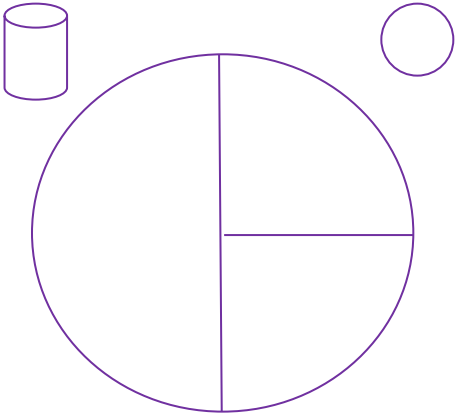




Plan de Comida Para: _____ Fecha: _____

POR DÍA	HORA	PLAN DE COMIDA	IDEAS DEL MENU
<p>Calorías Total: 1500</p> <p><u>13</u> Porciones de carbohidratos <u>Free</u> Verduras sin almidón <u>7-8</u> Onzas de proteína/carne <u>6</u> Porciones de grasas</p> <p>Gramos: <u>188g</u> Carbohidratos <u>29g</u> Grasas</p>	<p>Desayuno</p>	<p><u>3</u> Porciones de Carbohidratos Almidón Leche Fruta <u>1-2</u> Onzas de proteína/carne <u>2</u> Porciones de grasas</p>	
<p>Comentario:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3-5 Porciones de Carbohidratos por comida ▪ 1-2 Porciones de Carbohidratos por bocadillo ▪ Comer cada 3-4 hrs, no te dejes tener hambre 	<p>Almuerzo</p>	<p><u>4</u> Porciones de carbohidratos Almidón Leche Fruta <u>3</u> Onzas de proteína/carne <u>2</u> Porciones de grasas</p>	
<p>Método de Plato: ½ plato de verduras sin almidón, ¼ plato pequeña porción de carne, ¼ plato de almidón, 1 fruto, 1 leche</p> 	<p>Cena</p>	<p><u>4</u> Porciones de Carbohidratos Almidón Leche Fruta <u>3</u> Onzas de proteína/carne <u>2</u> Porciones de grasas</p>	
	<p>Bocadillo Mañana 1 Tarde Noche 1</p>	<p><u>2</u> Porciones de Carbohidratos</p>	