

--

DÍA	MES	AÑO

$$IIMC = \frac{65 \text{ kg}}{(1.80)^2 \text{ m}^2} = \frac{65 \text{ kg}}{3.24 \text{ m}^2} = 20.0617 \text{ kg/m}^2$$

▷ Namoporo

$$P_{ideal} (180)^2 (23) = (3.24)(23) = 74.52 \text{ kg} //$$

$$P_{max} = (18.5 \text{ kg/m}^2)(3.24) = 59.94 \text{ kg}$$

GEB

$$66.47 + [13.75 \times 65] + (5 \times 180) - (6.75 \times 58) \text{ a}$$

$$66.47 + 893.75 + 900 - 391.5$$

$$GEB = 1860.22 - 391.5$$

$$GEB = 1,468.72$$

GET =

$$G79 = .10\% \times 1468.72 = 146.872$$

Cuadro De la enteludo

DIA	MES	ANO

	A		Pt		LP		CH		R
D	25	120	2	10	0		4	20	5
F	65	455	0	0	0		5	105	7
C	70	620	2	18	0		15	135	9
L	115	466	2	8	5	20	25	60	4
L	120	0	8		1		20		8
A	40	0	7		1		0		2
O	55	0	7		3		0		3
P	75	375	7	35	5	25	0		5
L	100	0	7		8		0		
L	95	0	9		2		12		
C	110	220	9	18	4	8	2	24	2
S	150	0	9		8		12		
E	200	0	8		5		30		
A	45	135	0		5	15	0		3
P	70	0	3		5		3		
A	40	40	0		0		10	10	1
A	85	0	0		5		10		1
	2346		88	89	65	68	252	354	

Raciones

D	C	C	C	Cena		
1.5	.5	2		L	V	5
1	2	1	2		F	7
4		4		1	C	9
1	1			2	T	4
2		2		1	Mod.	5
1	1			1	Sem.	2
1		1	1	1	A	3
1					A	1

Menú 1

DIA MES AÑO

MES AÑO

R

Desayuno tacos de moida con Pa Pa.

1 jitamate
1/2 taza espinaca cocida 4 tortillas

30 gm corno moida Extra magra cocida
1/3 Aguacate Haz.
1/2 Pza Papa Polada Cocida 1 manzana + 300 ml Ag.

Colación Yogurt con Fresas

1/4 taza Zanahoria } smobthies ← 2 ditas miel
1 taza de Frambuosa } 200 ml. Agua

1 taza Fresas Robonadas
1/2 envase yogurt Oikos griego natural
3 cds granola

Comida Enchilados verdes

60 gm corno deshidratada
4 tortillas.

7. 5 Pzetas tomate Verde } Salsa + 100 ml Agua
1/2 Pimiento Verde

1/3 Aguacate Haz. 1 Guayaba + 300 ml Agua

Colación

1 manzana Pecha + 300 ml Agua
1 taza Fresas Robonadas

1/2 envase yogurt Oikos griego natural

Cena Croissant Rollero

1 croissant

5 Rob Jitamate deshidratado + 300 ml Agua

30 gm corno deshidratada

1/3 Aguacate haz.

+ 849 ml Agua
durante el día

Menú 2

DÍA MES AÑO

Desayuno: Ensalada.

- 4 pzas jitomate cerosa
- 1/2 taza Zanahoria rayada + 1 Guayaba y 300 ml Agua
- 1 1/2 taza lechuga + 2 cdita miel
- 1 taza 1/2 Pasta cocida
- 2 tostadas de nopal horneado
- 1/3 Aguacate Hz.
- 2 piezas huevo entera cocido

Colación Fruta Picada.

- 1/2 taza Jicama
- 1 manzana Picada
- 1 taza leche Semidulce } Licado con
- 1/2 taza Fresas } 300 ml Agua
- 3/4 taza granola

Comida longaniza a la mexicana.

- 90 gm longaniza de Pimora Limonada de Fresa
- 1/2 pieza Papa Picada sin piel
- 1 taza nopal cocido
- 1/2 pimonte verde
- 3 tortillas
- 1 cdita Aceite de oliva
- 3/8 jugo limon + 1/2 taza Fresas + 300 ml Agua

Colación:

- 1 manzana, 1/2 Platano
- 1/2 envase yogurt 0.1% grasas natid
- 1/2 ds de granola + 300 ml Agua.

Cena:

- 1 Rob Pan
- 2.5 jitomates deshidratado
- 1/2 huevo cocido + 300 ml Agua.
- 1/4 taza chamanón cocido
- 1/3 Aguacate Hz.