

## ACTITUDE FIT

Nombre Víctor Valdez

Fecha de diagnostico 3/02/2019

Fecha de sig. diagnostico 3/03/2019

Edad 36 años

Peso 69 kg

Altura 169 cm

IMC

Kcal totales: 2300 kcal

HCO: 1150 65% LIPIDOS: 460 20% PROTEINAS: 690 30%

Desayuno	Colación 1	Comida	Colación 2	Cena
Cereales y tubérculos 3	Cereales y tubérculos 2	Cereales y tubérculos 4	AOABA**3	Verduras 3
Frutas 2	AOAMBA* 3	AOABA **3	Azúcares s/grasa 2	AOAMA***3
Leche 2	Fruta 2	Verduras 2	Aceites y grasas c/proteína 3	Aceites y grasas c/proteína 3
Azúcares s/grasa 2		AOAMBA*3		

\*ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL DE MUY BAJO APORTE

\*\*ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL DE BAJO APORTE

\*\*\*ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL DE MODERADO APORTE

### Desayuno

1 licuado de plátano (1) con 2 tazas de leche deslactosada y  $\frac{1}{2}$  de taza Avena.

2 rebanadas de pan tostado con 1  $\frac{1}{2}$  cucharada de mermelada light c/u.

### Colación 1:

2 rebanadas de pan integral

2 claras de huevo o 90 gr. De bistec

1 taza de zanahoria (chayote, calabaza, brócoli)

**El cuerpo es una máquina perfecta. Mantenla siempre en movimiento!!!**

## **ACTITUDE FIT**

### **Comida:**

1 taza de arroz hervido

90 gr. de pechuga de pollo asada

1 taza de zanahoria (chayote, calabaza, brócoli)

1 toma de proteína con 250 ml de agua

### **Colación 2**

1 lata de atún

1 gelatina light

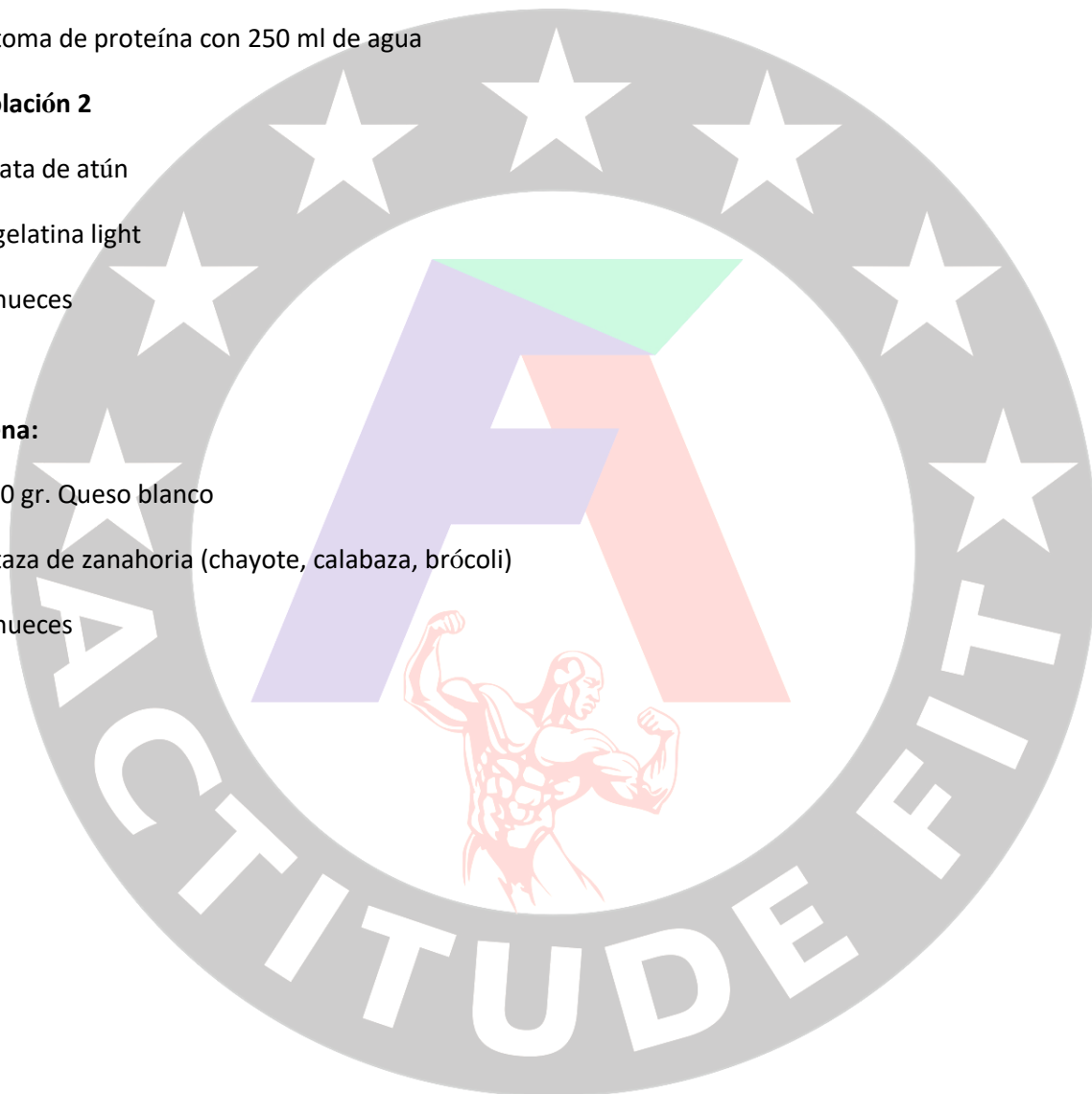
6 nueces

### **Cena:**

100 gr. Queso blanco

1 taza de zanahoria (chayote, calabaza, brócoli)

6 nueces



***El cuerpo es una máquina perfecta. Mantenla siempre en movimiento!!!***