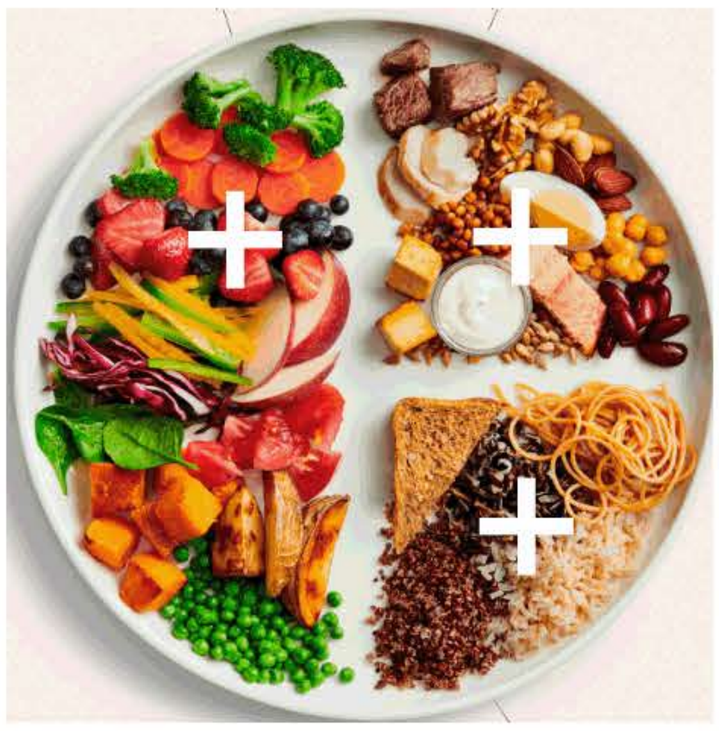
# Plan de alimentación 2000 cals

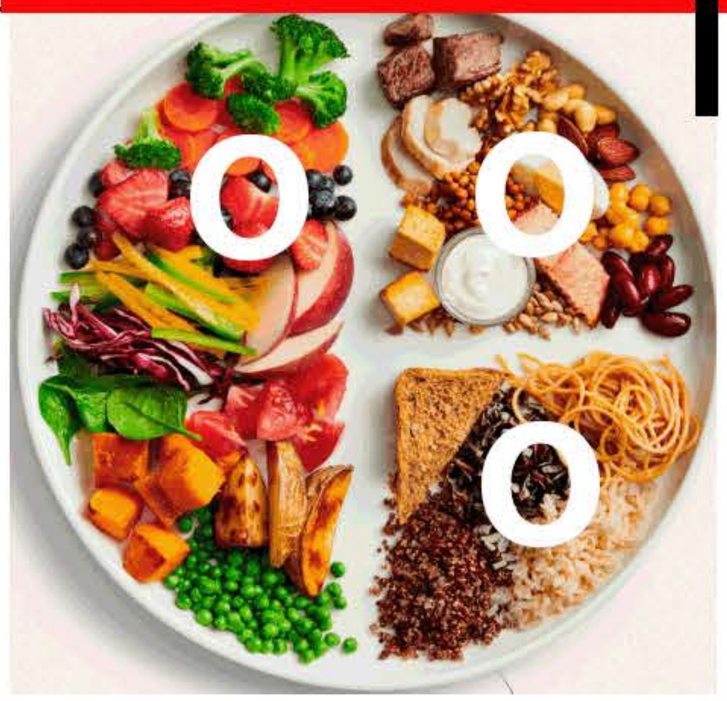
## DESAYUNO
## 7 PORCIONES (700 Cals)

## ALMUERZO
## 6 PORCIONES (600 Cals)



## MERIENDA
## 4 PORCIONES (400 Cals)

**19:30HS**



## CENA
## 3 PORCIONES (300 Cals)

170 CALS

# FRUTAS Y HORTALIZAS
# CONSUMA UN MÍNIMO DE 5 PORCIONES DIARIAS

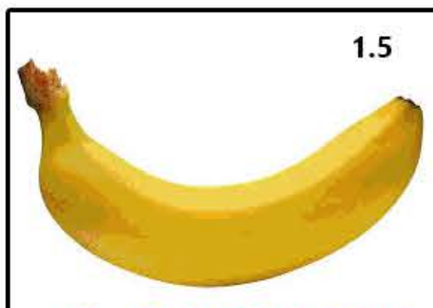
## EL PESO CORRESPONDE A LA PORCIÓN COMESTIBLE (SIN CÁSCARA, CAROZO, ETC) DEL PESO EN CRUDO


