



PLAN DE ALIMENTACIÓN - 1.500 CALORÍAS

ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN

Sr./Sra.:

Peso:

Talla:

IMC:

Composición de la dieta

Kilocalorías: 1520
carbono: 200 gr

Hidratos de

Colesterol: < 300 mg
Proteínas: 67,5 gr

Grasas: 50 gr

DESAYUNO:

- 200 cc de leche descremada, con o sin café natural y sin azúcar
- 20 gr de pan
- 1 unidad de fruta, a elegir de la lista "A"

MEDIA MAÑANA:

- Una taza de café natural, té o manzanilla, sin azúcar
- 1 unidad de fruta a elegir de la lista "A"

COMIDA:

- 1 unidad de verdura o bien de ensalada, a elegir de la lista "B"
- 1 unidad de fécula, a elegir de la lista "C"
- 1 unidad de proteína, a elegir de la lista "D"
- 1 unidad de fruta, a elegir de la lista "A"
- 20 gr. De pan

MERIENDA:

- Una taza de café natural, té o manzanilla, sin azúcar
- 1 unidad de fruta, a elegir de la lista "A"

CENA:

- 1 unidad de verdura o bien de ensalada, a elegir de la lista "B"
- 1 unidad de fecula, a elegir de la lista "C"
- 1 unidad de proteína, a elegir de la lista "D"
- 1 unidad de fruta, a elegir de la lista "A"
- 20 gr. de pan

NOTAS:

- Empleará para cocinar todos los alimentos de todo el día **3,5** cucharadas soperas de aceite de MAÍZ, GIRASOL u OLIVA, éste último para calentar.
- **No tomará** vino ni licores. Para beber: agua, agua mineral con o sin gas.
- EDULCORADO: con cualquier tipo de sacarina.
- Todos los valores están calculados para alimentos en crudo y únicamente la parte comestible.
- **No tomará con frecuencia** carnes grasas, así como uva moscatel, plátanos e higos.
- Puede emplear libremente sal, mientras no se indique lo contrario.
- Los condimentos tipo perejil, ajo, pimienta, especies, hierbas aromáticas, así como las infusiones de manzanilla, tila, menta, te, café, etc., pueden consumirse a voluntad si no hay enfermedad que lo contraindique.
- **13 gr de margarina 100 % vegetal, equivalen a una cucharada sopera de aceite**, pudiendo ser sustituida **1 o ½ cucharada** por margarina, para el pan tostado de la Mañana.
- 20 gr de pan equivalen a 12 gr de cereales de desayuno sin azúcar.
- Los **HIDRATOS DE CARBONO**, se encuentran en : LAS FRUTAS, VERDURAS, FECULAS, LECHE Y DERIVADOS.



LISTA "A" (FRUTAS) - A elegir entre:

Albaricoques	200 gr	Cerezas	120 gr
Ciruelas	200 gr	Chirimoyas	110 gr
Fresas	285 gr	Higos	110 gr
Granada	270 gr	Kiwi	200 gr
Manzana	170 gr	Nectarina	120 gr
Melocotón	170 gr	Melón	310 gr
Naranja, mandarina	220 gr	Pera	140 gr
Nísperos	90 gr	Piña fresca	170 gr
Paraguayos	160 gr	Plátano	100 gr
Sandía	300 gr	Uva	110 gr

LISTA "B" (VERDURAS) - A elegir entre:

Acelgas	200 gr	Puerro	135 gr
Apio	270 gr	Alcachofas	85 gr
Berenjenas	180 gr	Pimiento	265 gr
Berros	330 gr	Remolacha	125 gr
Brócoli	200 gr	Endivias	250 gr
Calabacín	170 gr	Esparragos	300 gr
Cardo	285 gr	Zanahoria	110 gr
Col	235 gr	Habas tiernas	100 gr
Tomate	250 gr	Pepino	500 gr
Escarola	250 gr	Lechuga 85 gr + tomate 125 gr + cebolla 25 gr	
Coles de Bruselas	125 gr	Pepino 250 gr + tomate 125 gr	
Champiñón	250 gr	Lechuga 45 gr + tomate 90 gr + espárragos 75 gr + cebolla 25 gr	
Espinacas	280 gr	Lechuga 45 gr + tomate 90 gr + pepino 125 gr + cebolla 25 gr	
Guisantes	75 gr		
Judías verdes	145 gr		
Calabaza	185 gr		
Cebolla	100 gr		
Coliflor	205 gr		

LISTA "C" (FÉCULAS) - A elegir entre:

Arroz	24 gr	Lentejas	36 gr
Pan	40 gr	Garbanzos	32 gr
Pasta	26 gr	Judías secas	32 gr
Patata	100 gr	Semola	26 gr

LISTA "D" (PROTEÍNAS) - A elegir entre:

Cordero	150 gr	Mero	155 gr
Jamón del país	150 gr	Sardinas	120 gr
Jamón York	120 gr	Besugo	155 gr
Vaca	125 gr	Congrio	125 gr
Codorniz, Perdiz	100 gr	Salmón, lubina	155 gr
Pollo	125 gr	Lenguado, Gallo, Rape	155 gr
Ternera	130 gr	Merluza, Rodaballo	150 gr
Caballo	120 gr	Caballa	165 gr
Conejo	115 gr	Queso fresco	165 gr
Pavo	80 gr	Trucha	140 gr
Atún en conserva	100 gr	Mejillones	210 gr
Gambas	120 gr	Bonito	95 gr
Bacalao fresco	150 gr	Bonito	95 gr
Clara de huevo (tortilla/cocida) 60 gr + 75 gr de atún en conserva			
NO tomará más de 2 huevos a la semana			