Plan de alimentación 3000 cals

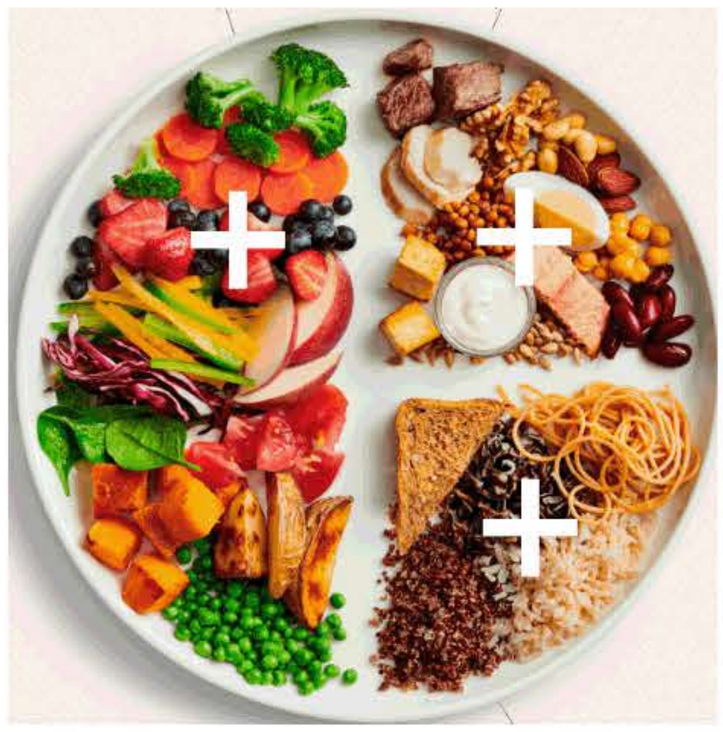
DESAYUNO

8 PORCIONES (800 Cals)

2300 CALS

ALMUERZO

8 PORCIONES (800 Cals)



MERIENDA

7 PORCIONES (700 Cals)

19:30HS



CENA

7 PORCIONES (700 Cals)

FRUTAS Y HORTALIZAS
CONSUMA UN MÍNIMO DE 5 PORCIONES DIARIAS

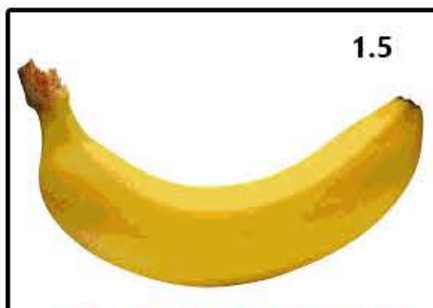
EL PESO CORRESPONDE A LA PORCIÓN COMESTIBLE (SIN CÁSCARA, CAROZO, ETC) DEL PESO EN CRUDO


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

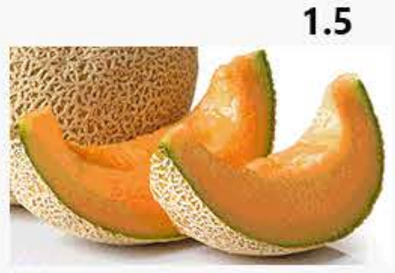
MANGO 1 TACITA 170g


1.5

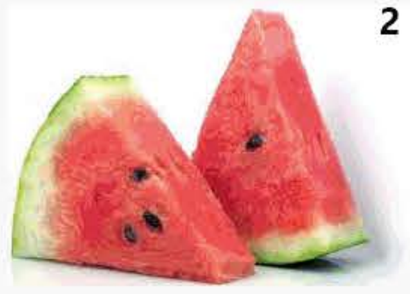
2 MANDARINAS MEDIANAS 200g


2

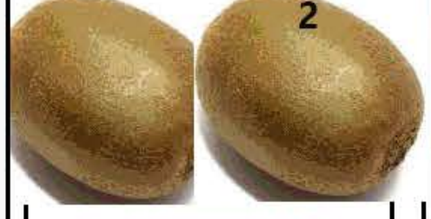
20 FRUTILLAS MEDIANAS, 320g


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.



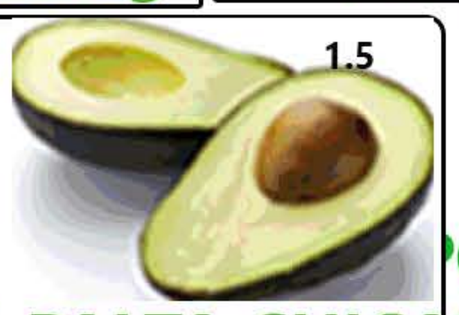
2 CAQUIS 100g



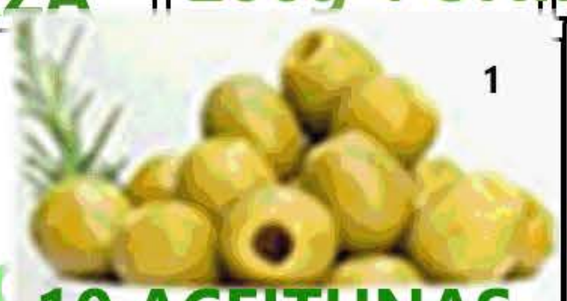
1 TAZA 200g ENSALADA FRUTAS



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







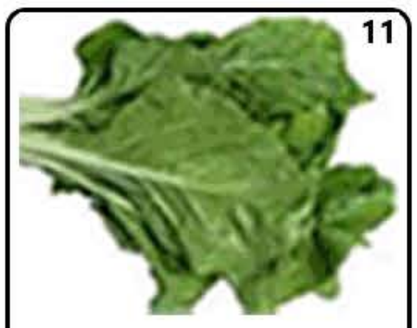








HORTALIZAS: 400 GRAMOS .



