Para perder grasa, se necesita un déficit calórico diario de aproximadamente 500-600 calorías. Con un gasto calórico de 1900-2000 calorías, se recomienda un plan de 1400 calorías diarias. Este déficit permite perder entre 0.5 y 1 kg por semana sin pasar hambre.

DISTRIBUCIÓN: CENAR COMO UN MENDIGO

Concepto Clave: No hay horarios fijos ni una cantidad determinada de ingestas, siempre y cuando se respeten el tipo de alimentos y el límite de calorías nocturnas.

NO SUELE FUNCIONAR EL PLAN CUANDO SE EXCEDEN LAS CALORIAS NOCTURNAS

Plan de alimentación 1400 cals

DESAYUNO, 4 PORCIONES (400 CALS)

ALMUERZO, 4 Y 1/2 PORCIONES (450 CALS)

MERIENDA, 3 PORCIONES (300 CALS)

CALS

19:30HS

CENA, 2 Y 1/2 PORCIONES(MÁXIMO: 250 CALS

HORARIOS Y CANTIDAD DE INGESTAS:

No se estipulan horarios, frecuencia horaria ni cantidad de ingestas, se puede desayunar, almorzar, merendar en cualquier horario,

Las calorías deben distribuirse adecuadamente durante el día, preferiblemente antes de las 19:30 hs.

Después de las 19:30 hs, el consumo máximo

4 ingestas
DESAYUNO (400 Cals) 7-11hs
ALMUERZO (450 Cals) 11-14hs
MERIENDA (300 Cals) 15-19:30hs
CENA (250 Cals) 20-23hs

6 ingestas
DESAYUNO (300 Cals) 7-9hs
COLACIÓN (100 Cals) 11hs
ALMUERZO (450 Cals) 13hs
COLACIÓN (100 Cals) 16hs
MERIENDA (200 Cals) 19hs
CENA (250 Cals) 20-23hs

6 ingestas
COLACIÓN (100 Cals) 9hs
DESAYUNO (300 Cals) 11hs
COLACIÓN (100 Cals) 14hs
ALMUERZO (450 Cals) 17hs
MERIENDA (200 Cals) 19hs
CENA (250 Cals) 20-23hs

3 ingestas
DESAYUNO (500 Cals) 12hs
ALMUERZO (650 Cals) 18-19hs
CENA (250 Cals) 20-23hs

NOCTURNO
ALMUERZO (400 Cals) 15hs
DESAYUNO (300 Cals) 18hs
MERIENDA (450 Cals) 19hs
CENA (100 Cals) 23hs
COLACIÓN (100 Cals) 3hs
COLACIÓN (50 Cals) 6hs

2 ingestas
DESAYUNO (700 Cals) 12hs
ALMUERZO (700 Cals) 18-19hs

Que alimentos consumir (recomendaciones **mínimas**):



FRUTAS Y HORTALIZAS, AL MENOS 5 PORCIONES DIARIAS



INGIERA DIARIAMENTE AL MENOS UNA PORCION DE FRUTOS SECOS(20g) Y OTRA DE SEMILLAS



INGIERA TODOS LOS CEREALES(ARROZ, PAN, GALLETITAS, TARTAS, PASTAS, ETC) EN SUS VERSIONES INTEGRALES (NO BLANCAS) Y/O ALMIDONES (PAPA, BATATA,CHOCLO, PLATANO,MANDIOCA), MINIMO 3 PORCIONES DIARIAS. EN CASO DE NO SER INTEGRALES, LUEGO DE COCINARLOS ES CONVENIENTE DEJARLOS ENFRIAR O FRISARLOS



HONGOS, LEVADURAS Y PROBIÓTICOS

INCORPORE AL MENOS UNA FUENTE DE PROTEÍNAS DIARIAMENTE: LEGUMBRES, CARNES O HUEVO (EVITAR CARNES PROCESADAS_ FIAMBRES, EMBUTIDOS Y VISCERAS)



AGREGUE UNA O DOS CUCHARADITA DE ESPECIAS A LAS COMIDAS



CONDIMENTE CON AL MENOS UNAS GOTITAS DE VINAGRE O ACETO TODAS LAS COMIDAS

INGIERA AL MENOS 2 LITROS DE AGUA DIARIAMENTE

Que alimentos evitar: Alimentos refinados

1-Azúcares o carbohidratos refinados, es decir, alimentos con carbohidratos y sin fibra:

Azúcar de todo tipo: mascabo, orgánica, light,.

Miel





Reemplazos: Para preparaciones como budines, galletitas, etc utilice frutas frescas o disecadas, coco rallado, cáscara de limón y/o naranja, canela, cacao, mermeladas sin azúcar, sírope de datiles o de uva, etc. Las infusiones se pueden tomar naturales (amargas) o saborizar con coco rallado, extracto de vainilla, cacao, maca, canela, crema de dátiles, pasta de maní o de almendras, algarroba o leche vegetal sin azúcar. En su defecto se podría agregar algún edulcorante de cualquier tipo.

Harinas y cereales refinados (blancos)

Arroz blanco, féculas, almidones, galletas de arroz o de trigo “blancas”, fideos y pastas frescas “blancas”.

Reemplazo: Cereales integrales como arroz integral, fideos. empanadas, tartas, pizzas, tapas de empanadas, grisines, etc, versiones integrales.





AZÚCAR LIBRE: CAFÉ O MALTA TORRADOS, LECHE, EXPRIMIDOS

(SE PUEDE REEMPLAZAR POR CAFÉ O MALTA TOSTA-DOS SIN AZÚCAR (SIN TORRAR), LOS EXPRIMIDOS POR LICUADOS CON LA LICUADORA O MINIYMER (NO USE JUGUERA QUE SEPARA LA PULPLA O EXPRIMIDOR) LECHES VEGETALES SIN AZÚCAR CASERAS O COMERCIALES.

2-GRASAS DE ORIGEN VEGETAL (ACEITES Y MARGARINAS DE TODO TIPO) Y DE ORIGEN ANIMAL CREMA, MANTECA, QUESOS (Se podría usar queso untable de menos de 5% de grasas o ricota magra)









REEMPLAZOS: LIMON, VINAGRES Y ACETOS, ADEREZOS DE BAJAS CALORÍAS, HUMO LÍQUIDO, ESPECIAS, PALTA, ACEITUNAS, FRUTOS SECOS, SEMILLAS, LEVADURA DE CERVEZA NUTRICIONAL, GERMEN DE TRIGO, YOGUR GRIEGO SIN AZÚCAR, HUEVO, ETC

3-Alcohol

DESAYUNO

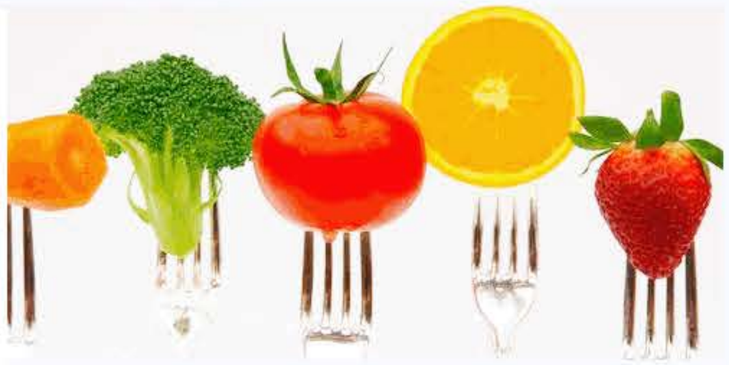






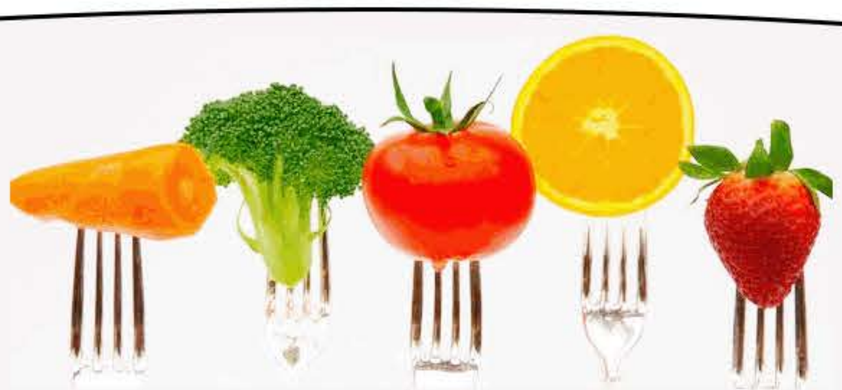
AMLUERZO





MERIENDA

CENA



EL SEGUIMIENTO DE LAS CALORIAS SE HACE CON UN SISTEMA DE POR-CIONES MUY SENCILLO: CADA PORCION (CADA RECUADRO) REPRE-SENTA 100 CALORÍAS, UN PLAN DE 1400 CALORIAS POR LO TANTO ESTÁ COMPUESTO POR 14 PORCIONES DIARIAS (14 RECUADROS) RECU-ERDE QUE LUEGO DE LAS 19:30HS EL MÁXIMO DE CALORIAS RECOMENDABLES ES DE 250 (ES DECIR, DOS PORCIONES O DOS REC-UADROS Y MEDIO) SINO EL PLAN NO SUELE FUNCIONAR BIEN, CONVIENE HACER UN REGISTRO MANUSCRITO, EN PLANILLA DE EXCEL O CON ALGUNA APLICACIÓN PARA HACER EL SEGUIMIENTO CORRE-SPONDIENTE ASEGURÁNDOSE QUE ESTEN BIEN LAS CALORÍAS.

