carne (106.0 grs)	Caldo de carne (106.0 grs)	Carne con tomate (115.0 grs)	Caldo de carne (106.0 grs)	Carne con tomate (115.0 grs)	Caldo de carne (106.0 grs)
2 Huevos revueltos (74.0 grs)	2 Huevos revueltos (74.0 grs)	2 Huevos revueltos (74.0 grs)	2 Huevos revueltos (74.0 grs)	2 Huevos revueltos (74.0 grs)	Te Verde c/pan integral c/semillas (47.0 grs)	Cafe con leche c/pan tostado integral (47.0 grs)
200 grs Sandía (83.0 grs)	1 Banana mediana (125.0 grs)	1 Naranja (78.0 grs)	2 o 3 Higos, secos (42.0 grs)	1 Naranja (78.0 grs)	1 Banana frita (45.0 grs)	2 o 3 Higos, secos (42.0 grs)
Arroz con pollo + ensalada lechuga (338.0 grs)	Sopa de fideos (345.0 grs)	(0 grs)	Arroz con pollo + ensalada lechuga (338.0 grs)	Empanada de jamon y queso (193.0 grs)	Arroz con verduras (310.0 grs)	(0 grs)

Nombre de la nutricionista: Dra. Mara Leiva

-

Licenciada en Nutrición MN 7294

RECUERDE QUE DEBE ASISTIR A CONTROL CON NUTRICIONISTA CADA MES DESDE EL INICIO DE LA DIETA. PARA CONSULTAS Y TURNOS: 2657-5365 (Lunes a Viernes de 9 a 18 hs.)