

# Hábitos Saludables

GUÍA PARA SU LOGRO INDIVIDUAL

## PLAN DE ALIMENTACIÓN 800 CALORÍAS

### DÍA 1

DESAYUNO	COLACIONES	ALMUERZO	MERIENDA	COLACIONES	CENA
<p>Infusión con edulcorante <i>0 Cal.</i></p> <p>2 rodajas de pan de molde blanco o de salvado <i>123 Cal.</i></p> <p>Queso untable descremado (1 cucharadita) <i>15 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>138 CAL.</b></p>	<p>1 pote chico de yogurt descremado (½ vaso)</p> <p style="text-align: center;"><b>32 CAL.</b></p>	<p><b>Caldo o sopa de verduras</b> (caldo light sin sal en sobrecito) <i>7 Cal.</i></p> <p><b>Ensalada con limón y aceite</b> (1 cucharadita de café) – lechuga, tomate, cebolla <i>100 Cal.</i></p> <p><b>Carne – Pollo</b> (50 gr.) 1 porción tamaño hamburguesa fina <i>85 Cal.</i></p> <p><b>Postre – Gelatina light</b> <i>14 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>206 CAL.</b></p>	<p>Infusión con edulcorante <i>0 Cal.</i></p> <p>1 rodaja de pan de molde blanco o de salvado <i>63 Cal.</i></p> <p>Queso untable descremado (1 cucharadita) <i>15 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>78 CAL.</b></p>	<p>1 fruta chica al horno, al microondas o a la cacerola</p> <p style="text-align: center;"><b>56 CAL.</b></p>	<p><b>Caldo o sopa de verduras</b> (caldo light sin sal en sobrecito) <i>7 Cal.</i></p> <p><b>Ensalada con limón y aceite</b> (1 cucharadita de café) – zanahoria y remolacha ralladas <i>100 Cal.</i></p> <p><b>Verduras cocidas</b> (cebolla, berenjena, zanahoria, morrón) <i>72 Cal.</i></p> <p><b>Hidratos de carbono</b> – 100 gr de papa (1 unidad chica) <i>84 Cal.</i></p> <p><b>Postre – Gelatina light o infusión con edulcorante</b> <i>14 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>277 CAL.</b></p>
<b>TOTAL CALORÍAS: 787</b>					

1

# Hábitos Saludables

GUÍA PARA SU LOGRO INDIVIDUAL

## PLAN DE ALIMENTACIÓN 800 CALORÍAS

### DÍA 2

DESAYUNO	COLACIONES	ALMUERZO	MERIENDA	COLACIONES	CENA
<p>Infusión (mitad de taza leche descremada, mitad infusión) y edulcorante <i>45,5 Cal.</i></p> <p>½ mignón blanco o de de salvado <i>56 Cal.</i></p> <p>Mermelada light (2 cucharaditas) <i>30 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>131,5 CAL.</b></p>	<p>Gelatina light con ½ fruta chica</p> <p style="text-align: right;"><b>42 CAL.</b></p>	<p><b>Caldo con verduras casero colado</b> <i>10 Cal.</i></p> <p><b>Ensalada con limón y aceite</b> (1 cucharadita de café) –tomate, morrón, cebolla <i>100 Cal.</i></p> <p><b>Carne – Vaca</b> (50 gr.) 1 porción tamaño hamburguesa fina <i>85 Cal.</i></p> <p><b>Postre – Gelatina light</b> <i>14 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>209 CAL.</b></p>	<p>Infusión (mitad de taza leche descremada, mitad infusión) y edulcorante <i>45,5 Cal.</i></p> <p>1 disco de arroz <i>30 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>75,5 CAL.</b></p>	<p>Gelatina light + 1 pote de yogur descremado</p> <p style="text-align: right;"><b>46 CAL.</b></p>	<p><b>Caldo con verduras casero colado</b> <i>10 Cal.</i></p> <p><b>Ensalada con limón y aceite</b> (1 cucharadita de café) – zanahoria rallada y tomate <i>100 Cal.</i></p> <p><b>Verduras a la plancha</b> (berenjena, zapallito zuchini) <i>72 Cal.</i></p> <p><b>Hidratos de carbono – 100 gr de batata</b> (1 unidad) <i>84 Cal.</i></p> <p><b>Postre – Gelatina light o infusión con edulcorante</b> <i>14 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>280 CAL.</b></p>
<b>TOTAL CALORÍAS: 784</b>					

