

Plan de alimentación

Nombre: Carlos

Fecha: 12/7/2019

Peso: 74.400 Kg

IMC: 2.100

% Grasa: 23.400%



Nutricionista: Elky Fernández Palma

7076-1100

A) Grasas monoinsaturadas

Aguacate mediano 1/8 unid (2cdas o 1 onza)

Aceitunas	10 unid
Aceite de oliva o canola	1 cedita
Nueces	2 unid med
Maní	1/4 taza
Macadamia	3 gramos
Almendras	6 unidades
Mantequilla de maní, nueces o almendras	1 1/2 cedita

B) Grasas poliinsaturadas

Margarina liviana, aceite de maíz o soya

1 cedita

Aderezo para ensalada bajo en calorías 1 cda

Mayonesa	1 cedita
Mayonesa liviana	1 cda
Semillas de linaza, girasol, ajonjolí	1 cda
Tahini (mantequilla de ajonjolí)	2 ceditas



Harinas

A) Cereales, granos y pastas

Komplete	1/4 tz
Special keys , vitalísimo, all inclusive	1/2 tz
Maicena	1 1/2 ceditas
Harina de trigo o maíz	3 cdas
Gemen de trigo	3 cdas
Salvado de avena	3 cdas
Pasta cocida	1/2 tz
Arroz blanco o integral cocido	1/3 tz
Gallo pinto	1/2 tz

B) Frijoles y leguminosas

Frijoles cocidos	1/2 tz
Lentejas cocidas	1/2 tz
Garbanzos cocidos	1/2 tz
Frijol blanco	1/2 tz

C) Vegetales harinosos

Maíz en grano	1/2 tz
Elote	1 unidad peq
Plátano	1/2 unidad
Papa	1 unidad peq
Papas fritas (omitir 1 grasa)	10 palitos
Pejibaye	1 unid med
Arracache	1/2 tz
Tiquizque, ñampí puré	1/2 tz
Arroz o puré de camote	1/3 tz
Puré ayote sazón	3/4 tz

Guineo verde	2 unid peq
Puré de papa	1/2 tz
Camote, yuca	1/3 tz

D) Panes y otros

Pan cuadrado konig multigrano, vitalísimo, artesano o bimbo integral	1 tajada
Pan baguet	4 dedos largo
Tortilla industrial	2 unidades
Tortilla casera	1 unidad
Galleta soda	1 paquete
Galleta maría	1 paquete
Pancakes (omitir 1 grasa)	1 unid Med
Granola (omitir 1 grasa)	1/4 tz
Palomitas de maíz sin grasa	3 tz

A) Carnes bajas en grasa

Pollo sin piel, pescado fresco	1 onza (30g)
Atún en agua	1/4 tz
Sardina enlatada	2 unid med
Queso cottage, ricotta o turrialba	1 onza (30g)
Clara de huevo	2 unid

B) Carnes media grasa

Lomo, lomito, punta de solomo, cabeza de solomo, bistec popular	1 onza (30g)
Carne molida	1/4 tz
Posta de cerdo sin grasa	1 onza (30g)
Queso fresco	1 onza (30g)
Huevo entero	1 unid

TODAS LAS CARNES SON EN COCIDO

A) Leche baja en grasa

Leche descremada	1 tz
Descremada en polvo	3 cdas
Yogurt light (preferible pops	1 tz

Frutas

Granadilla	1 unid
Jocote	4 unid
Maracuyá	1 unid
Limón dulce	1 unid
Nance	20 unid
Níspero	18 unid
Marañón	2 unid
Guayaba	1 unidad med
Ensalada de frutas	1/2 tz
Guanábana	1/2 tz
Sandía	1 1/4 tz
Ensalada de frutas	1/2 tz

<i>Anona peq</i>	<i>1/2 unid</i>
<i>Manzana gala</i>	<i>1 unid</i>
<i>Banano peq</i>	<i>1 unid</i>
<i>Mora (Cruda)</i>	<i>3/4 tz</i>
<i>Cereza (Cruda)</i>	<i>12 unid</i>
<i>Higos</i>	<i>1 unid</i>
<i>Uvas peq</i>	<i>12 unid 8 grandes</i>
<i>Arándanos azules</i>	<i>3/4 taza</i>
<i>Melón</i>	<i>1/8 unid o 1 tz en cubos</i>
<i>Jugo de piña, naranja, manzana</i>	<i>1/2 taza</i>
<i>Jugo de uva</i>	<i>1/3 taza</i>
<i>Kiwi</i>	<i>1 unid</i>
<i>Mandarina</i>	<i>1 unid</i>
<i>Mango maduro peq</i>	<i>1 unid</i>
<i>Nectarina peq</i>	<i>1/2 unid</i>
<i>Naranja</i>	<i>1 unid</i>
<i>Papaya</i>	<i>1 tz</i>
<i>Melocotón</i>	<i>1 unid</i>
<i>Pera peq</i>	<i>1 unid (tamaño manzana gala)</i>
<i>Piña</i>	<i>1 tajada delgada</i>
<i>Pasas</i>	<i>2 cdas</i>
<i>Fresas</i>	<i>1 1/4 tz</i>
<i>Cas</i>	<i>1 unid</i>

Vegetales

Vegetales cocidos: 1/2 tz

vegetales crudos: 1 tz

Zanahoria, remolacha, palmitos, berenjena, tomate, vainica, brócoli, coliflor.

Vegetales LIBRES

Chayote, ayote tierno, flor de itabo, frijol nacido, lechuga, hongos, chile, cebolla, lechuga, ayote tierno, repollo