1

1 RODAJA DE ANANA, 200g


1.5

1 TAZA,200g ARÁNDANOS


1.5

1 BANANA GRANDE 100g


1.5

20 CEREZAS 160g


1.5

3 CIRUELAS 200g


1.5

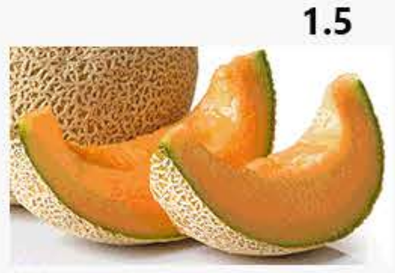
MANGO 1 TACITA 170g


1.5

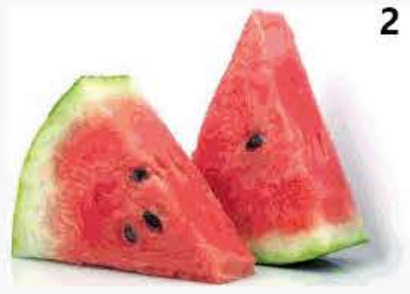
2 MANDARINAS MEDIANAS 200g


2

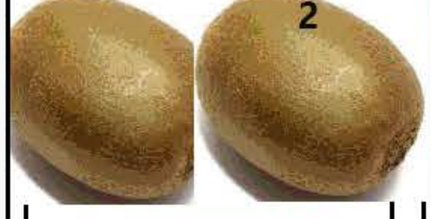
20 FRUTILLAS MEDIANAS, 320g


1.5

300g MELON 2 RODAJAS


2

2 RODAJAS DE SANDIA 350 g


2

3 KIWIS GRANDES 180g


0.5

1 MANZANA GRANDE 200g


0.5

PERA GRANDE 200g


2.5

2 NARANJAS CHICAS 250g


1.5

1 POMELO GRANDE 300g


1.5

30 UVAS 180g


1

3 HIGOS 150g


1

PAPAYA,1 TAZA, 250g


3.5

MORAS 250g 1 TAZA


3

DAMASCOS 200g 4 UNID.



