

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 2

DESAYUNO	ALIMENTO	CANTIDAD
Chuleta asada	Chuleta ahumada	1 pza
Brócoli al vapor	Brócoli cocido	½ tza
Tortillas	Tortilla de maíz	2 pzas
Aguacate	Aguacate hass	¼ pza
Café endulzado	Azúcar	1 cdita
	Café	1 tza

COMIDA	ALIMENTO	CANTIDAD
Ensalada	Lechuga	1 tza
	Tomate rebanado	½ pza
	Pepino rebanado con cáscara	¼ tza
	Espinaca cruda picada	½ tza
	Aguacate hass	¼ pza
Frijol	Frijol cocido (hervido)	½ tza
Bistec asado	Bistec de pulpa de cerdo	80 gr
Arroz al vapor	Arroz cocido	½ tza
Agua natural		

CENA	ALIMENTO	CANTIDAD
Sándwich de atún	Pan integral	2 pzas
	Atún en aceite	1 lata
	Lechuga	1 tza
	Zanahoria rallada	¼ tza
	Tomate	2 reb
	Aguacate hass	¼ pza

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