

PLAN ALIMENTARIO



DESAYUNO

12 HS Desde la última comida



ALIMENTOS
INFUSIÓN
<p>Elegir entre los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puñado de frutos seco + frutas - 1 Huevo entero cualquier coacción + fruta - Palta + frutos secos + fruta

CANTIDAD
1 T



ALMUERZO

4 HS Después del desayuno



ALIMENTOS
<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

CANTIDAD
P (1/2 PLATO)

ACOMPAÑADO POR
<ul style="list-style-type: none"> - Tubérculos: Papa, batata - Cereales: Arroz, Cous Cous, Trigo Sarraceno

HC (1/3 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	



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 (1/3 PLATO)
- Vegetales Crudos/cocidos: cebolla, morrón, brocoli, zucchini, espárragos, coliflor, zapallito, choclo, tomate, cebolla, rúcula, lechuga, espinaca	F (LIBRE)

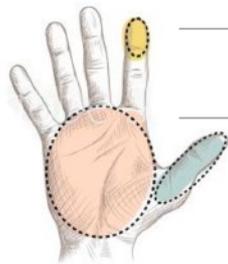


PLAN ALIMENTARIO



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

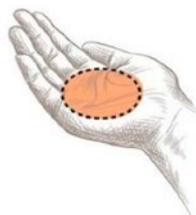
2 PALMAS = 1/2 PLATO



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