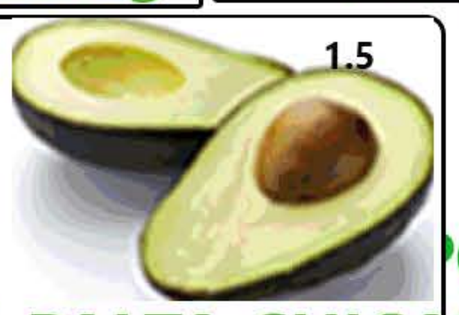
2 CAQUIS 100g



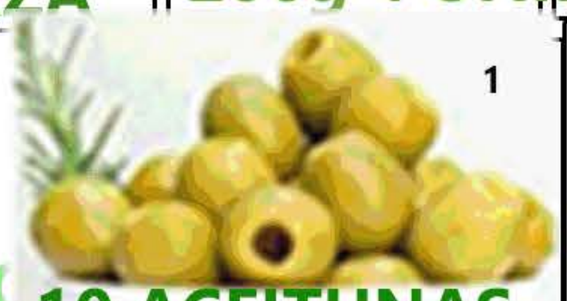
1 TAZA 200g ENSALADA FRUTAS



2 DURAZNOS CHICOS 250 GRAMOS


1.5

1 PALTA CHICAS 70 GRAMOS


1

10 ACEITUNAS, 90g NEGRAS O VERDES


1

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

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







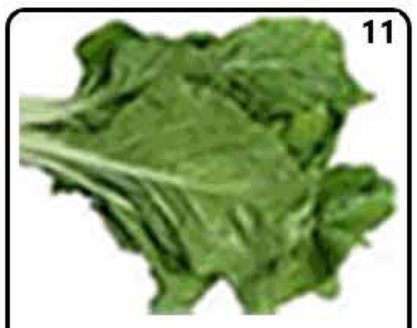








# HORTALIZAS: 400 GRAMOS .



11

ACELGA,
1 ATADO



14

ESPINACA
2
PAQUETITOS



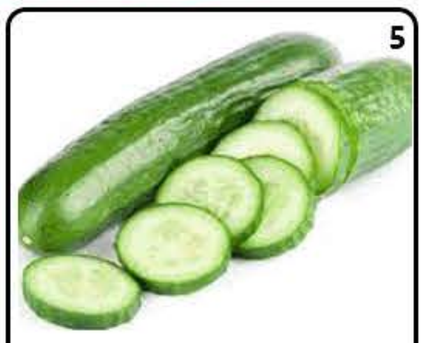
7.5

LECHUGA
1 PLANTITA



4

1 BERENJENA
GRANDE



5

2 PEPINOS
GRANDES



10.5

RADICHETA
2
PAQUETITOS



10.5

RUCULA
2
PAQUETITOS



3

CEBOLLA
2 U
GRANDES



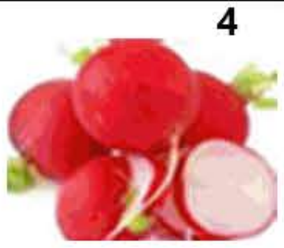
3

3 CEBOLLAS
CHICAS
COLORADAS



3

3 CEBO
LLAS DE
VERDEO



4

RABANITO
1 PAQUETE
O 30 U



4

1 RODAJA
DE ZAPALLO
KABUTIA



7.5

COLIFLOR
2 CABEZAS
CHICAS



7

2 BANDEJITA(S DE
CHAMPIÑONES U
HONGOS PORTOBELLO



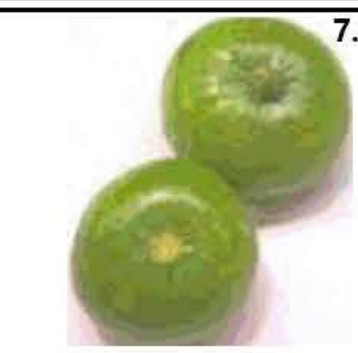
5

1/2 REPOLLO
CHICO BLANCO
O COLORADO



8.5

20 REPOLLI
TOS DE
BRUSELAS



7.5

2 ZAPALLITOS



3.5

2
MORRONES



2.5

2 ZANAHO
RIAS
GRANDES



4

1/2 ANCO
CHICO



11

BROCOLI
1 CABEZA
MEDIANA



5.5

2 TOMATES
GRANDES



4 TOMATES
PERITA



40 TOMATES
CHERRY



6.5

25
CHAUCHAS



4

REMOLACHA
1 U GRANDE



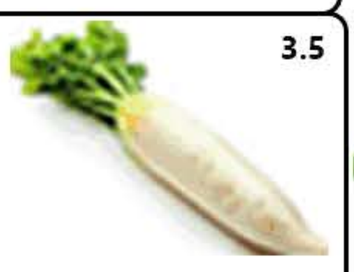
7.5

1 ZUCCHINI
GRANDE



8

ALCAUCILES
15
CORAZONES



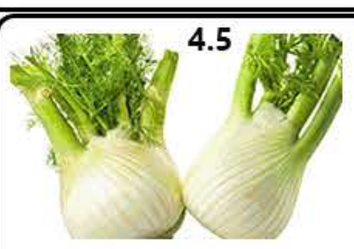
3.5

NABO
1 U MEDIANA



4

APIO
1 PAQUETE



4.5

HINOJO
2 CABEZAS



8.5

ACHICORIA
1 PLANTITA



20

ALFALFA
1
BANDEJITA



8.5

1 PLANTITA
DE KALE



4

1 RODAJA
DE HOKAYDO



21

BERRO
2 PAQUETITOS



3

PUERRO
1 PAQUETE
300 GRAMOS



11

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(CUALQUIER MARCA):




