

Hábitos Saludables

GUÍA PARA SU LOGRO INDIVIDUAL

PLAN DE ALIMENTACIÓN 1600 CALORÍAS

DÍA 1

DESAYUNO	COLACIONES	ALMUERZO	MERIENDA	COLACIONES	CENA
<p>Café o malta con leche 200ml (1 vaso) y edulcorante 91 Cal.</p> <p>2 rebanadas de pan lactal 125 Cal.</p> <p>3 cucharaditas de mermelada light 31,5 Cal.</p> <p style="text-align: right;">247,5 CAL.</p>	<p>Gelatina light</p> <p style="text-align: center;">14 CAL.</p>	<p>Pollo a la plancha (150gr) 260 Cal.</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate 130 Cal.</p> <p>Fruta mediana 104 Cal.</p> <p style="text-align: right;">494 CAL.</p>	<p>Café o malta con leche 200 ml (1 taza) y edulcorante 91 Cal.</p> <p>2 rebanadas de pan lactal 125 Cal.</p> <p>2 cditas. de queso untable descremado 30 Cal.</p> <p style="text-align: right;">246 CAL.</p>	<p>Turrón</p> <p style="text-align: center;">98 CAL.</p>	<p>Guiso de arroz light 246 Cal.</p> <p>Verduras de la preparación 130 Cal.</p> <p>Fruta chica 104 Cal.</p> <p style="text-align: right;">480 CAL.</p>
<p>TOTAL CALORÍAS: 1579,5</p>					

1

Hábitos Saludables

GUÍA PARA SU LOGRO INDIVIDUAL

PLAN DE ALIMENTACIÓN 1600 CALORÍAS

DÍA 3

DESAYUNO	COLACIONES	ALMUERZO	MERIENDA	COLACIONES	CENA
<p>Leche descremada con infusión) y edulcorante (mate cocido, té) <i>91 Cal.</i></p> <p>2 tostadas de pan francés <i>112 Cal.</i></p> <p>2 cucharaditas de mermelada light <i>21 Cal.</i></p> <p>2 cucharaditas de queso untable descremado <i>30 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;">254 CAL.</p>	<p>Gelatina light</p> <p style="text-align: center;">14 CAL.</p>	<p>Pollo al limón <i>260 Cal.</i></p> <p>Ensalada de repollo y lechuga, con 2 cucharaditas de aceite <i>130 Cal.</i></p> <p>Fruta mediana <i>104 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;">494 CAL.</p>	<p>Leche descremada (200 ml) con infusión y edulcorante (mate cocido, té) <i>91 Cal.</i></p> <p>2 tostadas de pan francés <i>112 Cal.</i></p> <p>Fruta mediana <i>104 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;">245 CAL.</p>	<p>Flan light</p> <p style="text-align: center;">105 CAL.</p>	<p>Tortilla de verduras <i>178 Cal.</i></p> <p>Verduras de la preparación <i>130 Cal.</i></p> <p>Fruta mediana <i>104 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;">412 CAL.</p>
TOTAL CALORÍAS: 1524					

3

Hábitos Saludables

GUÍA PARA SU LOGRO INDIVIDUAL

PLAN DE ALIMENTACIÓN 1600 CALORÍAS

DÍA 4

DESAYUNO	COLACIONES	ALMUERZO	MERIENDA	COLACIONES	CENA
<p>Café o malta con leche 200ml (1 vaso) y edulcorante <i>91 Cal.</i></p> <p>1 mignon tostado <i>112 Cal.</i></p> <p>3 cucharaditas de queso untable descremado <i>45 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;">248 CAL.</p>	<p>Gelatina light</p> <p style="text-align: center;">14 CAL.</p>	<p>Bifecito de cerdo a la mostaza <i>260 Cal.</i></p> <p>Ensalada de zanahoria y tomate con limón y 2 cucharaditas de aceite <i>130 Cal.</i></p> <p>Fruta mediana <i>104 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;">494 CAL.</p>	<p>Café o malta con leche (200 ml, 1 taza) y edulcorante <i>91 Cal.</i></p> <p>1 mignon tostado <i>112 Cal.</i></p> <p>3 cdtas. de queso untable descremado <i>45 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;">248 CAL.</p>	<p>Tita</p> <p style="text-align: center;">89 CAL.</p>	<p>Fideos con verduras <i>250 Cal.</i></p> <p>Verduras de la preparación <i>130 Cal.</i></p> <p>Fruta chica <i>104 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;">484 CAL.</p>
TOTAL CALORÍAS: 1577					