SI SE LE COMPLICA EL SISTEMA DE PORCIONES HAY OTRA FORMA EFECTIVA DE MANTENER ESTOS VALORES LA CUÁL CONSISTE EN CENAR FRUTAS-VERDURAS (ES POCO PROBABLE PASARSE DE 250 CALS CON FRUTAS Y VERDURA) Y CONSUMIR DURANTE EL DÍA (DESA-YUNO, ALMUERZO, MERIENDA) LOS RESTANTES GRUPOS DE ALIMEN-TOS: GRANOS INTEGRALES Y ALMIDONES, PROTEÍNAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS Y TAMBIÉN FRUTAS Y VERDURAS. SIEMPRE EVITANDO LOS ALIMENTOS FUERA DEL PLAN YA MENCIONADOS

PORCIONES DE FRUTAS Y HORTALIZAS: EL PESO CORRESPONDE A LA PORCIÓN COMESTIBLE (SIN CÁSCARA, CAROZO,CAROZO, ETC) DEL PESO EN CRUDO, ES RECOMENDABLE PESAR LOS ALIMENTOS CON UNA BALANCITA DE COCINA



1 RODAJA DE ANANA, 200g



1 TAZA,200g ARÁNDANOS



1 BANANA GRANDE 100g



20 CEREZAS 160g



3 CIRUELAS 200g



MANGO 1 TACITA 170g



2 MANDARINAS MEDIANAS 200g



20 FRUTILLAS MEDIANAS, 320g



300g MELON 2 RODAJAS



2 RODAJAS DE SANDIA 350 g



3 KIWIS GRANDES 180g



1 MANZANA GRANDE 200g



PERA GRAN DE 200g



2 NARANJAS CHICAS 250g



1 POMELO GRANDE 300g



30 UVAS 180g



3 HIGOS 150g



PAPAYA,1 TAZA, 250g



MORAS 250g 1 TAZA



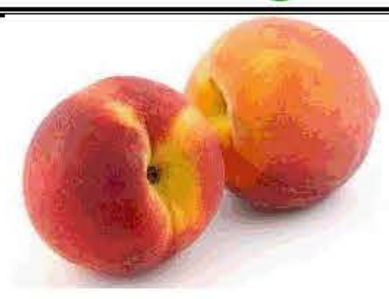
DAMASCOS 200g 4 UNID.



2 CAQUIS 100g



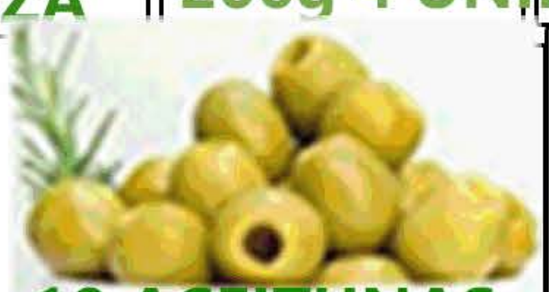
1 TAZA 200g ENSALADA FRUTAS



2 DURAZNOS CHICOS 250 GRAMOS



1 PALTA CHICA 70 GRAMOS



10 ACEITUNAS, 90g NEGRAS O VERDES



4 CDAS SOPERAS PASTA DE ACEITUNAS(80g) S/A-

NO UTILICE EXPRIMIDOS NI JUGUERAS QUE SEPARAN LA PULPA, OPTE POR LICUADORA O MINI PIMER

PROCESAR LAS FRUTAS HACIÉNDOLAS DE CONSISTENCIA CREMOSA CON UNA LICUADORA, PISA PAPA, RALLADOR, MIXER, COCINARLAS, ETC, PERMITE UTILIZARLAS EN REEMPLAZO DE MERMELADAS COMERCIALES DE BAJO VALOR NUTRICIONAL Y CON AZÚCARES O EDULCORANTES ADICIONADOS ARTIFICIALMENTE.

HORTALIZAS, UNA PORCIÓN (100 Cals) SON 400g DE UNA O VARIAS HORTALIZAS, CRUDAS O COCIDAS, ES MÁS PRECISO PESARLAS EN CRUDO, ANTES DE COCINARLAS, NO ES PROBLEMA SI SE EXCEDE CON LA PORCIÓN DE HORTALIZAS



ACELGA,
1 ATADO



ESPINACA
2
PAQUETITOS



LECHUGA
1 PLANTITA



1 BERENJENA
GRANDE



2 PEPINOS
GRANDES



RADICHETA
2
PAQUETITOS



RUCULA
2
PAQUETITOS



CEBOLLA
2 U
GRANDES



3 CEBOLLAS
CHICAS
COLORADAS



3 CEBO
LLAS DE
VERDEO



RABANITO
1 PAQUETE
O 30 U



1 RODAJA
DE ZAPALLO
KABUTIA



COLIFLOR
2 CABEZAS
CHICAS



2 BANDEJITA(S DE
CHAMPIÑONES U
HONGOS PORTOBELLO



1/2 REPOLLO
CHICO BLANCO
O COLORADO



20 REPOLLI
TOS DE
BRUSELAS



2 ZAPALLITOS



2
MORRONES



2 ZANAHO
RIAS
GRANDES



1/2 ANCO
CHICO



BROCOLI
1 CABEZA
MEDIANA



2 TOMATES
GRANDES



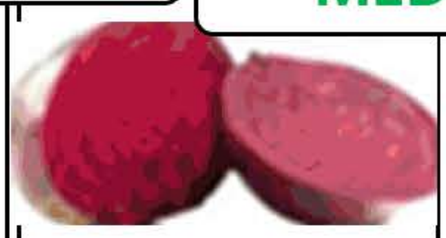
4 TOMATES
PERITA



40 TOMATES
CHERRY



25
CHAUCHAS



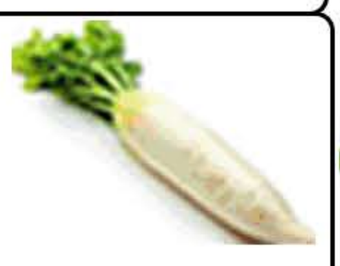
REMOLACHA
1 U GRANDE



1 ZUCCHINI
GRANDE



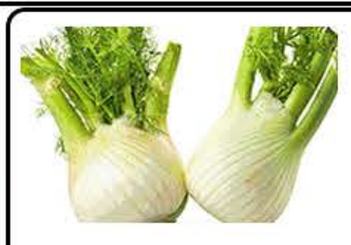
ALCAUCILES
15
CORAZONES



NABO
1 U MEDIANA



APIO
1 PAQUETE



HINOJO
2 CABEZAS



ACHICORIA
1 PLANTITA



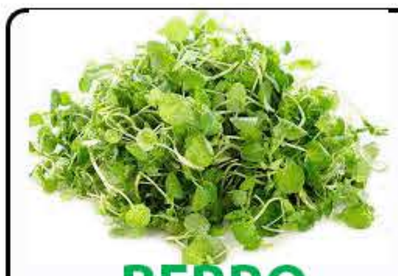
ALFALFA
1
BANDEJITA



1 PLANTITA
DE KALE



1 RODAJA
DE HOKAYDO



BERRO
2 PAQUETITOS



PUERRO
1 PAQUETE
300 GRAMOS



35
ESPÁRRAGOS
300g



300 GRAMOS DE BROTES
DE SOJA(1 PLATO)



ENDIVIA,1 U
300 GRAMOS





1 BANDEJITA DE 300-500g DE VEGE-
TALES PARA ENSALADA O SOPA

1 LATITA GRANDE(400-500g) O DOS CHICAS(200-300g) DE:



PALMITOS



CHAMPIÑONES



ZANAHORIAS



CHAUCHAS



TOMATE

1 BOLSITA DE 300-500 GRAMOS DE HORTALIZADAS FRIZADAS(C-
UALQUIER MARCA):



ESPINACA



BROCOLI



CHAUCHAS



ACELGA



WOK VEGETALES

ENJUAGUE BIEN LOS PRODUCTOS ENLATADOS
PARA QUITARLE EL EXCESO DE SODIO

SIEMPRE QUE SIENTA QUE SE QUEDÓ CON HAMBRE, LO IDEAL ES INGERIR MÁS FRUTAS O VERDURAS, INCLUSO PALTA Y ACEITUNAS, QUE TAMBIÉN SON FRUTAS.