ESPINACA




BROCOLI




CHAUCHAS

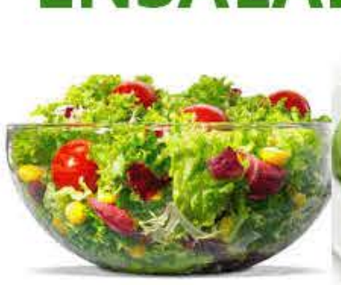


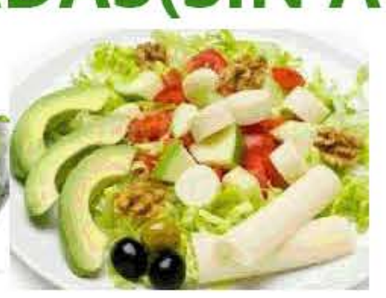

ACELGA




WOK VEGETALES

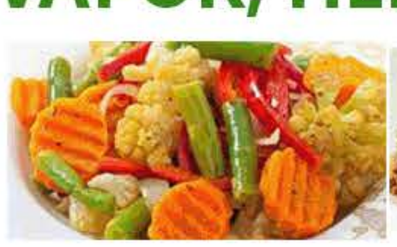
## ENSALADAS(SIN ACEITE)



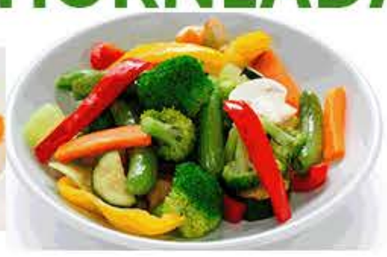




## AL VAPOR, HERVIDAS U HORNEADAS







## ESPIRALIZADAS














## SOPAS










## AL WOK





## GRILLADOS O A LA PARRILLA







## FRITOS CON FREIDORA A VAPOR




## PURES











## FRUTA

## RATATOUILLE









## NOISETTES









## SALSAS





## TERRINAS Y BUDINES







## DIPS







## BROCHETES



# SI SE QUEDA CON HAMBRE, INGIERA MÁS FRUTAS O VERDURAS

# OPCION FUCSIA

## 20 GRAMOS DE FRUTOS SECOS(1/2 PORCIÓN: 10g)



4

15 ALMENDRAS (8 ALMENDRAS 1/2 PORCIÓN)



3

3 NUECES, 6 MARIPOSAS (3 MARIPOSAS 1/2 PORCIÓN)



3

NUECES PECAN 6 UNIDADES (1/2 PORCION 3 UNIDADES)



3

30 AVELLANAS (1/2 PORCION 15 AVELLANAS)



4

PISTACHOS 20 PELOTITAS (1/2 PORCION 10 PELOTITAS)



5

20 PELOTITAS DE MANI(1/2 PORCION 10 PELOTITAS)



3

6 NUECES MACADAMIA 1/2 PORCION 3 NUECES



3.5

10 CASTAÑAS DE CAJU (1/2 PORCION 5 CASTAÑAS)



3.5

6 CASTANAS DE PARA(1/2 PORCION 3 CASTAÑAS)



## 20 GRAMOS, 2 CUCHARADAS SOPERAS DE SEMILLAS DE:



6

CALABAZA



3.5

CHIA



4

GIRASOL



3

HINOJO



SESAMO



3.5

LINO



3

ALPISTE

1/2 PORCIÓN, 10g, 1 CUCHARADA SOPERAS














**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(1/2 PORCIÓN, 10g, 1 CDA SOPERA)**







1 PAQUETITO DE PIPAS GIRASOL 18 g

5




4




3.5






20 GRAMOS, 1 CDA SOPERA DE UNTABLE DE ALMENDAS, SESAMO, MANI, GIRASOL, SESAMO, CASTAÑAS, ETC. SIN ACEITE Y SIN AZUCAR AGREGADOS(1/2 PORCIÓN: 1 CUCHARADITA TIPO TE. 10g).

1.5




CHIPS DE COCO TOSTADO DICO MERE, 20g, 2 CDAS SOPERAS(1/2 PORCION, 10g, 1 CDA SOPERA)

1.5





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

1.5



1 PALTA CHICA 70 GRAMOS (1/2 PORCION MEDIAL PALTA 35g)

1



10 ACEITUNAS, 90g NEGRAS O VERDES(1/2 PORCION, 5 UNIDADES, 45g)

1



4 CDAS SOPERAS PASTA DE ACEITUNAS S/ACEITE, 80g (1/2 PORCION: 40g 2 CDAS SOPERAS)

15




30g DELEVADURA DE CERVEZA NUTRICIONAL 6 CUCHARADITAS(1/2 PORCIÓN: 15g, 3 CUCHARADITAS DE TE)

1

9



30g DE GERMEN DE TRIGO. 6 CUCHARADITAS (1/2 PORCIÓN: 3 CDTAS, 15g)