4

Hábitos Saludables

GUÍA PARA SU LOGRO INDIVIDUAL

PLAN DE ALIMENTACIÓN 1600 CALORÍAS

DÍA 5

DESAYUNO	COLACIONES	ALMUERZO	MERIENDA	COLACIONES	CENA
<p>Infusión con leche descremada (100 ml, media taza) y edulcorante <i>46 Cal.</i></p> <p>1 rebanada de pan de salvado <i>63 Cal.</i></p> <p>2 cucharaditas de mermelada light <i>21 Cal.</i></p> <p>1 fruta mediana <i>104 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;">234 CAL.</p>	<p>Gelatina light</p> <p style="text-align: center;">14 CAL.</p>	<p>Ensalada de pollo (media pechuga) <i>260 Cal.</i></p> <p>Lechuga, tomate y apio con 2 cucharaditas de aceite <i>130 Cal.</i></p> <p>Fruta mediana <i>104 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;">494 CAL.</p>	<p>Infusión con leche descremada (200 ml, 1 taza) y edulcorante <i>91 Cal.</i></p> <p>2 galletas de arroz <i>56 Cal.</i></p> <p>Fruta mediana <i>104 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;">251 CAL.</p>	<p>Fruta</p> <p style="text-align: center;">104 CAL.</p>	<p>Carbonada con verduras <i>250 Cal.</i></p> <p>Verduras de la preparación <i>130 Cal.</i></p> <p>Fruta chica <i>104 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;">484 CAL.</p>
TOTAL CALORÍAS: 1581					

5

Hábitos Saludables

GUÍA PARA SU LOGRO INDIVIDUAL

PLAN DE ALIMENTACIÓN 1600 CALORÍAS

DÍA 6

DESAYUNO	COLACIONES	ALMUERZO	MERIENDA	COLACIONES	CENA
<p>Café o malta con leche (100ml, media taza) y edulcorante 46 Cal.</p> <p>5 galletitas de agua 137 Cal.</p> <p>4 cucharaditas de queso untable descremado 60 Cal.</p> <p style="text-align: right;">243 CAL.</p>	<p>Gelatina light</p> <p style="text-align: right;">14 CAL.</p>	<p>Cazuela de pollo con verduras 260 Cal.</p> <p>Cebolla, morrón, tomate y zanahoria 130 Cal.</p> <p>Fruta mediana 104 Cal.</p> <p style="text-align: right;">494 CAL.</p>	<p>Café o malta con leche (200 ml, 1 taza) y edulcorante 91 Cal.</p> <p>5 galletitas de agua 86 Cal.</p> <p>2 cditas. de queso untable descremado 30 Cal.</p> <p>4 cditas. de mermelada light 42 Cal.</p> <p style="text-align: right;">249 CAL.</p>	<p>Rhodesia</p> <p style="text-align: right;">116 CAL.</p>	<p>Guiso de lentejas 250 Cal.</p> <p>Verduras de la preparación 130 Cal.</p> <p>Fruta mediana 104 Cal.</p> <p style="text-align: right;">484 CAL.</p>
<p>TOTAL CALORÍAS: 1600</p>					

6

Hábitos Saludables

GUÍA PARA SU LOGRO INDIVIDUAL

PLAN DE ALIMENTACIÓN 1600 CALORÍAS

DÍA 7

DESAYUNO	COLACIONES	ALMUERZO	MERIENDA	COLACIONES	CENA
Yogur descremado (1 taza) 65 Cal. 4 discos de arroz 111 Cal. 2 cucharaditas de queso untable descremado 30 Cal. 4 cucharaditas de mermelada light 42 Cal. 248 CAL.	Gelatina light 14 CAL.	2 hamburguesas caseras 260 Cal. Ensalada 130 Cal. Fruta mediana 104 Cal. 494 CAL.	Yogur descremado (1 taza) 65 Cal. 4 discos de arroz 111 Cal. 2 cditas. de queso untable descremado 30 Cal. 4 cditas. de mermelada light 42 Cal. 248 CAL.	Alfajor de arroz 99 CAL.	Fideos moñito con verduras 250 Cal. Verduras de la preparación 130 Cal. Fruta mediana 104 Cal. 484 CAL.
TOTAL CALORÍAS: 1587					

7