

Mí plan de alimentación

Régimen es de: 1200 kcal 50% HC 25% Pro 25% Lip

GRUPO DE ALIMENTOS	RACIONES	DESAYUNO	COMIDA	CENA	COLACION
Verduras	3	1	1	1	
Frutas	2				2
Cereales y tubérculos	5	2	1	2	
Leguminosas	1		1		
Alimentos de origen animal A	2	2			
Alimentos de origen animal B	4		2	2	
Leche	1				1
Aceites sin proteína	3	1	1	1	
Azúcar	½	½			

EJEMPLO DE MENÚ 1

DESAYUNO	ALIMENTO	CANTIDAD
Ensalada de tornillos	Pasta de tornillos hervida	1 tza
	Tomate rebanado en mitades	½ pza
	Pepino rebanado	¼ tza
	Aguacate has en cuadros	¼ pza
	Atún en agua	1 lata
Pan	Pan tostado	1 pza
Café endulzado	Azúcar	1 cdita
	Café	1 tza
Para la ensalada primero revolver la pasta con sal al gusto y con el atún ya drenado, posteriormente poner el tomate, después poner el pepino en rodajas alrededor y finalmente los cuadros de aguacate para evitar que se batan.		

COMIDA	ALIMENTO	CANTIDAD
Coliflor a la mexicana con pollo	Coliflor cocida	¾ tza
	Tomate	1 pza
	Muslo de pollo sin piel	1 pza
	Aceite	1 cdita
Tortilla	Tortilla de maíz	1 pza
Frijol	Frijol cocido (hervido)	½ tza
Agua natural		

CENA	ALIMENTO	CANTIDAD
Tostadas con atún	Tostadas horneadas	2 pzas
	Atún en aceite	1 lata
	Tomate	1 pza
	Mayonesa	1 cdita
Preparar el atún con el tomate picado crudo y revolver con la mayonesa		

Ejemplos de colaciones				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Licudo de manzana ❖ Leche 1 tza ❖ Manzana con cáscara 1 pza ❖ Pasitas 10 pzas	Yakult Lt 2 pzas Papaya con pasitas ❖ Papaya picada 1 tza ❖ Pasitas 10 pzas	Licudo de plátano ❖ Leche 1 tza ❖ Plátano 1 pza	Yakult Lt 2 pzas Naranja picada 4 pzas	Licudo de pera ❖ Leche 1 tza ❖ Pera 1 pza