10




100 GRAMOS DE TOFU (1/2 PORCIÓN: 50g)

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

1



30 PASAS DE UVA

1.5



5 CIRUELAS DISECADAS

1.5



20 BANANITAS DESHIDRATADAS

1



DATILES 5 UNIDADES

3



5 DAMASCOS DESHIDRATADOS



2-3 RODAJAS PERA

0.5



UN DURAZNO DESHIDRATADO

2



1

2 HIGOS TURCOS

1



ANANA 1 RODAJA

5



3 CDAS SOPERAS BAYAS DE GOJI

2



35g KIWI DESHIDRATADO 1 PUÑADITO

1.5



35g ARANDANOS DESHIDRATADOS 1 PUÑADITO

0.5



MANZANA DESHIDRATADA 1 PUÑADITO



40 GRAMOS(2 CDAS SOPERAS) DE UNTABLE DE FRUTAS DISECADAS



10 U TOMATES DISECADOS 40 GRAMOS

4.5



30 GRAMOS , 3 CUCHARADAS SOPERAS DE CACAO AMARGO O ALGARROBA

4.5



30 GRAMOS, 3 CUCHARADAS SOPERAS DE NIBS DE CACAO

1.5

5.5



30 GRAMOS DE POCHOCLO SIN AZUCAR 1 TAZA TIPO TE



25 GRAMOS DE GRANOLA SIN MIEL 1 PUÑADITO




1 PAQUETITO NATURAL BREAK LIVIANO 24 GRAMOS



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

4



30 GRAMOS , 3 CUCHARADAS SOPERAS CE REALES BRAN

3




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




30 GRAMOS 3 CDAS SOPERAS DE QUINOA O SEMILLAS POP

# PORCIONES DE COLOR NARANJA(PESO DE LA PORCIÓN COMESTIBLE SIN CASCARA, CAROZO, ETC))

4




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

6






1 PAN ARABE INTEGRAL CUALQUIER MARCA 40g

*SE LES PUEDE AGREGAR UN CUCHARADITA ESPARCIDA DE MERMELADA LIGHT, QUESO UNTABLE DESCREMADO(0-5%), TOMATE, RUCULA, PALMITOS, PICKLES), MOSTAZA, SALSA DE SOJA, VINAGRE, CHIMICHURRI(No cuentan como porción)