ENSALADAS(SIN ACEITE)



AL VAPOR, HERVIDAS U HORNEADAS



PURES, UNTABLES, DIPS



BROCHETES



RATATOUILLE









NOISETTES

AL WOK SALTEAR CON SALSA DE SOJA, ACETO, PURE DE TOMATE O CALDO)













TERRINAS Y BUDINES





GRILLADOS O A LA PARRILLA







FRITOS CON FREIDORA DE AIRE



SOPAS









SALSAS





DIPS







ESPIRALIZADAS













SIN ACEITE DE
NINGÚN TIPO NI EN CRUDO NI COCIDO
EL PLAN NO SUELE FUNCIONAR
AÚN CON PEQUEÑAS CANTIDADES DE ACEITE

PARA SALTEAR UTILICE AGUA, CALDO, PURÉ DE TOMA, VINAGRES, ACETO, SALSA DE SOJA, ADEREZOS PARA ENSALADAS, U OTROS MEDIOS LÍQUIDOS, O, EN SU DEFECTO, UNA APLICACIÓN DE ACEITE EN AEROSOL.



LIBRES:









ACETO Y VINAGRE DE CAULQUIER TIPO: ACETO REDUCCIÓN ACETO AHUMADO, ACETO SABORIZADO, FRUTOS ROJOS,. VINAGRES DE CUALQUIER TIPO(ALCOHOL, UVA, UVA BLANCA, VINO, MANZANA, SIDRA VINAGRES CON ESPECIAS O "CHIMICHURRIS")

LIMON

HUMO LÍQUIDO

ES RECOMENDABLE AGREGAR UN CHORITO DE VINAGRE EN TODAS LAS COMIDAS









MOSTAZA DE CUALQUIER TIPO: ESPECIADA, AHUMADA, ETC

SALSA DE SOJA

MISO

PURÉ DE TOMATE



COMINO, COMINO NEGRO, AJO, AJO EN POLVO, PIMIENTA DE CAYENA, JENGIBRE.
ALBAHACA, AJI MOLIDO, , AZAFRAN, CANELA, CURRY, CHIMICHURRI, CONDIMENTO PARA PIZZA, JENGIBRE, LAUREL, LOKOTO, NUEZ MOSCADA, MOSTAZA EN POLVO, OREGANO, PEREJIL, PIMIENTAS BLANCA, NEGRA Y DE CAYENA, PIMENTON DULCE, PROVENZAL, ROMERO, ETC.



PICKLES: VEGETALES EN VINAGRE, ALCAUCILES, ALCAPARRAS, CEBOLLINES, ESPÁRRAGOS, MORRONES, PEPINILLOS, SIN AZÚCAR Y SIN ACEITE

SABORIZANTES SIN CALORIAS O DE MUY BAJO VALOR CALÓRICO



“CHIMI CHURRI”: VINAGRE CON ESPECIAS

ADEREZOS CON MENOS DE 10 CALORÍAS POR PORCIÓN

CONDIMENTE LOS VEGETALES TAMBIÉN CON ALIMENTOS, SIEMPRE RESPETANDO LAS PORCIONES SUGERIDAS: PALTA, HUEVO, ACEITUNAS, HUMUS, FRUTOS SECOS, SEMILLAS, FRUTAS, YOGUR, ETC.

OPCION FUCSIA 20 GRAMOS DE FRUTOS SECOS O DE SEMILAS



15 ALMEN-
DRAS



3 NUECES, 6
MARIPOSAS



NUECES PECAN
6 UNIDADES



30 AVELLA
NAS



PISTACHOS
20 PELOTITAS



20 PELOTITAS
DE MANI



6 NUECES
MACADAMIA



10 CASTAÑAS
DE CAJU



6 CASTANAS
DE PARA

20 GRAMOS, 2 CUCHARADAS SOPERAS DE SEMILLAS DE:



CALABAZA



CHIA



GIRASOL



HINOJO



SESAMO



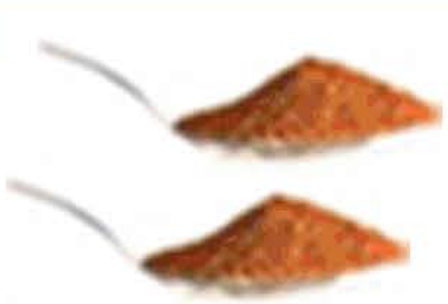
LINO



ALPISTE

DOS CUCHARADAS SOPERA(20g) DE SEMILLAS MOLIDAS, MIX DE SEMILLAS MOLIDAS, RAWMESAN, ALMENDRAS MOLIDAS(HARINA DE ALMENDRAS), CASTA ÑAS MOLIDAS(HARINA DE ALMENDRAS), U OTROS FRUTOS SECOS MOLIDOS













AGREGARLE UN CHORRITO DE AGUA A LAS HARINAS DE SEMILLAS O DE FRUTOS SECOS LOS CONVIERTE EN UNTABLES DE EXCELENTE VALOR NUTRICIONAL, SE LAS PUEDE MEZCLAR CON ESPEACIAS COMO ORÉGANO, AJO EN POLVO, PIMENTÓN AHUMADO SAL O CON CACAO, CANELA Y COCO RALLADO











20 GRAMOS, 1 CDA SOPERA DE UNTABLE DE MANI,, ALMENDRAS, AVERLL-NAS,, SESAMO, GIRASOL, SESAMO, CASTAÑAS, ETC. **SIN ACEITE Y SIN AZUCAR) .**



CHIPS DE COCO TOS TADO 20g, 2 CDAS SOPERAS(1/2 PORCION, 10g, 1 CDA SOPERA)





20 GRAMOS, 2 CUCHA-RA DAS SOPERAS DE COCO EN ESCAMAS O RALLADO(1/2 PORCION 10g, 1 CDA SOPERA)

LOS UNTABLE DE FRUTOS SECOS SON UNA EXCELENTE FUENTE DE PRO-TEÍNAS, CALCIO, HIERRO Y FIBRA, BRINDAN MUCHA SACIEDAD Y SON MUY CREMOSOS Y RICOS UNTADOS EN EL PAN O LOS TACOS O MEZCLA-DOS CON FRUTA CONGELA PARA HACER HELADOS.

35 GRAMOS DE FRUTAS DESHIDRATADAS SIN AZUCAR AGREGADO, SIN GLASEAR(1 PUNADITO)



30 PASAS DE UVA



3 CIRUELAS DISECADAS



20 BANANITAS DESHIDRATADAS



DATILES 5 UNIDADES



5 DAMASCOS DESHIDRATADOS



2-3 RODAJAS PERA



UN DURAZNO DESHIDRATADO



2 HIGOS TURCOS



ANANA 1 RODAJA



3 CDAS SOPERAS BAYAS DE GOJI



35g KIWI DESHIDRATADO 1 PUÑADITO



35g ARANDANOS DESHIDRATADOS 1 PUÑADITO



MANZANA DESHIDRATADA 1 PUÑADITO



30 GRAMOS(3 CDAS SOPERAS) DE UNTABLE DE FRUTAS DISECADAS

DEJAR LAS FRUTAS DISECADAS EN AGUA O EN LECHE VEGETAL SIN AZÚCAR Y LUEGO MIXEARLAS O PROCESARLAS CONSTITUYE UNA FORMA MUY PRÁCTICA DE ELABORAR UNTABLES NUTRITIVOS Y DE ALTO VALOR DE SACIEDAD



30g, 3 CDAS SOPERAS DE CREMA O JARABE DE DATILES



10 U TOMATES DISECADOS 40 GRAMOS



30 GRAMOS , 3 CU-CHARADAS SOPE-RAS DE CACAO AM ARGO O ALGARROBA



30 GRAMOS, 3 CU CHARADAS SOPERAS DE NIBS DE CACAO



25 GRAMOS DE GRANOLA SIN MI-EL 1 PUÑADITO

OPCIONES DE PANIFICADOS (IDEALMENTE 100% INTEGRALES O, EN SU DEFECTO INTEGRALES, DE SALVADO O DE SEMILLAS, NO BLANCOS (REFINADOS)



1 RODAJA DE PAN INTEGRAL O DE SALVADO (35g)



1 PAN ARABE INTEGRAL}o DE SALVADO (40-50g)



1 PAN DE HAMBURGUESAS INTEGRAL o DE SALVADO , 40g



1 FAJITA O TACO INTEGRAL O DE SALVADO 40g



3 TOSTADAS INTEGRALES O DE SALVADO 25-30g (TIPO RIERA)



4 GALLETITAS INTEGRALES o DE SALVADO 25-30g



6 GRISINES INTEGRALES o DE SALVADO 25--30g



6 BIZCOCHOS INTEGRALES O DE SALADOS 25-30g



3 GALLETAS DE ARROZ INTEGRAL (25-30g)



8 MINI GALLETAS DE ARROZ INTEGRAL (25-30g)

30 GRAMOS, 3 CUCHARADAS SOPERAS DE:



AVENA ARROLLADA



AVENA FINA



HARINA DE TRIGO INTEGRAL



PAN RALLADO INTEGRAL



HARINA DE ARROZ INTEGRAL



HARINA DE MAIZ(POLENTA)



HARINA DE COCO



HARINA DE MAIZ BLANCO

30-40g es la porción para budines, galletitas, panes, elaborados sin aceite y sin azúcar agregados.



