



TOMAS CACERES

15/5/2021

REGIMEN: *NORMOCALORICO- HIPERPROTEICA*

LIC Martin Flores

M.P 4346



Distribución de nutrientes según comida

DESAYUNO		
Alimento	Cantidad (g)	Equivalencia
Yogurt DESCREMADO	250 ml	1 Vaso grande
Queso DESCREMADO	40 g	2 cdas sopera de queso untable O 4 fetas de queso de barra O 2 fetas chicas de queso cremoso
Fruta	100 g	½ banana O 1 taza chica de arandanos O frutilla O uvas O 1 naranja O pomelo O mandarina mediana O ½ plato de sandia O 1/3 de plato de melón O mango O 1 kiwi grande
Huevo	100 g	2 unidades (1 sin yema)
Avena	75 g	7 ½ cdas soperas

ALMUERZO		
Alimento	Cantidad (g)	Equivalencia
Carne	150 g	1 pechuga grande O 1 ½ bife grande O 5 albondigas medianas O 1 ½ lata de atún o una pata muslo grande O cualquier corte de carne que ocupe u poco más del 1/3 de su plato
Hortalizas A (vegetales)	100 g	1 tomate O 1 zapallito O 1 pepino chico a mediano O ½ plato de lechuga O esparrago O repollo O ½ taza de coliflor o brócoli
Hortalizas B (vegetales)	100 g	1 morron chico a mediano O 1 remolacha chica O 1 zanahoria mediana O 1/2 taza de calabaza o zapallo
Cereales	100 g	½ taza de arroz (medición en crudo) O 1 taza de fideos (medición en crudo) O 10 ravioles O 10 ñoquis O 3 porciones de pre pizza O 4 tapas de empanada O 3 porciones de pascualina
Aceite	15 cc	1 cda sopera

MERIENDA		
Alimento	Cantidad (g)	Equivalencia
Leche DESCREMADA	250 cc	1 vaso grande
Huevo	100 g	2 unidades (1 sin yema)
Queso DESCREMADO	40 g	2 cdas soperas de queso untable O 4 fetas de queso de barra O 2 fetas chicas de queso cremoso
Fruta	200 g	1 banana O 1 ½ tazas chica de arandanos O frutilla O uvas O 2 naranjas O pomelos O mandarinas mediana O ¾ plato de sandía O ½ de plato de melón O mango O 1 kiwi grande
Avena	75 g	7 ½ cdas soperas

CENA		
Alimento	Cantidad (g)	Equivalencia
Carne	150 g	1 pechuga grande O 1 ½ bife grande O 5 albondigas medianas O 1 ½ lata de atún o una pata muslo grande O cualquier corte de carne que ocupe u poco más del 1/3 de su plato
Hortalizas A (vegetales)	100 g	1 tomate O 1 zapallito O 1 pepino chico a mediano O ½ plato de lechuga O esparrago O repollo O ½ taza de coliflor o brócoli
Hortalizas B (vegetales)	100 g	1 morron chico a mediano O 1 remolacha chica O 1 zanahoria mediana O 1/2 taza de calabaza o zapallo
Cereales	100 g	½ taza de arroz (medición en crudo) O 1 taza de fideos (medición en crudo) O 10 ravioles O 10 ñoquis O 3 porciones de pre pizza O 4 tapas de empanada O 3 porciones de pascualina
Hortalizas C	50 g	½ papa O choclo O batata
Aceite	15 cc	1 cda sopera

1-2 colaciones por día

COLACIONES	
Alimento	Cantidad
Fruta	100 g cualquier fruta chica
Gelatina	1 vaso chico de gelatina
Barrita de cereal	1 barrita de cereal (NO los de chocolate)
Turrón light	1 unidad (etiqueta verde)
Cereales tipo almohadita	10 unidades
Ensalada de fruta	1 vaso
Cereales maíz sin azúcar	1/3 de taza
Queso y jamón	1 feta de cada uno
Frutos secos	8-10 unidades
Cereales tipo almohadita	10 unidades

REEMPLAZOS

Alimento	Reemplazar por
Cereales	<ul style="list-style-type: none"> • 2 papas o choclos o batatas chicos • ½ taza de legumbres (en crudo) • 2 hamburguesas o milanesas de legumbres <ul style="list-style-type: none"> • 2 rapiditas • 3 porciones de pre pizza <ul style="list-style-type: none"> • 3 porciones de tarta • ½ taza de harina
Huevo	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cda de queso untable • 6 fetas de queso • 5 fetas de fiambre
Carne	<ul style="list-style-type: none"> • 3 huevos • 6-8 fetas de queso cremoso <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de soja • 10 fetas de queso en barra • 1 scoop de proteína en polvo
Yogurt	<ul style="list-style-type: none"> • 200 ml de leche • 150 ml de leche ADES • 100ml de jugo tipo Baggio, cepita <ul style="list-style-type: none"> • 1 pote de yogurt firme
Avena	<ul style="list-style-type: none"> • 6 rodajas de pan lactal <ul style="list-style-type: none"> • 4 barras de cereal • 2 tazas de cereales de desayuno <ul style="list-style-type: none"> • 4 media lunas saladas

Selección de alimentos

Aquí se destacan ciertos grupos de alimentos

SELECCION DE ALIMENTOS	
Hortalizas A	Acelga Apio Berenjena Berro Brócoli Coliflor Esparrago Espinaca Hinojo Lechuga Pepino Rabanito Repollo Tomate Zapallito
Hortalizas B	Ají Ajo Calabaza Cebollita de verdeo Morrón Nabos Palmito Remolacha Zanahoria Zapallo
Hortalizas C	Choclo Batata Mandioca Papa
Legumbres	Chauchas Soja Garbanzos Lenteja Porotos Arvejas