

Cuadro de mandos Dieta 1250 Kcal

Kilocalorías: KCal

Ingestas

Lácteos

Alimentos proteicos

Verduras

Alimentos hidrocarbonados

Frutas

Grasas

Desayuno

1

2

Media mañana

1

1

Comida

0,5

2

0,5

3

2

1,5

Merienda

1

Cena

1

1

2

2

1

Hidratos de carbono:

Grasas:

Proteínas: