

AL DESPERTAR 6:00 AM

LICUADO:

- 1 vaso de leche light
- 1 manzana
- 1/3 taza de avena en hojuelas
- 1 pizca de canela
- 2 cucharaditas de miel

COLACIÓN

1 plátano

DESAYUNO 11:00AM

SANDWICH DE POLLO:

- 2 rebanadas de pan integral
- 1 cucharadita de mayonesa
- 2/3 aguacate
- 60gr pechuga de pollo desmenuzada
- Jitomate

2 NARANJAS EN GAJOS

COLACIÓN 2:00PM

1 BARRA SPECIAL K

COMIDA 5:00PM

2 TOSTADAS PREPARADAS CON VERDURAS Y POLLO

- 3 tostadas
- 1/3 de taza de frijoles molidos
- 1 cucharadita de mayonesa
- 80gr pierna de puerco
- Lechuga
- Zanahoria y betabel cocidos
- 2/3 aguacate

AGUA DE MANDARINA SIN AZUCAR

COLACIÓN 7:30

5 galletas María + 3 cucharaditas de cajeta

CENA 9:00PM

ENSALADA

- 4 tazas de espinacas crudas picadas
- 4 tomatitos cherry
- 1 taza de fresas rebanadas
- 1 puño de arándanos
- Queso panela 40 gr
- 6 nueces
- Aderezo de miel y mostaza

Azucares

1

- TOMA SUFICIENTE AGUA AL DÍA, MÍNIMO 2L DE AGUA
- PUEDES TOMAR 2 TAZAS DE CAFÉ AL DÍA
- 1 REFRESCO A LA SEMANA (LIGHT)
- NO ACOSTARTE DURANTE LAS SIGUIENTES 2 HRS DESPUÉS DE LAS COMIDAS PRINCIPALES
- NO INGERIR BEBIDAS ALCOHOLICAS
- NO AZÚCAR , NO DULCES, NO EMBUTIDOS , NO FRITOS NI CAPEADOS
- EN CASO DE HAMBRE PUEDES COMER GELATINA LIGHT
- DESINFECTA PERFECTAMENTE TUS ALIMENTOS

HARRIS BENEDICT

$$655 + 9.563(109.3\text{kg}) + 1.85(161\text{cm}) - 4.68(30)$$

$$655 + 1045.23 + 297.85 - 140.4 = 1998 - 140.4 = 1857.68 + 185 \text{ ETA} + 185 \text{ AF} = 2227.6$$

$$\text{HC: } 55\% = 306.29\text{gr}$$

$$\text{P} = 15\% = 83.5$$

$$\text{L} = 30\% = 74.2$$

GRUPO	SUBGRUPO	ENERGÍA		PROTEÍNAS		LÍPIDOS		HIDRATOS DE CARBONO		RACIONES
Verduras		25	175	2	14	0	0	4	28	7
Frutas		60	420	0	0	0	0	15	105	7
Cereales y tubérculos	a) sin proteína	70	280	2	8	0	0	15	60	4
	b) con proteína	115	230	2	4	5	10	15	30	2
Leguminosas		120	120	8	8	1	1	20	20	1
Alimentos de origen animal	a) muy baja . g.	40	80	7	14	1	2	0	0	2
	b) baja . g.	55	165	7	21	3	9	0	0	3
	c) moderado a . g.	75	0	7	0	5	0	0	0	
	d) alta . g.	100	0	7	0	8	0	0	0	
Leche	a) descremada	95	95	9	9	2	2	12	12	1
	b) semidescremada	110	0	9	0	4	0	12	0	
	c) entera	150	0	9	0	8	0	12	0	
	d) con azúcar	200	0	8	0	5	0	30	0	
Aceite y grasas	a) sin proteína	45	270	0	0	5	30	0	0	6
	b) con proteína	70	140	3	6	5	10	0	0	2
Azúcares	a) sin grasa	40	120	0	0	0	0	10	30	3
	b) con grasa	85	170	0	0	5	10	10	20	2
Alimentos libres de energía		0	0	0	0	0	0	0	0	
Bebidas alcoholicas		140	0	0	0	0	0	20alcohol		
		2265		84		74		305		