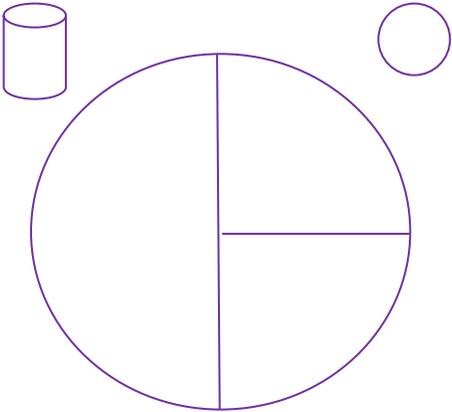


Plan de Comida Para: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_



POR DÍA	HORA	PLAN DE COMIDA	IDEAS DEL MENU
<p><b>Calorías Total: 1800</b></p> <p><u>14</u> Porciones de carbohidratos  <u>Free</u> Verduras sin almidón  <u>9-10</u> Onzas de proteína/carne  <u>6</u> Porciones de grasas</p> <p><b>Gramos:</b>  <u>225g</u> Carbohidratos  <u>30g</u> Grasas</p>	<p><b>Desayuno</b></p>	<p><u>4</u> Porciones de Carbohidratos  Almidón  Leche  Fruta  <u>1-2</u> Onzas de proteína/carne  <u>2</u> Porciones de grasas</p>	
<p><b>Comentario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3-5 Porciones de Carbohidratos por comida</li> <li>▪ 1-2 Porciones de Carbohidratos por bocadillo</li> <li>▪ Comer cada 3-4 hrs, no te dejes tener hambre</li> </ul>	<p><b>Almuerzo</b></p>	<p><u>4</u> Porciones de carbohidratos  Almidón  Leche  Fruta  <u>4</u> Onzas de proteína/carne  <u>2</u> Porciones de grasas</p>	
<p><b>Método de Plato:</b> ½ plato de verduras sin almidón, ¼ plato pequeña porción de carne, ¼ plato de almidón, 1 fruto, 1 leche</p> 	<p><b>Cena</b></p>	<p><u>4</u> Porciones de Carbohidratos  Almidón  Leche  Fruta  <u>4</u> Onzas de proteína/carne  <u>2</u> Porciones de grasas</p>	
	<p><b>Bocadillo</b>  Mañana <b>1</b>  Tarde  Noche <b>1</b></p>	<p><u>2</u> Porciones de Carbohidratos</p>	