



Plan Nutricional del sábado 5 de marzo a viernes 25 de marzo

Plan Nutricional Reductor Paciente: Mel Villegas

| | Guía de alimentos | Cantidad | lunes | martes | miercoles | jueves | viernes |
|----------|--|----------------|--|---|----------------------------------|---|--------------------------------------|
| Desayuno | jugo de papaya | 1 vaso | jugo de fresa | jugo de melón | jugo de papaya | jugo de piña | jugo de yacón |
| | Clara de huevo | 2 und | tortilla 2 claras de huevo duro | tortilla 2 claras de huevo duro | 1 huevo cocido | 1 huevo duro | tortilla 2 claras de huevo duro |
| | jamón de pavita | 1 y 1/2 tj | 1 pan pita con : | 1 pan pita | 1 pan pita | 2 tajadas de queso fresco con tomate y pan | 1tj de jamón con rodajas de pepino |
| | espinaca | 2 chdas | tomate | albahaca | 2tj de jamón pavo | incluir al sandwich , espinaca | 1 pan pita |
| | pan integral | 1 und | 3chdas de atún | 2tj queso fresc. | 1tomate | | 200ml yogurt sbely |
| | leche descrem. | 1 tz | | | | | |
| 1/2 am | 1 yogurt sbelt | 1 vasito | 150ml yogurt L | 150ml yogurt L | 150ml yogurt L | 150ml yogurt L | 150ml yogurt L |
| | mandarina | 1 und | ciruela | mandarina | ciruela | kiwi | kiwi |
| almuerzo | ensalada verduras | 1 plato grande | recetario de vegetales frescos | recetario de vegetales frescos | recetario de vegetales frescos | recetario de vegetales frescos | recetario de vegetales frescos |
| | aliño con limón vinagre y 1chda de sachá inchi | 1 und | aliño | aliño | aliño | aliño | aliño |
| | pollo | 120 g | Proteína del recetario | Proteína del recetario | Proteína del recetario | Proteína del recetario | Proteína del recetario |
| | papa cocida | 1/2 und | 3chdas de arroz | 3chdas de lenteja | 3chdas defrijol | 3chdas de garbanzo | 1/2tz de choclo |
| | mandarina | 1 und | tuna | mandarina | kiwi | 1/2tz de fresas | kiwi |
| 1/2 pm | 1 yogurt sbelt | 1 vasito | 1 yogurt sbelt | 1 yogurt sbelt | 1 yogurt sbelt | 1 yogurt sbelt | 1 yogurt sbelt |
| | germen de trigo | 1 chdta | linaza | linaza | linaza | linaza | linaza |
| Cena | vegetales | 1 plato grande | saltear espinaca champiñones usar pam(freír) | 2claras revueltas c/tomate,espinaca,cebolla china | sopa de poro,kión,apio, zapallo. | tortilla c/2claras,brócoli,espinaca,tomate,pam(freír) | sopa de kión,col,apio, cebolla china |
| | limonada tibia ó té verde lipton s/azú. | 1 und | té verde lipton filtrante | té verde lipton filtrante | té verde lipton filtrante | té verde lipton filtrante | té verde lipton filtrante |
| | pollo | 120 g | bistec | bonito al horno | pechuga horno | atún al agua | bistec |
| | fruta. | 1 tz | tuna | mandarina | kiwi | 1/2tz de fresas | kiwi |

Nota: Siempre incluir 1 chdta de linaza en el jugo del desayuno, usar pam en spray 0 calorías para freír.

Prescrip. Suplementación 1 supradyn con el desayuno.

Prescrip. Hidratación : 2lt de líquido s/azúcar, refrescos diluidos natural. caldos S/ sal y agua.

| | hombres 25 a 50 años | Plan Nutricional |
|-------------------|-------------------------|------------------|
| Vitamina A (ug) | 1000 | 1302.8 |
| Vitamina B1 (mg) | 1.5 | 1.3 |
| Vitamina B2 (mg) | 1.7 | 1.9 |
| Vitamina B6 (mg) | 2 | 2.1 |
| Vitamina B9 (ug) | 200 | 355.0 |
| vitamina B12 (ug) | 2 | 1.5 |
| Vitamina C (mg) | 60 | 393.3 |
| Vitamina D (ug) | 5 | 4.3 |
| Vitamina E (mg) | 10 | 7.5 |
| Calcio (mg) | 800 | 1145.1 |
| Hierro (mg) | 10 | 23.0 |
| Zinc (mg) | 15 | 16.0 |
| Magnesio (mg) | 350 | 311.3 |
| Potasio (mg) | 4700 | 4336.9 |
| Fibra (g) | 38 | 25.6 |
| Omega3Acido (g) | 1.6 | 2.9 |
| Omega 6 (g) | 17 | 6.3 |
| Monoinsaturada | 32 | 20.0 |

| | |
|-----------|---------|
| 1250kcal | Dist. % |
| Prot 125g | 40% |
| Cho 150g | 48% |
| Gra 20g | 12% |