30 GRAMOS, 3 CDAS SOPERAS CEREALES DESAYUNO INTEGRALES TRIGO, ARROZ O MAIZ



30 GRAMOS, 3 CUCHARADAS SOPERAS DE SALVADO DE TRIGO



30 GRAMOS DE POCHOCLO SIN AZUCAR 1 TAZA TIPO TE



25g NACHOS CUALQUIER MARCA



100 GRAMOS DE CHOCLO ,1 U DESGRANADO



100g DE MANDIOCA



100g DE PLATANO







100 GRAMOS DE BATATA, BONIATO PAPA, PAPA MORADA, PAPINES. 1 UNIDA CHICA, 1 PUÑO

LA PAPA ES RECOMENDABLE INGERIRLA CON CÁSCARA, EN SU DEFECTO, COCINARLA, Y DEJARLA ENFRIAR, LUEGO SE PUEDE RECALENTAR.



30 GRAMOS " 1 TACITA DE TE" DE PAPAS , BATATAS, REMOLACHAS, YUKITAS RUSTICAS, ZANAHORIAS(CON CASCARA) CUALQUIER MARCA

CEREALES: 90 GRAMOS PESO COCIDO(4 CUCHARADAS SOPERAS). PESO CRUDO 30g, 2 CDAS SOPERAS.



ARROZ INTEGRAL



ARROZ YAMANI INTEGRAL



ARROZ JAPONICA INTEGRAL



ARROZ NEGRO



ARROZ ROJO



ARROZ BASMATI INTEGRAL



ARROZ SALVAJE



TRIGO BURGOL



POLENTA



QUINOA



MIJO



AVENA



COUSCOUS



AMARANTO



TRIGO SARRACEÑO



CEBADA

SI UTILIZA ARROZ O FIDEOS NO INTEGRALES (BLANCOS) DEJAR ENFRIAR Y LUEGO SE PUEDEN RECALENTAR O COMER
FRIOS EN ENSALADAS

30 GRAMOS PESO CRUDO(90 GRAMOS PESO COCIDO) DE FIDEOS INTEGRALES DE TRIGO, DE ARROZ O DE MAIZ



35 ESPAGUETIS INTEGRALES



25 TIRABUZONES INTEGRALES



50 CODITOS INTEGRALES





FIDEOS SOPEROS INTEGRALES 3 CUCHARADAS SOPERAS



12 UNIDADES RAVIOLES O ÑOQUIS INTEGRALES CUALQUIER MACRCACA(50g)



50 GRAMOS DE FIDEOS FRESCOS INTEGRALES



2 PIEZAS DE SUSHI

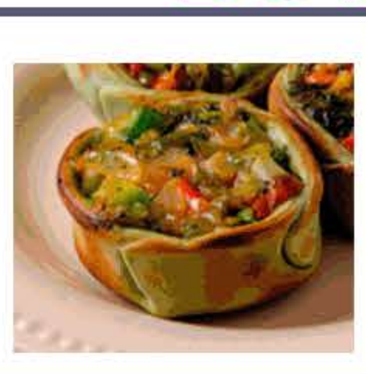
TARTAS: MASA INTEGRAL O DE SALVADO, O EN SU DEFECTO CON SEMILLAS. ELABORAR CON UNA SOLA TAPA Y RELLENO DE VERDURAS (ACELGA, ESPINACA, CALABAZA, BROCOLI, CEBOLLA, PUERRO, ZAPALLITOS, CHAMPIÑONES, SIEMPRE SIN QUESO Y SIN ACEITE)






TARTAS Y EMPANADAS: UNA PORCION DE EMPANADAS (UNA TA
O 1/8 DE PASCUALINA YA TIENE 100 CALORÍAS (1 PORCIÓN) DE
MODO TAL QUE SE CONSIDERA COMO UNA PORCIÓN (100 CALS)
UNA EMPANADA O 1 PORCIÓN DE TARTA ELABORADA SOLAMEN
CON HORTALIZAS, SIEMPRE SINACEITE Y SIN QUESO, CON EXCEPC
DE ALGÚN QUESO UNTABLE O DE RICOTA MAGRA, HUEVO O, MEJ
AÚN SI SE ELABORA SOLO CON HORTALIZAS Y ESPOLVOREARLE P
ENCIMA UN POCO DE LEVADURA DE CERVEZA NUTRICIONAL O SE
LAS MOLIDAS





SI LA TARTA O EMPANADA FUERA DE POLLO, ATUN, CHOCLO, LENTEJAS, GARBANZOS, ETC YA TENDRIA 200 CALORIAS (2 PORCIONES) SIEMPRE ELABORADO SIN ACEITE Y SIN QUESO (EXCEPTO UNTABLES)



PARA EL CASO DE LA PIZZA ES LO MISMO, TIENE 100 CALOR
AS UNA PORCION DE PIZZA INTEGRAL TIPO CANCHA (SIN QUESO
SIN ACEITE) SE LE PONE SALSA DE TOMATE, CEBOLLA, MORRON,
ALBAHACA, PALTA, ACEITUNAS, CHAMPIÑONES, PALMITOS, ETC Y
SI TIENE HUMUS O PAPA YA SE CUENTA COMO DOS PORCIONES
(200 CALS).

ATENCIÓN: NO UTILIZAR EN LA CENA TARTAS, EMPANADAS, PIZZAS Y REBOZADOS O EMPANADOS(MILANESAS), NO SUELE FUNCIONAR AÚN SIEDO PORCIONES PEQUEÑAS

OPCION AZUL(MINIMO UNA POR DIA)

100 GRAMOS(PESO CRUDO) DE CUALQUIER CARNE, POLLO, PESCADO, CERDO, CORDERO, MARISCOS, ETC)



1 BIFE DE LOMO(100g)



1 BIFE DE NALGA(100g)



1 MUSLO POLLO(100g)



1 PATA POLLO(100g)



1/3 PECHUGA POLLO(100g)



1 FILETE CHICO PESCADO(100g)



1 LATITA(120g) ATUN AL AGUA

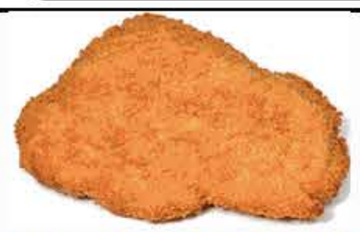


6 BASTONCITOS KANI KAMA(100g)





1 COMPOTERA DE CAMARONES O MEJILLONES(100 GRAMOS)



40g DE MILANESA, 1/2 UNIDAD CHICA REBOSAR CON REBOSADOR INTEGRAL

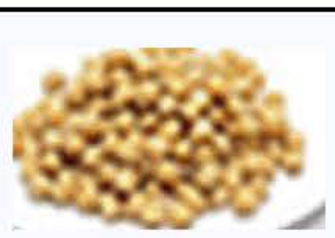
SI LA MILANESA TIENE 200g SON 500 CALORÍAS, 5 PORCIONES!

(ATENCIÓN: NO USAR EN LA CENA CARNE NI POLLO)

LEGUMBRES SECAS: 90 GRAMOS PESO COCIDO O FRESCO(4 CUCHARADAS SOPERAS, 1 TACITA DE TE). PESO CRUDO 30g, 2 CDAS SOPERAS.



LENTEJAS



GARBANZOS



POROTOS BLANCOS, NEGROS O ADUKI



ARVEJAS



HABAS



FENOGRECO



POROTOS PALLARES



POROTOS DE SOJA



SOJA TEXTURIZADA



POROTOS MUNG





100g LENTEJAS, ARVEJAS,GARBANZOS, PPOROTOS EN LATA O FRIZADOS



100 GRAMOS(1 TAZA DE ARVEJAS O HABAS FRESCAS)



100 GRAMOS DE LEGUMBRES BROTADAS

SI LA LATA TIENE X GRAMOS EQUIVALE A X PORCIONES



30g DE GARBANZOS ROSTIZADOS



100g DE GARBANZOS HUMUS SIN ACEITE



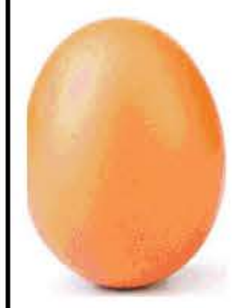
30 GRAMOS DE FIDEOS DE LEGUM BRES(90 GRAMOS PESO COCIDO)



30 GRAMMOS DE HARINA DE GARBANZOS, SOJA, ARVEJAS O HABAS(3 CDAS SOPERAS)



1 PORCION DE FAINA



1 HUEVO



4 CLARAS, 140g



3 CUCHARADAS SOPERAS 30g DE LEVADURA DE CERVEZA TRICIONAL



1 FETA, 37,5g DE TOFU SAZONADO



100 GRAMOS DE TOFU



100 GRAMOS SEITAN
2 RODAJITAS



3 CUCHARADAS SOPERAS 30g DE GERMEN DE TRIGO



<10%

QUESO BLANCO UNTABLE CON MENOS DE 10% DE GRASA, 100g 4 CDAS SOPERAS



RICOTA MAGRA, 100g 4 CDAS SOPERAS

EVITE EL USO DE QUESOS FIRMES TIPOPORTSALUT, CREMOSO, MUZAREL-LA, DE MAQUINA. UNICAMENTE UTILIZAR ALGÚN QUESO BLANCO (UNTABLE)DESCREMADO (TENOR GRASO DE MENOS DE 10%) O RICOTA MAGRA

AGUA, SODA, TE TES SABORIZADOS FRIOS O CALITENTES DE TODO TIPO (ROSA MOSQUETA, CANELA, LIMÓN, FRUTOS ROJOS, DURAZNO, ETC) ,








AGUAS SABORIZADAS CASERAS (PEPINADA, LIMONADA, POMELADA, NARANJADA) CON CILANTRO, ALBAHACA, JENGIBRE, CANELA, ETC







CAFÉ O MALTA TOSTADOS LIBRE DE AZÚCARL(SIN TORRAR)



MATE, MATE COCIDO, CUALQUIER MARCA.




