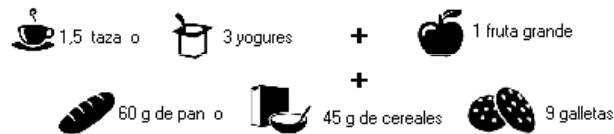


Kcal: **2500** Hidratos de carbono: **50 %** Grasas: **30 %** Proteínas: **20 %**

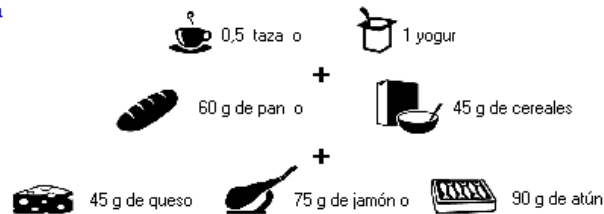
	Lácteos	Alimentos proteicos	Verduras	Alimentos hidrocarbonados	Frutas	Grasas
Desayuno	1,5			3	2	1
Media mañana	0,5	1,5	0,5	3		0,5
Comida		3,5	1	6	2	2,5
Merienda	1	1		2	1	0,5
Cena	0,5	2	1,5	5	3	1

Ejemplo de menús y medidas

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda: Igual que en el desayuno

Cena: Igual que en la comida. Variar menús

2500 Kcal

1 barra de pan = 200 g
 1 cucharón (cocinado) = 40 g de pan
 Aceite total del día: 30 g (3 cucharadas soperas)