

PLAN ALIMENTARIO



DESAYUNO

12 HS Desde la última comida

ALIMENTOS	CANTIDAD
INFUSIÓN	1 T
Elegir entre los siguientes: <ul style="list-style-type: none">- Puñado de frutos seco + frutas- 3 Huevos enteros cualquier coacción + fruta- Palta + frutos secos + fruta	



ALMUERZO

4 HS Después del desayuno

ALIMENTOS	CANTIDAD
<ul style="list-style-type: none">- Carne roja desgrasada (bola de lomo-lomo-nalga-peceto- cuadril-cuadrada)- Pollo- Pescado- Legumbres. (1/2 taza cocidas)- Huevo 2 unidades	P (1/2 PLATO)
ACOMPAÑADO POR	
<ul style="list-style-type: none">- Tubérculos: Papa, batata- Cereales: Arroz, Cous Cous, Trigo Sarraceno	HC (1/2 PLATO)
<ul style="list-style-type: none">- Vegetales Crudos/cocidos: cebolla, morrón, brócoli, zucchini, espárragos, coliflor, zapallito, tomate, cebolla, rúcula, lechuga, espinaca, remolacha, zapallo o cualquier otra.	F (LIBRE)

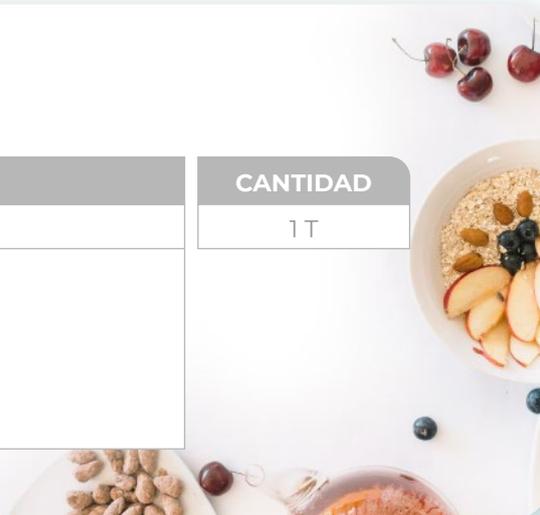


PLAN ALIMENTARIO



MERIENDA

ALIMENTOS	CANTIDAD
INFUSIÓN	1 T
Elegir entre los siguientes: - Frutos secos y fruta - Idem desayuno	



CENA

ALIMENTOS	CANTIDAD
- Carne roja desgrasada (bola de lomo-lomonalga-peceto- cuadril-cuadrada) - Pollo - Pescado - 2 huevos - Legumbres	P (1/2 PLATO)
ACOMPAÑADO POR	
- Tubérculos: Papa, batata, zanahoria, zapallo - Cereales: arroz, quinoa, cous cous, trigo sarraceno	HC (1/2 PLATO)
- Vegetales Crudos/cocidos: cebolla, morrón, brocoli, zucchini, espárragos, coliflor, zapallito, choclo, tomate, cebolla, rúcula, lechuga, espinaca	F (LIBRE)

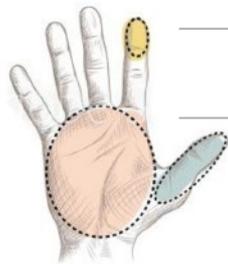


PLAN ALIMENTARIO



ATENCIÓN

- En la ensalada, siempre grasa: palta, frutos secos, aceite de oliva, aceituna.
- Hasta 4 huevos por día.
- No comer entre comidas. Sólo bebidas sin edulcorantes.
- Evitar el edulcorante.



SAL

Cant. equivalente a la yema de un dedo

PROTEÍNAS

1 PALMA = 1/3 PLATO



PROTEÍNAS

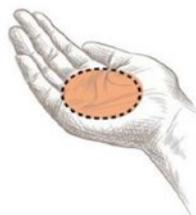
2 PALMAS = 1/2 PLATO



CH

1 PUÑO = 1/3 PLATO

2 PUÑOS = 1/2 PLATO



GRASAS SALUDABLES

PUÑO CHICO=

- Palta 1/4
- Cda de aceite oliva
- Aceitunas 5
- Frutos secos