AL MENOS 2 LITROS DE AGUA E INFUSIONES(TE, CAFE, MATE)

UTILICE PARA ENDULZAR EDULSCORANTES, COCO RALLADO O EN ESCAMAS, CANELA, DE CACAO AMARGO , ALGARROBA, UNAS GOTITAS DE EXTRACTO DE VAINILLA O 1 CDTA DE MACA O, EN SU DEFECTO, ALGÚN EDULCORANTE (NO UTILICE MIEL, AZUCAR, AZUCAR MASCABO, NEGRA, AZUCAR LIGHT,, PANELA).

SI UTILIZA LECHE TIENE QUE SE ALGUNA LECHA VEGETAL SIN AZÚCAR

SI UTILIZA JUGOS O GASEOSAS TIENEN QUE SER SIN CALORÍAS

PARA LOS MEDALLONES DE VEGETALES, SE CUENTA COMO UNA PORCIÓN SI TIENE 100 CALS, COMO DOS PORCIONES SI TIENE 200 CALS, ETC...PUEDEN TENER HASTA 500 CALS AL-GUNOS, AL IGUAL QUE OCURRE CON TARTAS Y EMPANADAS



1 YOGUR SIN AZÚCAR AGREGADO (ES CONVENIETE MEZCLARLO CON FRUTAS, FRUTOS SECOS, GRANOLA, SEMILLAS O SALAVADO DE TRIGO)



1 BARRITA (20 gramos) DE CHOCOLATE 70-80-90-100% AMARGO



100 GRAMOS, 4 CDAS SOPERAS DE MERMELADA SIN AZUCAR AGREGADA CON FIBRA



INFORMACION NUTRICONAL PARA GALLETITAS, HELADOS,Y PRODUCTOS DULCES EN GENERAL:
AL MENOS 1.5g DE FIBRA POR PORCIÓN (80-120 Cals)
RELACIÓN HIDRATOS DE CARBONO/ FIBRA MENOR A 7,5
X EJEMPLO:
2 GALLETITAS MARCA X:

2 GALLETITAS SON UNA PORCIÓN (120 CALORÓIAS)

2 GRAMOS DE FIBRA

12 GRAMOS DE CARBOHIDRATOS
12 /2 = 6 (ESTO ES MENOS DE 7.5)

1 RODAJA DE PAN INTEGRAL O DE SALVADO (35g)



1 RODAJA DE PAN 100% INTEGRAL(35g), INTEGRAL O DE SALVADO(CUALQUIER MARCA)

1 PAN DE HAMBURGUESAS INTEGRAL, DE SALVADO O CON SEMILLAS, 30-40g



1 PAN DE HAMBURGUESAS RAICES FARGO 40g

1 PAN ARABE INTEGRAL, SALVADO O CON SEMILLAS (40g)





FLAT OROWHEAT, COSTUMBRES ARGENTINAS

1 FAJITA, TACO, CREPE, INTEGRAL O DE SALVADO, 30-35g







BIMBO, ORALI, COSUMBRES ARGENTINAS

GALLETIAS INTEGRALES, DE SALVADO O CON SEMILLAS SALADAS 30-35g



4 UNIDADES, BAGLEY SALVADO, GRANIX



5 CRACKERS HAUSBROT 37g

BIZCOCHOS INTEGRALES, SALVADO O SEMILLAS SALADOS, 30g



6 BIZCOCHOS INTEGRALES SALADOS 30g HAUSBRTO O GRANIX

TOSTADAS INTEGRALES, DE SALVADO O CON SEMILLAS, 30g







3 U RIERA INTEGRALES O FIBRA, FITZ ROY SALVADO, BIMBO SALVADO

GRISINES INTEGRALES, 30g



6 GRISINES INTEGRALES RIERA O HAUSSBROT(30g)





30 GRAMOS(1 TAZA DE TE O 3 CDAS SOPERAS) CEREALES PARA DESAYUNO FIBRA TOTAL O FITNESS

GALLETITAS DULCES, PORCIÓN 100 CALS, MÍNIMO 1 GRAMO DE FIBRA PORCION. CARBOHIDRATOS/FIBRA MENOR A 7.5



2 GALLETITAS CACHAFAZ 25g



4 GALLETITAS COO KIDS CACHAFAZ 30g



4 GALLETITAS ZAFRANITO 24g



5 GALLETITAS ZAFRAN 25g



5 GALETITAS ALUNT DE POTOS ROTOS(25g)



3 GALLETITAS SOL DE AVENA



3 COOKIES (30g) HAUSSBTOT NARANJA Y CHOCOLATE





30 GRAMOS 3 CDAS SOPERAS DE QUINOA O SEMILLAS POP

30 GRAMOS " 1 TACITA DE TE" DE PAPAS , BATATAS, REMOLACHAS, YUKITAS RUSTICAS (CON CASCARA), ZANAHORIAS(CON CASCARA) CUALQUIER MARCA (AIWA, QUESABORES, ETC)



NUESTROS SABORES,AIWA



2 GALLETAS DE ARROZ INTEGRALES CUALQUIER MARCA(20g)



8 MINI ARROCITAS INTEGRALES 25g



10 UNIDADES (25g)YIN YAN INTEGRALES



3 TOSTADAS DE ARROZ INTEGRAL MOLINOS ALA



3 GALLETITAS INTEGRALES ARROMED



1/2 ALFAJOR HAVANNA SIN AZÚCAR





1 ALFAJOR DE ARROZ INTE GRAL CUALQUIER MARCA



1 TURRON FIBRA ARCOR



1 PEPA, 34g INTEGRALIA



3

1 BARRITA DE CEREAL PLENY LIGHT LEMON PIE, FRUTILLA, MANZANA, ALFAJOR; MONTAGNE LIGHT SELVA NEGRA O NARANJA; CEREAL FORT ACTION; FLOW LIGHT MANZANA O CIRUELA; CEREAL FORT FLEKOS; GREEN POWER MANZANA O MELON; QUAKER 7 GRANOS; HAVANA DE CACAO; ZAFRAN, NATIVOS



1BARRA DE CEREAL INTEGRA





100g, 4 CDAS SOPERAS DE MERMELADA CON FIBRA; LA TRANQUILINA LIGHT O CUARTO CRE-CIENTE LIGHT

18-20 GRAMOS DE CHOCLATE 70-100% AMARGO CUALQUIER MARCA



1/4 TABLETA CHO COLATE DR CACAO 70-80-100% 18g



1 BARRITA ,20g GRAMOS CHOCO-LATE AGUILA 70%



1/4 CHOCOLATE MAPSA 70% CACAO , 20g



1 BARRITA FELFORT 70%



20g CHOCOLATE 70% LINDT



1 BARRITA CHOCOLATE EL COLONIAL 70%



8 CUADRADITOS 21g, CHOCOLATE COPANI 70-80%



20g RAPANUI 70-80-90%

YOGUR SIN AZÚCAR



150g, 1/2 POTE O1 VASO CHICO YOGURISIMO NATURAL



DAHI

HELADOS DE 100 CALORÍAS DE BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO



