

Mi 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 3

DESAYUNO	ALIMENTO	CANTIDAD
Tacos de jamón con espinaca	Jamón de pavo	2 reb
	Tortilla de maíz	2 pzas
	Espinaca cocida	½ tza
Guacamole	Guacamole	3 cdas
Café endulzado	Azúcar	1 cdita
	Café	1 tza

COMIDA	ALIMENTO	CANTIDAD
Espagueti verde	Espagueti cocido	½ tza
	Chile poblano	½ pza
Soya guisada	Soya cocida	70 gr
	Aceite	1 cdita
Bistec asado (Muslo)	Muslo de pollo	1 pza
Agua natural		
Retirar el exceso de grasa del pollo.		

CENA	ALIMENTO	CANTIDAD
Tacos tipo pastor	Tortilla de maíz	2 pzas
	Bistec de cerdo	80 gr
	Aceite	1 cdita
Cilantro		
Pepino	Pepino rebanado	1 ¼ tza

Ejemplos de colaciones				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Licuada 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	Licuada de plátano ❖ Leche 1 tza ❖ Plátano 1 pza	Yakult Lt 2 pzas Naranja picada 4 pzas	Licuada de pera ❖ Leche 1 tza ❖ Pera 1 pza