

# Cuadro de mandos Dieta 2250 Kcal

Kilocalorías:

KCal

Ingestas

Lácteos

Alimentos proteicos

Verduras

Alimentos hidrocarbonados

Frutas

Grasas

Desayuno

1,5

3

2

0,5

Media mañana

1

0,5

2

0,5

Comida

3

1

6

2

2,5

Merienda

1

1

2

0,5

Cena

0,5

2

1

4

3

1

Hidratos de carbono:

Grasas:

Proteínas: