

Cuadro de mandos Dieta 2000 Kcal

Kilocalorías: 2000

KCal

Ingestas 5

Lácteos

Alimentos proteicos

Verduras

Alimentos hidrocarbonados

Frutas

Grasas

Desayuno

1,5

Media mañana

1

Comida

2,5

Merienda

1

Cena

0,5

1

0,5

0,5

2

1

2

2

1

4

2

1

Hidratos de carbono:

50%

Grasas:

30%

Proteínas:

20%