

Kcal:	D.	M.M	Al.	M.T	C.
Verduras					
Frutas					
Cereales y T.					
Leguminosas					
A.O.A					
Leche					
Aceites y Grasas					



LIC. EN NUTRICION
ANTONIO CABRERA RAMIREZ

CONTACTANOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

IG: BUNNYE_FITNESS_TAP
FB: BUNNYE FITNESS ACR
WHATSAPP: 962 420 9122



MI PLAN DE ALIMENTACION

NOMBRE:.....
ESTATURA:.....
PESO ACTUAL:.....
IMC:.....

ACEITES Y GRASAS ALIMENTO

UNA RACION

ACEITE CANOLA	1 CUCHARADA
ACEITE DE AGUACATE	1 CUCHARADA
ACEITE DE OLIVA	1 CUCHARADA
AGUACATE HASS	31 G
COCO FRESCO	25 G
PAM	5 DISP. 1 SEG

ACEITES Y GRASAS CON PROTEINA

ALMENDRA	10 PIEZAS
CACAHUATES	14 PIEZAS
CHIA	7 CUCHARADAS
NUEZ	3 PIEZAS
NUEZ ENTERA	3 PIEZAS
PEPITA DE CALABAZA	12 G
PISTACHE	12 PIEZAS
SEMILLA DE GIRASOL	4 CUCHARADAS
CREMA DE CACAHUATE	4 CUCHARADAS
CREMA DE ALMENDRAS	4 CUCHARADAS

VERDURAS

ALIMENTOS	UNIDAD CRUDO	UNIDAD COCIDA
ACELGA	2 TZA	1/2 TZA
BROCOLI	1 TZA	1/2 TZA
BETABEL	1/4 TZA	
CALABACITA	1 PIEZA	1/2 PIEZA
CEBOLLA	1/2 PIEZA	1/2 TZA
CHAMPIÑÓN	1 TZA	1/2 TZA
CHAYOTE	1/2 PIEZA	1/2 TZA
CHICHARO	1/2 TZA	1/4 TZA
COLIFLOR	2 TZAS	1 TZA
EJOTES		1/2 TZA
ESPINACA	2 TZAS	1/2 TZA
FLOR DE CALABAZA	4 TZAS	1 TZA
JICAMA	1/2 TZA	1/2 TZA
JITOMATE	1/2 TZA	1/2 TZA
LECHUGA	3 TZAS	
NOPAL	2 PIEZA	1 TZA
PIMIENTO	1 PIEZA	1/2 TZA
TOMATEVERDE	5 PIEZAS	
ZANAHORIA	1/2 TZA	

FRUTA

	UNA RACION
ARANDANO FRESCO	1/2 TZA
BLUEBERRIES	3/4 TZA
CARANBOLA	171 G
CIRUELA PASA	7 PIEZAS
DURAZNO	2 PIEZAS
FRAMBUEZA	1 TZA
FREZA ENTERA	17 PIEZAS
GUANABANA	1 PIEZA CH
GUAYABA	1 PIEZA
KIWI	1 PIEZA
MANDARINA	2 PIEZA
MANGO ATAULFO	1/2 PIEZA
MANZANA VERDE O ROJA	1 PIEZA
MELON	1 TZA
MORAS	3/4 TZA
NARANJA	2 PIEZAS
PAPAYA PICADA	1 TZA
PASAS	10 PIEZA
PERA	1/2 PIEZA
PIÑA PICADA	3/4 TZA
PLATANO	1/2 PIEZA

CEREALES

ALIMENTOS	UNA RACION
ARROZ COCIDO	1/4 TZA
ARROZ INTEGRAL COCIDO	1/3 TZA
AVENA EN HOJUELAS	1/2 TZA
AVENA INTEGRAL	1/3 TZA
BOLILLO SIN MIGAJON	1/2 PIEZ
CAMOTE COCIDO	1/3 TZA
CEREAL SIN AZUCAR	1/3 TZA
ELOTE AMARILLO COCIDO	1 PIEZA
FIDEO COCIDO	1/2 TZA
GALLETA MARIAS	5 PIEZ
GALLETA SALADA	4 PIEZ
PAN INTEGRAL	1 PIEZ
PAN TOSTADO INTEGRAL	1 PIEZ
PAPA COCIDA	1/2 PIE
QUINOA	20 G
TORTILLA	1 PIEZ
TORTILLA DE MAIZ	1 PIEZ
TORTILLA DE NOPAL	1 PIEZ
TOSTADA HORNEADA	2 PIEZ

LEGUMINOSA

ALIMENTOS	UNA RACION
ALUBIAS	1/2 TZA
FRIJOL COCIDO	1/2 TZA
FRIJOL REFRITO	1/3 TZA
GARBANZA COCIDO	1/2 TZA
LENTEJA COCIDA	1/2 TZA
SOYA COCIDA	1/3 TZA

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

ALIMENTO	UNA RACION
MUY BAJO APORTE DE GRASA	
ATUN EN AGUA	1/3 LATA
ATUN FRESCO	30 G
BISTEC DE RES	30 G
CAMARON	5 PIEZAS
CARNE MOLIDA DE PAVO	30 G
CLARA DE HUEVO	2 PIEZAS
FILETE DE PESCADO	40 G
PECHUGA DE POLLO	30 G
PECHUGA POLLO DESHEBRADA	1/2 TZA
QUESO COTTAGE BAJOENGRASA	1/4 TZA
REQUESON	2 CUCHARADAS

(A.O.A)

BAJO APORTE DE GRASA

ARRACHERA DE RES	35 G
ATUN EN ACEITE	1/5 TZA
MUSLO DE POLLO SIN PIEL	1/2 PIEZ
JAMON DE PAVO	2 PIEZ
MOLIDA DE RES	30 G
PESCADO BLANCO FILETE	35 G
QUESO FRESCO	40 G
QUESO PANELA	40 G
SALMON	30 G

MODERDO APORTE DE GRASA

CARNE DESHEBRADA	30 G
HUEVO COCIDO	1 PIEZA
HUEVO FRESCO	1 PIEZA
PIERNA DE POLLO	1/3 PIEZ
SALCHICHA DE PAVO	1 PIEZA

ALTO APORTE DE GRASA

CECINA DE RES	50 G
COSTILLA DE RES	45 G
QUESO OAXACA	30 G
QUESO MANCHEGO	25 G

LECHE

ALIMENTO	UNA RACION
LECHE DESCREMADA	1 TZA
LECHE LALA LIGHT	1 TZA
LECHE DESLACTOSADA	1 TZA
LALA SEMIDESCREMADA	1 TZA
LECHE LALA ENTERA	1 TZA
LECHE DE ALMENDRAS	1 TZA
LECHE DE SOYA	1 TZA
YOGHURT LALA BEBIBLE LIGHT	1 PIEZA
YOGHURT OIKOS ESTILO GRIEGO	1/2 PIEZA
YOGHURT D FRUTA	3/4 TZA
YUGHURT NATURAL	1 TZA
YOGHURT GREIDO NATURAL	1 TZA