1 POTE LA MONTEVI DEANA AMERICANA



1 POTE 90g HELADO MUNSTA



UNA BARRITA HELADA AGUILA



1 HELADO GRIDO SIN AZÚCAR, 80g

PASTA O MANTEQUILLA DE MANI, ALMENDRAS O AVELLANAS SIN AZUCAR Y SIN ACEITE, 20g, 1 CDA SOPERA







PASTA DE MANI LE FIT, DE ALMENDRAS VRINK, DE AVELLANAS DICOMERE



1 PAQUETITO DE PIPAS GIRASOL 18 g



1 PAQUETITO NATURAL BREAK LIVIANO 24 GRAMOS



CHIPS DE COCO TOSTADO DICOMERE, 20g, 2 CDAS SOPERAS

1 TAPA DE EMPANADA INTEGRAL, DE SAL-VADO O DE SEMILLAS



ORALI

UTILICE LAS TAPAS DE EMPANADAS PARA RELLENAR CON VEGETALES TIPO CANASTITA

MASA DE TARTA (PASCUALINA) INTEGRAL, DE SAL-VADO O CON SEMILLAS, 1/8 ES UNA PORCION



LA SALTEÑA SEMILLAS, ORALI

PRODUCTOS ELABORADOS

1 EMPANADA INTEGRAL ORALI RELLENA DE SOJA TEX-TURIZADA (200 Cals),2 PORCIONES



1 MEDAL-LON DE VEGE-TALES DE 100 CALS



1 MEDALLON "VEGETALEX" VERDURAS



1 MEDALLON "VEGETALEX" ESPINACA

1 MEDALLON DE LEGUMBRESDE 200 CALORIAS,EQUIVALE A DOS PORCIONES



1 MEDALLON KARNEVIL(200 cals)



1 MEDALLON NOT BURGER (200 CALS)

1 MEDALLON DE LEGUMBRES DE 100 CALORÍAS (1 PORCION)



1 HAMBURGUESA DE SOJA MAR-CA"VEGETALEX"



1 MEDALLON GREEEN LIFE



1 MEDALLON VEGGIELAND



2 SALCHICHAS DE SOJA "VEGETALEX"



60g(3 CDAS SOPERAS) DE HUMUS KAMAR



1 LATA DE LEGUMBRES SON DOS POR-CIONES (200g) PESO NETO, 200 CALS



QUESO BLANCO UNTABLE O RICOTA CON MENOS DE 10% DE GRASA, 100g 4 CDAS SOPERAS CASANCREM MENDICRIM LIGHT RICOTA TEGAR O GARCIA

LIBRES





MOSTAZA



MOSTAZAS SABO-RIZADAS

ADEREZOS PARA ENSALADAS COCINERO LIGHT, DOS ABCLAS



SALSA DE SOJA



HUMO LÍQUIDO



PURÉ DE TOMATE(100% TOMATE)



CHIMI CHURRI CUALQUIER MARCA SIN ACEITE



MISO











CALDOS COMERCIALES DE VERDURAS **SIN CALORIAS**:CALDOS KNOR, LUCHETTI, TIBALDI, CALDIET, ETC. O CALDO CASERO DE VERDURAS. **EVITE SOPAS LIGHT TIPO QUICK O SER**

SABORIZANTES ALICANTE EN POLVO QUESO, PANCETA, CARNE, MIX CROCANTE PARA ENSALADAS, ALBAHACA Y AJO, FINAS HIERBAS, CHAMPIÑONES, VERDURA, CREMA Y VERDEO, PUERRO, ETC.



ADEREZOS SIN CALORIAS MR TASTE







MATE, MATE COCIDO, CUALQUIER MARCA.

CAFÉ TOSTADO LIBRE DE AZÚCARL(SIN TORRAR)

CABRALES HAPPY DAY, SUPER, PRESTIGE COLOMBIA, SENSEO. LA GRAN VIRGINIA



CAFÉ MARTINEZ BRASIL, SELECTO, COLOMBIA, ITALIANO, MOKA



NESCAFE GOLD O PURO



MALTA TOSTADA SIN AZÚCAR (YIN YAN, MALTIFE)

UTILICE PARA ENDULZAR EDULCORANTES, COCO RALLADO O EN ESCAMAS, CANELA, CACAO AMARGO , ALGARROBA, UNAS GOTITAS DE EXTRACTO DE VAINILLA O 1 CDTA DE MACA(NO UTILICE MIEL, AZUCAR, AZUCAR MASCABO, NEGRA, AZUCAR LIGHT)

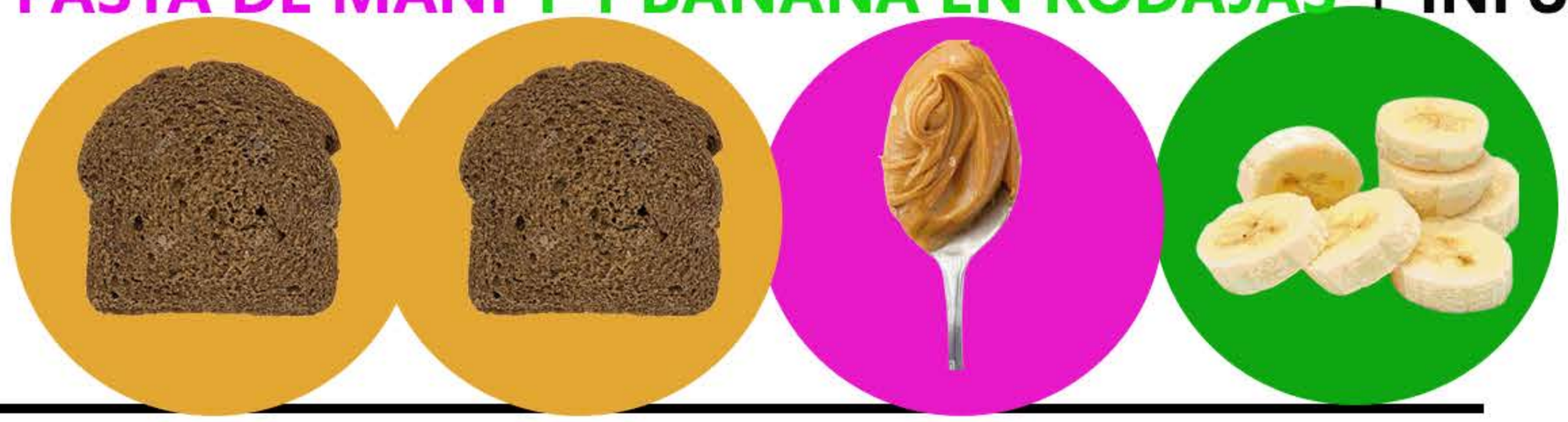
SI UTILIZA LECHE TIENE QUE SE ALGUNA LECHA VEGETAL SIN AZÚCAR

SI UTILIZA JUGOS O GASEOSAS TIENEN QUE SER SIN CALORÍAS

LUNES

DESAYUNO, 400 Cals(8:00HS)

2 VASOS DE AGUA, **2 TOSTADAS DE PAN INTEGRAL 1 CDA SOPERA DE PASTA DE MANI Y 1 BANANA EN RODAJAS** + **INFUSION**



ALMUERZO LUNES TARTA/EMPANADAS INTEGRAL DE VERDURA , 450 Cals(13:30HS)

2 VASOS DE AGUA **2 PORCIONES DE TARTA BICOLOR DE CALABAZA Y ACELGA (200 CALS) 40 TOMATES CHERRY O 4 TOMATES PERITA (400g) + 3 CUCHARADITAS (15g)S DE LEVADURA DE CERVEZA NUTRICIONAL, ORÉGANO, SAL Y ACETO.**

1 MANZANA BIEN GRANDE (200g) O DOS CHICAS



OPCION RÁPIDA: 3 EMPANADAS INTEGRALES DE VERDURAS (450 CALS) Y 1 FRUTA

MERIENDA, 300 Cals(18:00HS)

2 VASOS DE AGUA, **30 ALMENDRAS (40g) + 1 BARRITA DE CHOCOLATE AMARGO +** **INFUSIÓN**



CENA LUNES ENSALADA, 250 Cals(21:30HS)

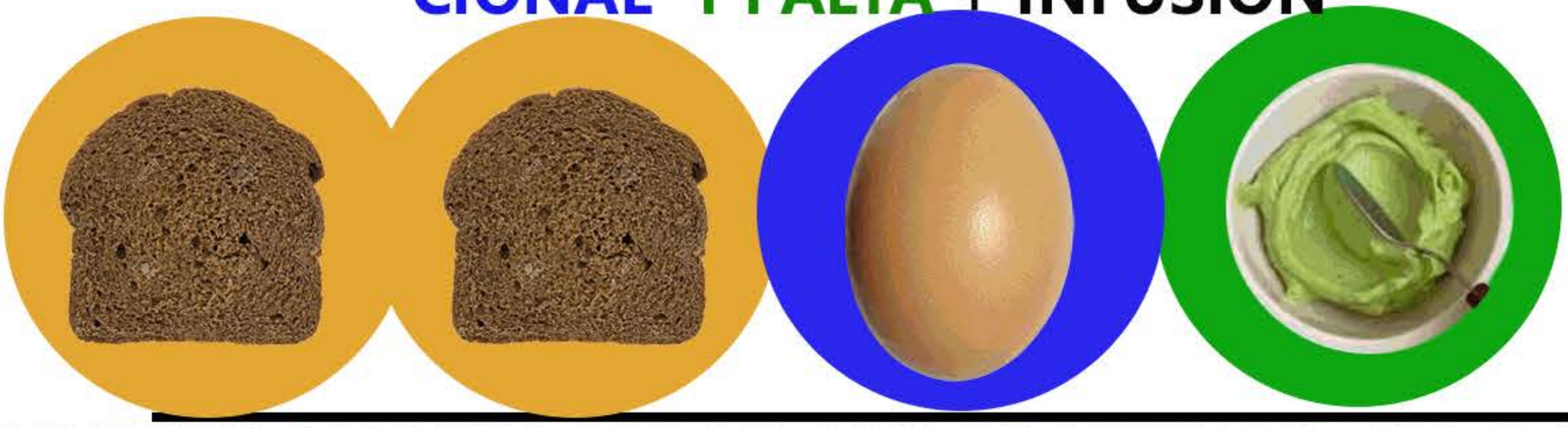
2 VASOS DE AGUA O 2 TAZAS DE CALDO **ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HONGOS Y ZANAHORIA RALLADA (400g) 50g (1/2 LATA) DE ATÚN AL AGUAL O 50g DE TOFU + ACETO O VINAGRE, LIMON , MOSTAZA Y SAL 1 BANANA, 100g**



