

## **Plan de Frutas y Verduras**

### **Paciente:**

- 15 porciones entre verduras y frutas
- Queso blanco 0-5% grasa: libre
- Clara de huevo: libre
- Vinagre, Jugo de limón, Cocinero light, especias: libre
- Caldos light: libre
- Gelatinas light: libre
- Caramelos / chicles light: libre
- Infusiones: libres con edulcorante, sin leche
- Bebidas: agua mineral, de la canilla, soda, sin azúcar en forma libre

Las porciones podrá distribuir las a su gusto tanto en cantidad de comidas (mínimo 4), como entre frutas y verduras en sí.

*Nutri Salud*  
www.nutri-salud.com.ar  
Prof. Lic. María de las Mercedes Gabin