2

# Hábitos Saludables

GUÍA PARA SU LOGRO INDIVIDUAL

## PLAN DE ALIMENTACIÓN 800 CALORÍAS

### DÍA 3

DESAYUNO	COLACIONES	ALMUERZO	MERIENDA	COLACIONES	CENA
<p>Infusión (mitad de taza leche descremada, mitad infusión) y edulcorante <i>45,5 Cal.</i></p> <p>4 galletitas de agua o de salvado <i>100 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>145,5 CAL.</b></p>	<p>Gelatina light + 1 pote chico yogur descremado</p> <p style="text-align: right;"><b>46 CAL.</b></p>	<p><b>Caldo con verduras casero colado</b> <i>10 Cal.</i></p> <p><b>Ensalada con limón y aceite</b> (1 cucharadita de café) – Repollo, zanahoria rallada y pepino <i>100 Cal.</i></p> <p><b>Carne</b> – Huevo (1 unidad) <i>78 Cal.</i></p> <p><b>Postre</b> – Gelatina light <i>14 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>202 CAL.</b></p>	<p>Infusión con edulcorante <i>0 Cal.</i></p> <p>2 galletitas de agua o de salvado <i>62,5 Cal.</i></p> <p>Puré de frutas (manzana, pera) con edulcorante 1 cucharadita <i>20 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>82,5 CAL.</b></p>	<p>Yogurt descremado 1/2 vaso con 1 cdita. tamaño café de semillas</p> <p style="text-align: right;"><b>50 CAL.</b></p>	<p><b>Caldo light en sobrecito</b> <i>7 Cal.</i></p> <p><b>Ensalada con limón y aceite</b> (1 cucharadita de café) – Lechuga <i>50 Cal.</i></p> <p><b>Verduras a la cacerola</b> (cebolla, zapallito, zanahoria) <i>72 Cal.</i></p> <p><b>Hidratos de carbono</b> – 1/2 mignon <i>56 Cal.</i></p> <p><b>Postre</b> – Gelatina light o infusión con edulcorante <i>14 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>199 CAL.</b></p>
<p><b>TOTAL CALORÍAS: 784</b></p>					

3

# Hábitos Saludables

GUÍA PARA SU LOGRO INDIVIDUAL

## PLAN DE ALIMENTACIÓN 800 CALORÍAS

### DÍA 4

DESAYUNO	COLACIONES	ALMUERZO	MERIENDA	COLACIONES	CENA
<p>Yogur descremado (1 vaso) <i>64 Cal.</i></p> <p>2 discos de arroz blanco o integral <i>60 Cal.</i></p> <p>Queso untable descremado con semillas (chia, lino) <i>30 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>154 CAL.</b></p>	<p>1 gelatina light con frutas</p> <p style="text-align: center;"><b>42 CAL.</b></p>	<p><b>Sopa de verduras caseras</b> elaborado con mix de verduras deshidratadas para sopa <i>15 Cal.</i></p> <p><b>Ensalada con limón y aceite</b> (1 cucharadita de café) – Repollo y lechuga <i>100 Cal.</i></p> <p><b>Sin carne</b> <i>85 Cal.</i></p> <p><b>Postre</b> – Fruta mediana <i>80 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>195 CAL.</b></p>	<p>Infusión con edulcorante <i>0 Cal.</i></p> <p>2 discos de arroz blanco o integral <i>60 Cal.</i></p> <p>Queso untable descremado con semillas (chia, lino) 1 cucharadita <i>15 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>75 CAL.</b></p>	<p>Infusión con 1 galleta de arroz con 1 cdita. de queso untable o mermelada light</p> <p style="text-align: center;"><b>45 CAL.</b></p>	<p><b>Sopa con mix de verduras deshidratadas para sopa</b> <i>15 Cal.</i></p> <p><b>Ensalada con limón y aceite</b> (1 cucharadita de café) – Tomate y lechuga <i>100 Cal.</i></p> <p><b>Mix de verduras a la cacerola</b> (cebolla, repollo, zanahoria) <i>72 Cal.</i></p> <p><b>Hidratos de carbono</b> – 100 g de calabaza (1 rodaja) <i>88 Cal.</i></p> <p><b>Postre</b> – Gelatina light o infusión con edulcorante <i>14 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>289 CAL.</b></p>
<p><b>TOTAL CALORÍAS: 800</b></p>					