1 PAN RAICES FAR GO DE ALMENDRAS Y SEMILLAS 50g



1 CREPE DE HARINA IN-TEGRAL(TRIGO, AVENA, GARBANZOS, ETC, 40g)

3.5







1 TORTILLA ORALI INTEGRAL O 1 RAPIDITAINTEGRAL 33g

2.5




3 TOSTADAS RIERA100% INTEGRALES O FIBRAS O FITZROY SALVADO 25-30g

1.5




3 GALLETITAS DE SALVADO, CUALQUIER MARCA 25g

2




2 GALLETAS DE ARROZ INTEGRALES CUALQUIER MARCA(20g)

6




8 MINI ARROCITAS INTEGRALES 25g

2.5




10 UNIDADES (25g)YIN YAN INTEGRALES

3




3 TOSTADAS DE ARROZ INTEGRAL MOLINOS ALA




3 GALLETITAS INTEGRALES ARROMED

2




6 BIZCOCHOS GRANIX 20g

2




1 PAQUETITO CLUB SOCIAL INTEGRALES

2.5




TWISTOS INTE GRALES 25g, 15U

3




6 GRISINES INTEGRALES RIERA O HAUSSBROT(30g)

4




3 GALLETAS IN TE GRALIA 30g

2



6 BIZCOCHOS HAUSBROT 30g

3



5 CRACKERS HAUSBROT 37g

1.5



2 GALLETITAS CACHAFAZ 25g

2



4 GALLETITAS COO KIDS CACHAFAZ 30g



3 GALLETI TAS SOL DE AVENA

5



5 GALETITAS ALUNT DE PO ROTOS(25g)

1.5



4 GALLETITAS ZAFRANITO 24g

2.5



5 GALLETITAS ZAFRAN 25g

2



3 COOKIES (30g) HAUSSBTOT NARANJA Y CHOCOLATE

1.5



1 ALFAJOR DE ARROZ INTE GRAL CUALQUIER MARCA

1.5



1 ALFAJOR FANTOCHE SPORT

1.5



1 TURRON FIBRA ARCOR

3



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

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

2 3



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

2



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

2



1/4 CHOCOLATE MAPSA 70% CACAO , 20g

2



1 BARRITA FELFORT 70%

2



20g CHOCOLATE 70% LINDT

2



1 BARRITA CHOCOLATE EL COLONIAL 70%

2



8 CUADRADITOS 21g, CHOCOLATE COPANI 70-80%

2



20g RAPANUI 70-80-90%

3



1 POTE LA MONTEVIDEANA AMERICANA

3



1 POTE 90g HELADO MUNSTA

4



UNA BARRITA HELADA AGUILA

0.5



1 HELADO 80g VEGGIE DANIEL



1 HELADO GRIDO SIN AZÚCAR, 80g

7



7



1 YOGUR GRIEGO DE 100 CALS CUALQUIER MARCA

7.5



1 YOGURISIMO MI PRIMER YOGUR SIN AZÚCAR

## 30 GRAMOS, 3 CUCHARADAS SOPERAS DE:

4



AVENA ARROLLADA

4



AVENA FINA

4



HARINA DE TRIGO INTEGRAL

4



PAN RALLADO INTEGRAL

3



HARINA DE ARROZ INTEGRAL

3.5



HARINA DE MAIZ(POLENTA)



HARINA DE COCO

**30g es la porción para budines, galletitas, panes, etc.**

## Evite harinas blancas, féculas y almidones de cualquier tipo

3.5



100 GRAMOS DE CHOCLO DESGRANADO

1



100g DE MANDIOCA

1



100g DE PLATANO

2.5



5.5





100 GRAMOS DE BATATA, BONIATO PAPA, PAPA MORADA, PAPINES.




1



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

2




25g NACHOS MACRITAS MULTICEREAL

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



3

ARROZ INTEGRAL



3

ARROZ YAMANI INTEGRAL



3

ARROZ JAPONICA INTEGRAL



3

ARROZ NEGRO



3

ARROZ ROJO



3

ARROZ BASMATI INTEGRAL



3

ARROZ SALVAJE



4

TRIGO BURGOL



3.5

POLENTA



4

QUINOA



3.5

MIJO



4

AVENA



3.5

COUSCOUS



4.5

AMARANTO



4

TRIGO SARRA-CEÑO

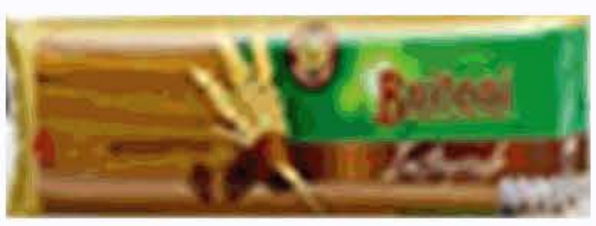


2

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



4

25 TIRABUZONES INTEGRALES



50 CODITOS INTEGRALES






FIDEOS SOPEROS INTEGRALES 3 CUCHARADAS SOPERAS

# 50 GRAMOS DE PASTAS FRESCAS INTEGRALES(PESO CRUDO)













12 UNIDADES RAVIOLES O ÑOQUIS IN TEGRALES CUALQUIER MACRCACA(50g)



4

50 GRAMOS DE FIDEOS FRESCOS INTEGRALES



2 PIEZAS DE SUSHI








2-4

**1 PORCION(100 CALORÍAS) DE TARTA INTEGRAL(SALVADO O SEMILLAS) DE VEGETALES: ACELGA, CALABAZA, BROCOLI, CEBOLLLA, CHAMPIÑONES, PUERROS, ESPINACA, ETC. SE LES PUEDE AGREGAR CLARA DE HUEVO, QUESO UNTABLE DESCREMADO, ESPECIAS, ACEITUNAS Y/O SEMILLAS MOLDIAS ELABORAR CON UNA SOLA TAPA Y RELLENO DE VERDURAS**

2-4



**1 EMPANADA INTEGRAL DE VEGETALES(100 CALS)**

2



**1 PORCION PIZZA INTEGRAL DE CANCHA SIN QUESO(100 CALS)**

**PARA QUE LA TARTA, EMPANADA O PIZZA TENGA 100 CALORÍAS TIENE QUE ESTAR HECHA SÓLO CON HORTALIZAS (ACELGA, CALABAZA, CEBOLLA, CHAMPIÑONES, ETC) Y SE LE PUEDE AGREGAR HUEVO, QUESO BLANCO, RICOTA MAGRA, HUEVO, ACEITUNAS, Y ESPECIAS. SIEMPRE SIN GRASAS O ACEITES Y SIN QUESOS FIRMES**

