

## Plan de alimentación

Nombre: ggcg

Fecha: 11/7/2019

Peso: 0.000

IMC: 0.000

% Grasa: 0.000%



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