MARTES

DESAYUNO, 400 Cals(8:00HS)

2 VASOS DE AGUA **2 TOSTADAS DE PAN INTEGRAL 1 HUEVO O 30g (3 CDAS SOPERAS) Y DE LEVADURA DE CERVEZA NUTRICIONAL 1 PALTA** + **INFUSION**



ALMUERZO MARTES ARROZ CON PROTEINAS, 450 Cals(13:30HS)

2 VASOS DE AGUA **1 PORCIÓN DE ARROZ INTEGRAL (90g PESO COCIDO, 4 CDAS SOPERAS) + 1 PORCIÓN DE CARNE O PESCADO (100g) O DE GARBANZOS (90g, 4 CDAS SOPERAS) + VERDURAS AL VAPOR (400g) BERENJENAS, ZAPALLITOS Y BROCOLI. 10g, 1 CDA SOPERA DE HARINA DE ALMENDRAS O DE CASTAÑAS SALSA DE SOJA, PIMENTÓN AHUMADO Y LIMÓN Y 30 UVAS (180g)**



OPCION RÁPIDA: SANDWICH TIPO SUBWAY DE 15CM C/ PAN INTEGRAL O DE AVENA CON PALTA O POLLO Y VEGETALES 1 FRUTA

MERIENDA, 300 Cals(18:00HS)

2 VASOS DE AGUA, **2 RODAJAS DE PAN INTEGRAL U 8 GALLETITAS DE SALVADO + 15 ALMENDRAS (20g) + INFUSIÓN**



CENA MARTES VERDURAS AL VAPOR CON UNTABLE, 250 Cals(21:30HS)

2 VASOS DE AGUA O 2 TAZAS DE CALDO

VERDURAS AL VAPOR (400g) BERENJENAS, ZAPALLITOS, BROCOLI 45g DE HUMUS SIN ACEITE (2 CUCHARADAS SOPERAS 3 KIWIS GRANDES (180g)



MIERCOLES

DESAYUNO, 400 Cals(8:00HS) 2 VASOS DE AGUA

2 PORCIONES DE GRANOLA (50g, 2 PUÑADITOS), 1 YOGUR SIN AZÚCAR 2 DURAZNOS (250g)+ + INFUSION



ALMUERZO MIERCOLES DE PASTAS CON PROTEÍNA, 450 Cals(13:30HS)

2 VASOS DE AGUA **1 PORCIÓN DE FIDEOS INTEGRAL (90g PESO COCIDO 4 CDAS SOPERAS) + 1 PORCIÓN (100g) DE CARNE PICADA O DE SOJA TEXTURIZADA (90g PESO HIDRATADO, 4 CDAS SOPERAS) + CREMA-SALSA DE CALABAZA (400g)l. 10g, 1 CDA SOPERAS DE NUECES O ALMENDRAS MOLIDASb y 2 MANDARINA (200g)**



OPCIÓN RÁPIDA: 2 AVOCADO TOAST Y 1 FRUTA (450 CALS)

MERIENDA, 300 Cals(18:00HS)

2 VASOS DE AGUA, **2 PORCIONES DE MANÍ (40g) Y 10 ACEITUNAS (90g) + INFUSIÓN**



CENA MIERCOLES NOODLES/FIDEOS DE VEGETALES, 250 Cals(21:30HS)

2 VASOS DE AGUA O 2 TAZAS DE CALDO **VERDURAS ESPIRALIZADAS O CORTADAS EN JULIANA AL WOK_ ZUCCINI, BERENJENA, ZANAHORIAS (400g) 2 CLARAS DE HUEVO O 45g (2CDAS SOPERAS)DE ARVEJAS COCIDAS O FRESCAS** + SALDA DE SOJA O PURÉ DE TOMATE, ESPECIAS A GUSTO + **1 PERA GRANDE (200g)**



DESAYUNO, 400 Cals(8:00HS)

2 VASOS DE AGUA **1 YOGUR SIN AZUCAR - 20 CEREZAS (160g) Y 2 POR-CIONES DE ALMENDRAS (40g, 30 UNIDADES) + INFUSION**



ALMUERZO, JUEVES DE MILANESA 450 Cals(13:30HS)

2 VASOS DE AGUA **1 MILANESA CON REBOSADOR INTEGRAL (80g) + ENSALA-DA DE LECUHA Y TOMATE O PURÉ DE CALABAZA(400g) . 15g, 3 CDTAS DE LEVADURA DE CERVEZA NUTRICIONAL SAL, VINAGRE, LIMÓN O ACETO Y UNA CDTA DE MOSTAZA + 2 DURAZNOS (250g)**



OPCION RÁPIDA: 3 SANDWICH DE MIGA DE SALVADO DE VEGE-TALES Y 1 FRUTA (450 CALS)

MERIENDA, 300 Cals(18:00HS)

2 VASOS DE AGUA,

1 FAJITA O TACO INTEGRAL, 1 CDA DE PASTA DE MANÍ O ALMENDRAS Y 1 BANANA + INFUSIÓN



CENA JUEVES DE VERDUAS AL HORNO O EN FREIDORA, 250 Cals(21:30HS)

2 VASOS DE AGUA O 2 TAZAS DE CALDO

VERDURAS EN FREIDORA DE AIRE U HORNEADAS: ZANAHORA, REMOLACHA, Y ZUCCINIS CON ENSALADA, 3 KANI KAMA (50g) O 5 ACEITUNAS (45g) + CON-DIMENTAR CON SALSA DE SOJA, ACETO, SAL,, OREGANO,AJO EN POLVO

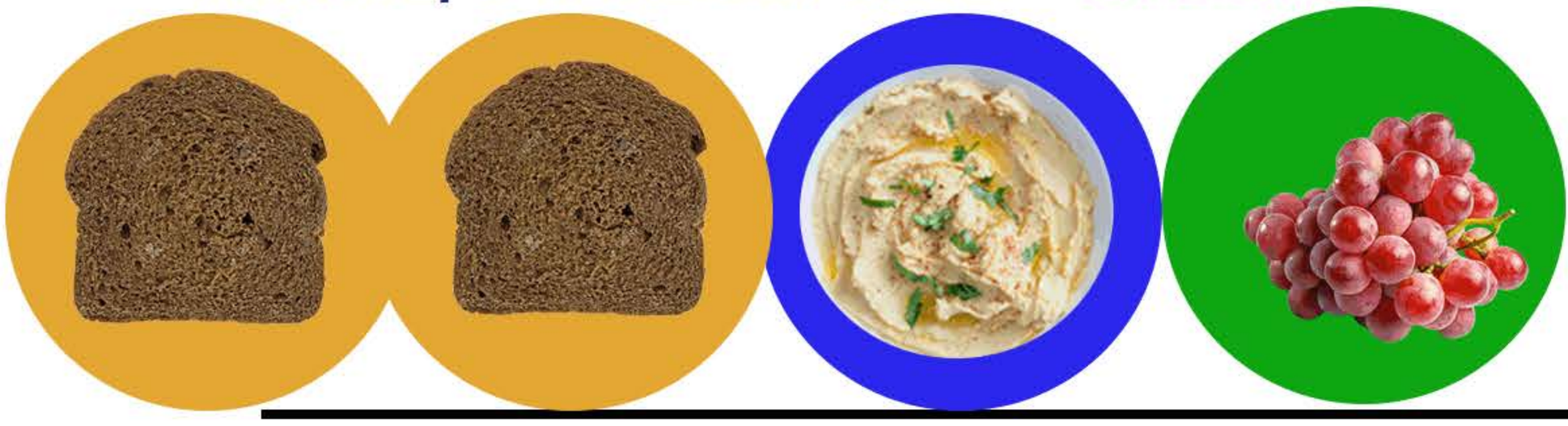
1 RODAJA GRANDE DE MELÓN, 300g



VIERNES

DESAYUNO, 400 Cals(8:00HS)

2 VASOS DE AGUA **2 TOSTADAS PAN INTEGRAL 100g DE HUMUS, 5 CDAS SOPERAS + 30 UVAS+ INFUSION**



ALMUERZO VIERNES DE FAINA, 450 Cals(13:30HS)

2 VASOS DE AGUA **2 PORCIONES DE FAINÁ + ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA.Y LECHUGA O ZANAHORIAS HERVIDAS 10g, 1 CDA SOPERA DE SEMILLAS MOLIDAS 20 CEREZAS, 160g**



2 PORCIOJES DE FAINA COMPRADA Y 1 FRUTA

MERIENDA, 300 Cals(18:00HS)

2 VASOS DE AGUA, **3 PORCIONES O 3 PAQUETITOS DE PIPAS DE GIRASOL(60g) + INFUSIÓN**



CENA VIERNES DE SOPA, 250 Cals(21:30HS)