2.5




**1/2 EMPANADA INTEGRAL ORALI RELLENA DE SOJA TEXTURIZADA(100 Cals)**

**1 MEDALLON DE VEGETALES DE 100 CALS**

2




**1 MEDALLON "VEGETALEX" VERDURAS**

3




**1 MEDALLON "VEGETALEX" ESPINACA**

2




**1 MEDALLON "VEGETALEX" PAPA**

**SI EL MEDALLON TIENE 200 CALS CUENTA COMO DOS PORCIONES Y SI TIENE 3000 COMO TRES PORCIONES**

**NO UTILIZAR EN LA CENA TARTAS, EMPANADAS, PIZZAS Y REBOZADOS O EMPANADOS(MILANESAS)**

# OPCION AZUL(MINIMO DOS POR DIA)

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



20

1 BIFE DE LOMO(100g)



20

1 BIFE DE NALGA(100g)



20

1 MUSLO POLLO(100g)



20

1 PATA POLLO(100g)



20

1/3 PECHUGA POLLO(100g)



18

1 FILETE CHICO PESCADO(100g)




18

1 LATITA(120g) ATUN AL AGUA



18

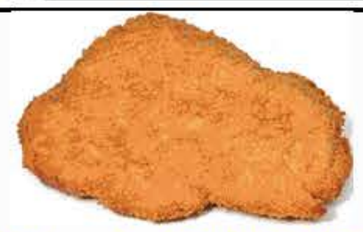
6 BASTONCITOS KANI KAMA(100g)





18

1 COMPOTERA DE CAMARONES O MEJILLONES(100 GRAMOS)



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

## (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.



7.5

LENTEJAS



6

GARBANZOS



8



6.5



7

POROTOS BLANCOS, NEGROS O ADUKI



5.5

ARVEJAS



8

HABAS



7

FENOGRECO



8

POROTOS PALLARES



11

POROTOS DE SOJA



16

SOJA TEXTURIZADA



10.5

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



30g DE GARBANZOS ROSTIZADOS




25g DE GARBANZOS ROSTIZADOS FITBEANS



100g DE GARBANZOS HUMUS SIN ACEITE




60g(3 CDAS SOPERAS) DE HUMUS KAMAR

7




**30 GRAMOS DE FIDEOS DE LEGUMBRES(90 GRAMOS PESO COCIDO)**

6



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

11 5.5 8

6



**1 PORCION DE FAINA**

10



**1 HUEVO**

15



**4 CLARAS, 140g**

15




**3 CUCHARADAS SOPERAS 30g DE LEVADURA DE CERVEZA TRICIONAL**

12




**1 FETA, 37,5g DE TOFU SAZONADO**

10




**100 GRAMOS DE TOFU**

24




100 GRAMOS SEITAN
2 RODAJITAS

12




**2 SALCHICHAS DE SOJA “VEGETALEX”**

1 MEDALLON DE LEGUMBRES DE 100 CALORÍAS

11




**1 HAMBURGUESA DE SOJA MARCA“VEGETALEX”**

8




**1 MEDALLON GREEEN LIFE**

5




**1 MEDALLON VEGGIELAND**

15




**1 MEDALLON KARNEVIL**

1/2 MEDALLON DE LEGUMBRES DE 200 CALORÍAS

8



**1/2 MILANESA DE SOJA INTEGRAL, 40g**

8




**1/2 MEDALLON NOT BURGER**

9



**30g DE GERMEN DE TRIGO. 6 CUCHARADITAS**

PARA COCINAR UTILICE ACEITE EN AEROSOL O HUMEDEZCA UN PAPEL DE COCINA EN LA PUNTA DE LA BOTELLA DE ACEITE Y LUBRIQUE CON EL MISMO LA SARTEN O PLACA PARA HORNO.
TAMBIÉN PUEDE COCINAR CON AGUA, CALDOS, PURÉ DE TOMA, VINAGRES, SALSA DE SOJA, ADEREZOS PARA ENSALADAS, ETC.



