



Nutricionista | Plan de Dieta Semanal

Clinica Privada de la Salud

0810 444-6264



info@clinicaprivada.com.ar



Datos del Paciente

Nombre: Diego Gallardo

Fecha inicio: 01/nov/2024

Fecha final: 14/dic/2024

Edad: 45

Altura: 1.75

IMC: 26



Se sugiere tomar de 2 a 3 litros de agua diariamente



Dieta Lunar

Lunes - 1147kc	Martes - 1147kc	Miércoles - 802kc	Jueves - 1147kc	Viernes - 1147kc	Sábado - 1147kc	Domingo - 802kc
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.)