4

# Hábitos Saludables

GUÍA PARA SU LOGRO INDIVIDUAL

## PLAN DE ALIMENTACIÓN 800 CALORÍAS

### DÍA 5

DESAYUNO	COLACIONES	ALMUERZO	MERIENDA	COLACIONES	CENA
<p>Infusión (mitad de taza leche descremada, mitad infusión) y edulcorante <i>45,5 Cal.</i></p> <p>3 tostadas comerciales o de pan francés (finas) <i>90 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>135,5 CAL.</b></p>	<p>1 galleta de arroz con mermelada light (1 cucharadita)</p> <p style="text-align: center;"><b>45 CAL.</b></p>	<p><b>Sopa light sin sal en sobrecito</b> <i>7 Cal.</i></p> <p><b>Ensalada con limón y aceite</b> (1 cucharadita de café) – Rúcula, tomate, zanahoria rallada <i>100 Cal.</i></p> <p><b>Carne</b> – 1/2 huevo <i>39 Cal.</i></p> <p><b>Postre</b> – Compota de manzana con edulcorante <i>56 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>202 CAL.</b></p>	<p>Infusión (mitad de taza leche descremada, mitad infusión) y edulcorante <i>45,5 Cal.</i></p> <p>1 disco de arroz blanco o integral <i>30 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>75,5 CAL.</b></p>	<p>1/2 turrón</p> <p style="text-align: center;"><b>49 CAL.</b></p>	<p><b>Sopa de verdura casera</b> (zapallito, apio, albahaca, perejil, puerro) <i>12 Cal.</i></p> <p><b>Ensalada con limón y aceite</b> (1 cucharadita de café) – Rúcula, lechuga <i>100 Cal.</i></p> <p><b>Carne</b> – Chauchas hervidas cocidas en salsa de tomate natural <i>72 Cal.</i></p> <p><b>Hidratos de carbono</b> – 100 g de choclo (1/2 unidad) <i>88 Cal.</i></p> <p><b>Postre</b> – Gelatina light o infusión con edulcorante <i>14 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>286 CAL.</b></p>
<b>TOTAL CALORÍAS: 797</b>					

5

# Hábitos Saludables

GUÍA PARA SU LOGRO INDIVIDUAL

## PLAN DE ALIMENTACIÓN 800 CALORÍAS

### DÍA 6

DESAYUNO	COLACIONES	ALMUERZO	MERIENDA	COLACIONES	CENA
Infusión con edulcorante 0 Cal. 3 tostadas de pan francés 90 Cal. Mermelada light (2 cucharaditas) 30 Cal. <p style="text-align: right;"><b>120 CAL.</b></p>	1 infusión con leche (1/2 taza) y edulcorante <p style="text-align: right;"><b>45 CAL.</b></p>	<b>Sopa de verduras casera</b> 15 Cal. <b>Ensalada con limón y aceite</b> (1 cucharadita de café) – Revuelto de zapallitos, cebolla, zanahoria 100 Cal. <b>Carne</b> – 1 huevo 78 Cal. <b>Postre</b> – Gelatina light 14 Cal. <p style="text-align: right;"><b>207 CAL.</b></p>	Leche descremada (1 taza) + té o mate cocido con edulcorante 90 Cal. 1 disco de arroz blanco o integral 30 Cal. <p style="text-align: right;"><b>120 CAL.</b></p>	1 fruta chica <p style="text-align: right;"><b>56 CAL.</b></p>	<b>Sopa casera</b> (zapallito, apio, albahaca, perejil, puerro) 15 Cal. <b>Ensalada con limón y aceite</b> (1 cucharadita de café) – Tomate y zanahoria 100 Cal. Acelga o espinaca con ajo y cebolla 72 Cal. <b>Hidratos de carbono</b> – 50 g de calabaza (1 rodaja fina) 44 Cal. <b>Postre</b> – Gelatina light o infusión con edulcorante 14 Cal. <p style="text-align: right;"><b>245 CAL.</b></p>
<p><b>TOTAL CALORÍAS: 673</b></p>					

6

# Hábitos Saludables

GUÍA PARA SU LOGRO INDIVIDUAL

## PLAN DE ALIMENTACIÓN 800 CALORÍAS

### DÍA 7

DESAYUNO	COLACIONES	ALMUERZO	MERIENDA	COLACIONES	CENA
<p>Leche descremada (1 taza) <i>90 Cal.</i></p> <p>2 discos de arroz, blanco o integral <i>60 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>150 CAL.</b></p>	<p>1 fruta</p> <p style="text-align: center;"><b>56 CAL.</b></p>	<p><b>Caldo de verduras casero</b> <i>15 Cal.</i></p> <p><b>Ensalada con limón y aceite</b> (1 cucharadita de café) – Repollo, zanahoria, tomate, apio <i>100 Cal.</i></p> <p><b>Carne</b> – Pollo o pescado (50 g) <i>85 Cal.</i></p> <p><b>Postre</b> – Gelatina light <i>14 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>214 CAL.</b></p>	<p>Infusión con edulcorante <i>0 Cal.</i></p> <p>1/2 mignon <i>56 Cal.</i></p> <p>Mermelada light (1 cucharadita) <i>15 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>71 CAL.</b></p>	<p>1 fruta chica</p> <p style="text-align: center;"><b>56 CAL.</b></p>	<p><b>Caldo light en sobrecito</b> <i>7 Cal.</i></p> <p><b>Ensalada con limón y aceite</b> (1 cucharadita de café) – Lechuga <i>50 Cal.</i></p> <p><b>Verduras a la cacerola</b> (cebolla, zapallito, zanahoria, berenjena, puerro) <i>72 Cal.</i></p> <p><b>Hidratos de carbono</b> – 1 mignon <i>112 Cal.</i></p> <p><b>Postre</b> – Gelatina light o infusión con edulcorante <i>14 Cal.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>255 CAL.</b></p>
<p><b>TOTAL CALORÍAS: 802</b></p>					

7