11

ACELGA,
1 ATADO



14

ESPINACA
2
PAQUETITOS



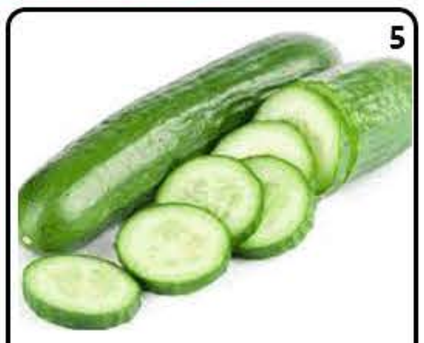
7.5

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



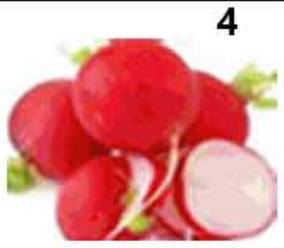
3

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



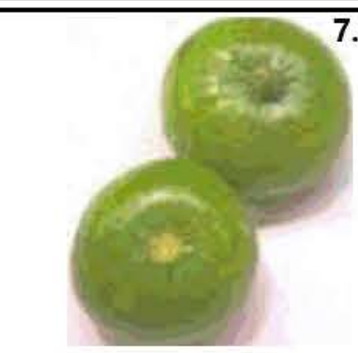
5

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



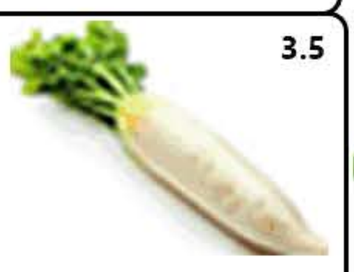
7.5

1 ZUCCHINI
GRANDE



8

ALCAUCILES
15
CORAZONES



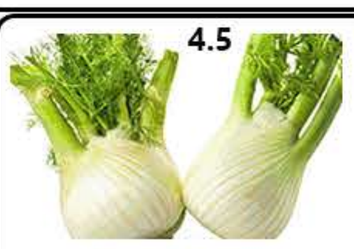
3.5

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

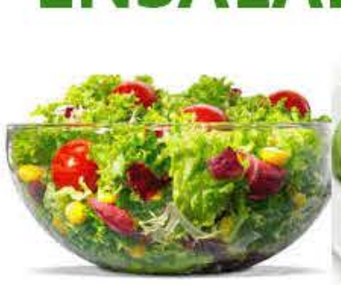


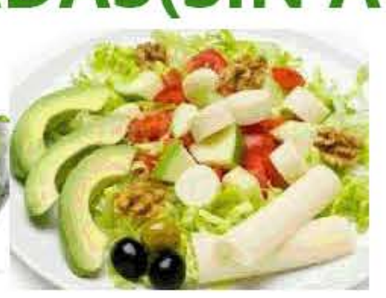
ACELGA



WOK VEGETALES

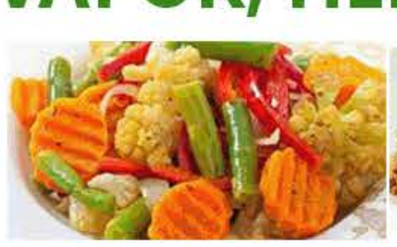
ENSALADAS(SIN ACEITE)



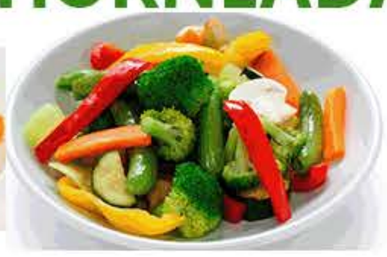




AL VAPOR, HERVIDAS U HORNEADAS







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

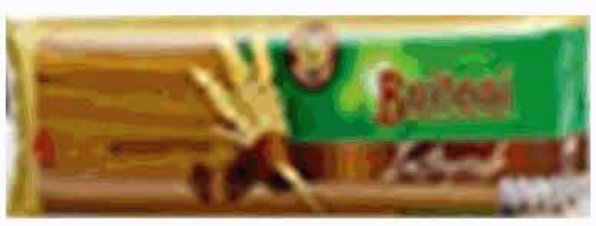


2

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

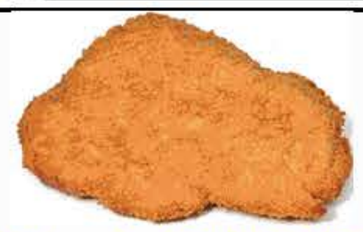
6 BASTONCITOS KANI KAMA(100g)





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