2 VASOS DE AGUA O 2 TAZAS DE CALDO

SOPA DE VEGETALES,400g DE CALABAZA, TOMATE, ZANAHORIA CEBOLLA APIO) Y 15g DE LEVADURA DE CERVEZA NUTRICIONA , O DE GERMEN DE TRIGO 3 CDTAS +ESPECIAS Y VINAGRE A GUSTO 3 CIRUELAS , 200g



SABADO

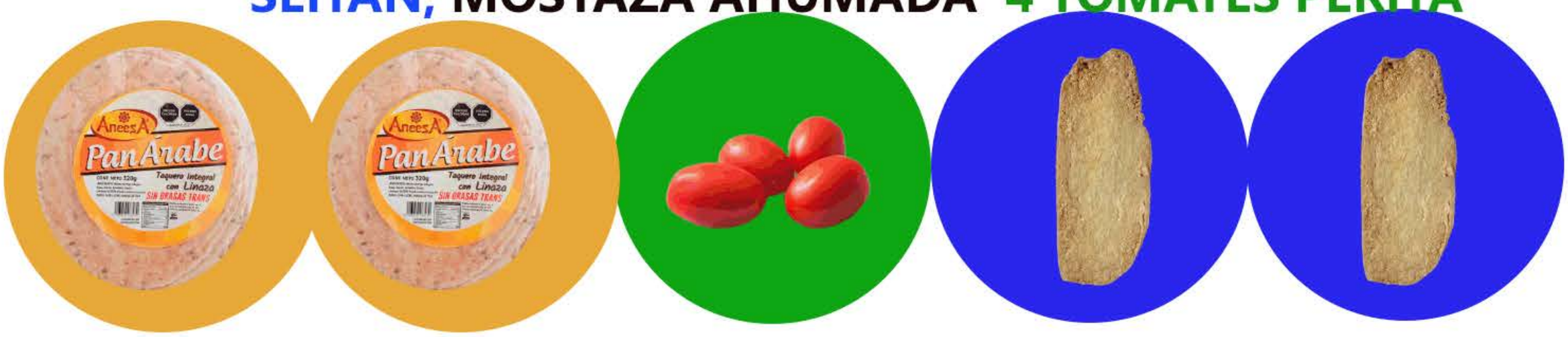
DESAYUNO,400 CALS ,(11:00HS)

2 VASOS DE AGUA **8 GALLETITAS TIPO CACHAFAZ**



ALMUERZO SABADO DE SANWICH, 500 Cals(1700HS)

2 VASOS DE AGUA **2 PANES ARABES INTEGRALES, 200g DE CARNE O SEITAN, MOSTAZA AHUMADA 4 TOMATES PERITA**



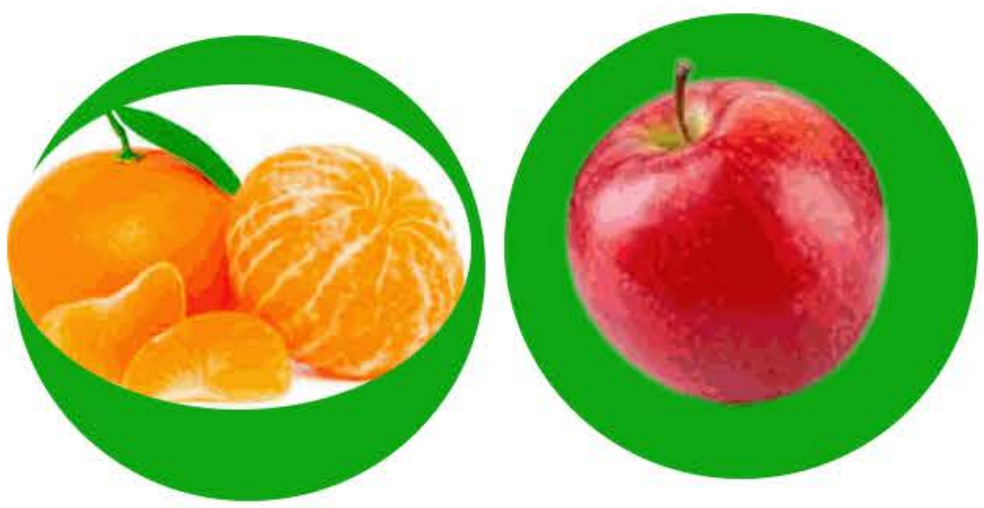
MERIENDA 300 CALS(1700HS)

2 VASOS DE AGUA **1 ALFAJOR HAVANNA SIN AZUCAR INTEGRAL**

1 FRUTA

CENA, 200 Cals(22HS)

2 VASOS DE AGUA **, 2 MANDARINAS, 1 MANZANA,**



DOMINGO

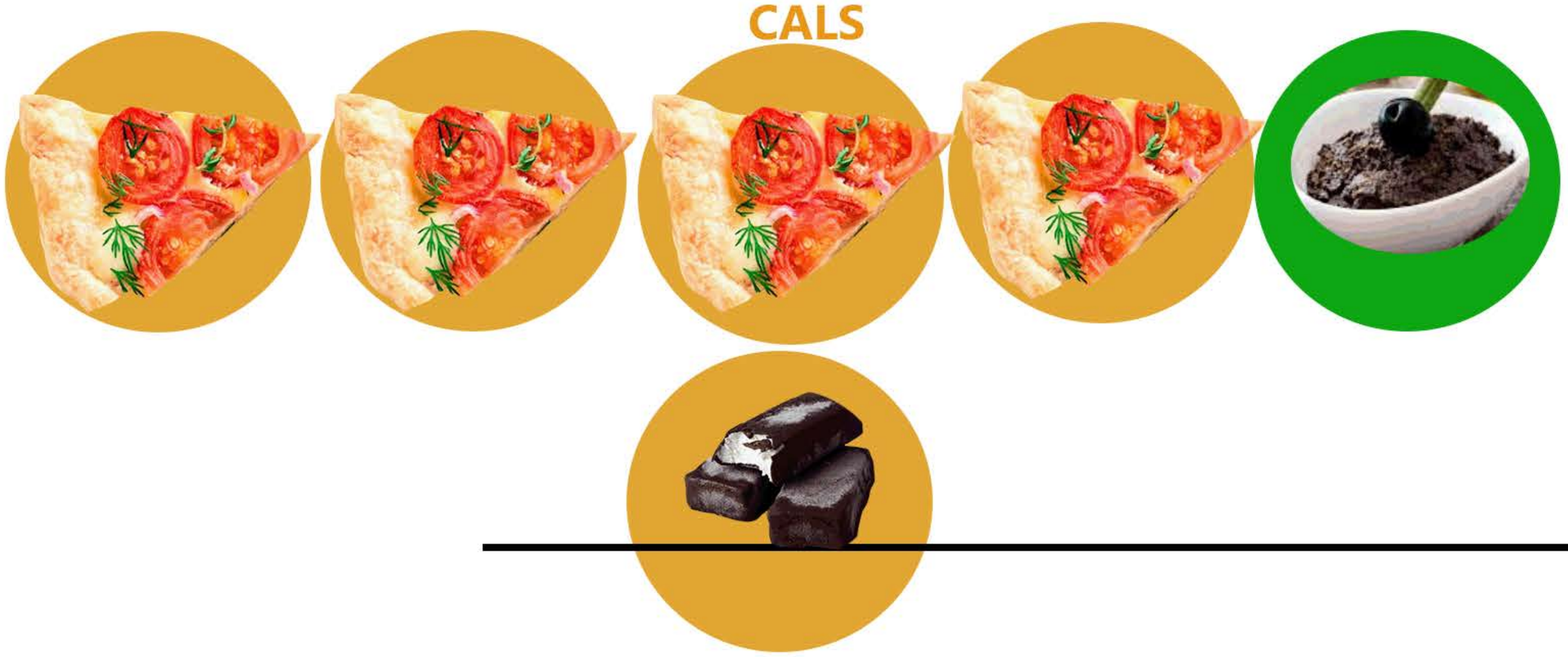
DESAYUNO,200 Cals(10:00HS)

2 VASOS DE AGUA **300g (2 RODAJAS) DE MELÓNY 2 DURAZNOS (250g)**



ALMUERZO, 600 Cals(13:30HS)

2 VASOS DE AGUA **4 PORCIONES DE PIZZA INTEGRAL TIPO CANCHA(SALSA DE TOMATE, CEBOLLA, AJO) AGREGAR RÚCULA Y TOMATE FRESCO ENCIMA, 10 ACEITUNAS NEGRAS (90g O PASTA DE ACIETUNAS 1 HELADO SIN AZÚCAR DE 100 CALS**



MERIENDA-CENA, 600 Cals(19HS)

2 VASOS DE AGUA O 2 TAZAS DE CALDO

400 GRAMOS DE PIKCLES Y 40 TOMATITOS CHERRY,1 PALTA 50g DE ANACHOS, MOSTAZA AHUMADA 10 ACEITUNAS NEGRAS O PASTA DE ACEITUNAS,



NUTAL.COM.AR