**NO UTILICE MANTECA, QUESOS (EXCEPTO UNTABLES DE 5%) CREMAS, MARGARINAS Y NINGÚN TIPO DE ACEITE**

# LIBRES:




***LIMON***



**ACETO, ACETO AHUMADO**



**VINAGRES DE CUALQUIER TIPO(ALCOHOL, UVA, UVA BLANCA, VINO, MANZANA, SIDRA)**

**ES RECOMENDABLE AGREGAR UN CHORITO DE VINAGRE EN TODAS LAS COMIDAS**



**ADEREZO PARA ENSALADA COCINERO O DOS ANCLAS**



***SALSA DE SOJA***




***HUMO LÍQUIDO***



***MOSTAZA***




**Mostazas saborizadas (Ahumadas, con hierbas, pimienta)**



***PURÉ DE TOMATE(100% TOMATE)***




**CHIMI CHURRI CUALQUIER MARCA**




**MISO**




**ADEREZOS (KETCHUP, MAYONESA , CHEDDAR, BARBACUE, ETC)MR TASTE 0 CALORÍAS**

*** SE RECOMIENDA HASTA 1 CUCHARADA SOPERAS POR COMIDA* ALTO CONTENIDO DE SODIO**




**QUESO UNTABLE DESCREMADO(MENOS DE 5% DE TENOR GRASO)CASANCREM, MENDICRIMO TREGAR LIGHT, LA PAULINA, MILKAUT, GARCIA.**




**MERMELADA LIGHT**



**COMINO, COMINO NEGRO, AJO, AJO EN POLVO, PIMIENTA DE CAYENA, JENGIBRE.**

**ALBAHACA, AJI MOLIDO, AJO, AJO EN POLVO, 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.. SAL(CON MODERACION)**




**PICKLES: VEGETALES EN VINAGRE, ALCAUCILES, ALCAPARRAS, CEBOLLINES, ESPÁRRAGOS, MORRONES, PEPINILLOS,**




**CALDOS** COMERCIALES DE VERDURAS SIN CALORÍAS:CALDOS KNOR, LUCHETTI, TIBALDI, CALDIET, ETC. O CALDO CASERO DE VERDURAS

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



**INGIERA DOS VASOS DE AGUA ANTES DE CADA INGESTA**

AGUA, SODA, TES SABORIZADOS FRIOS O CALITENTES, SE LES PUEDE AGREGAR LIMON, JENGIBRE, CANELA, COCO RALLADO, COCO EN ESCAMAS O RALLADO, SEMILLAS DE ANIS, RODAJAS DE PEPINO, YUYOS Y /O ESTEVIA. CUALQUIER MARCA















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

**SI UTILIZA LECHE TIENE QUE SE ALGUNA LECHA VEGETAL SIN AZÚCAR**

**SI UTILIZA JUGOS O GASEOSAS TIENEN QUE SER SIN CALORÍAS**

# INGIERA UN MINIMO DE 5 PORCIONES DE FRUTAS Y HORTALIZAS



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



## INGIERA TODOS LOS CEREALES(ARROZ, PAN, GALLETITAS, TARTAS, PASTAS, ETC) INTEGRALES, MINIMO 3 PORCIONES DIARIAS



## INCORPORE AL MENOS UNA FUENTE DE PROTEÍNAS DIARIAMENTE: LEGUMBRES, CARNES O HUEVO



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

## AGREGUE UNA O DOS CUCHARADITA DE ESPECIAS A LAS COMIDAS

## EVITE EL CONSUMO DE ALIMENTOS CON ALTO ÍNDICE GLUCÉMICO COMO AZÚCAR DE CUALQUEIR TIPO, MIEL, CEREALES O HARINAS REFINADOS LECHE, YOGUR, JUGOS Y CAFÉ TORRADO.

## EVITE EL CONSUMO DE GRASAS DE TODO TIPO COMO ACEITE, MARGARINA, MANTECA, CREMA, MAYONESA Y QUESOS FIRMES.

## EVITE EL CONSUMO DE ALCOHOL

***PROCURE PESARSE SIEMPRE EN EL MISMO HORARIO, CON ROPA SIMILAR Y AL MENOS 3 HORAS DESPUES DE HABER ALMORZADO.**

**PESO*:** **CINTURA:**

**GASTO DE CALORÍAS:** **% GRASA:**

# PRÓXIMO TURNO:

**WWW.NUTAL.COM.AR**