

# PLAN ALIMENTARIO

## VEGETARIANO



### DESAYUNO

12 HS Desde la última comida



ALIMENTOS
INFUSIÓN
<p>Elegir entre los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puñado de frutos seco + frutas</li> <li>- 3 Huevos enteros cualquier coacción + fruta</li> <li>- Palta + frutos secos + fruta</li> </ul>

CANTIDAD
1 T



### ALMUERZO

4 HS Después del desayuno



ALIMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soja</li> <li>- Legumbres. (1/2 taza cocidas)</li> <li>- Huevo 2 unidades.</li> </ul>
ACOMPAÑADO POR
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tubérculos: Papa, batata</li> <li>- Cereales: Arroz, Cous Cous, Trigo Sarraceno</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vegetales Crudos/cocidos: cebolla, morrón, brócoli, zucchini, espárragos, coliflor, zapallito, tomate, cebolla, rúcula, lechuga, espinaca, remolacha, zapallo o cualquier otra.</li> </ul>

CANTIDAD
P (1/2 PLATO)

HC (1/2 PLATO)
----------------

F (LIBRE)
-----------



# PLAN ALIMENTARIO

## VEGETARIANO



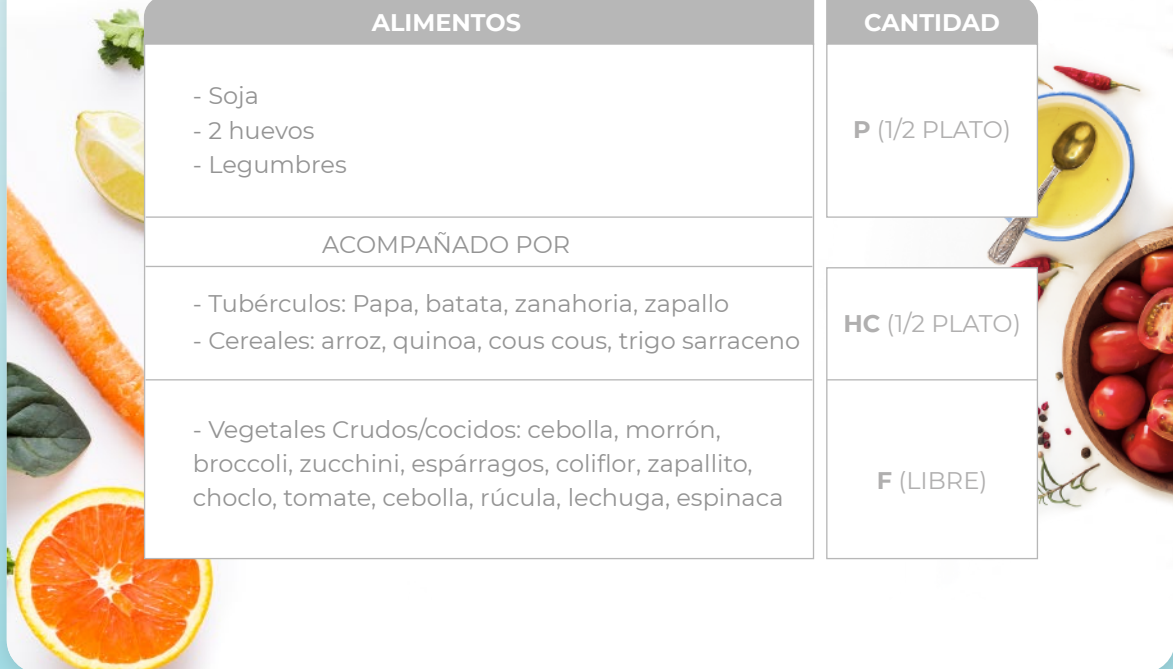
### MERIENDA

ALIMENTOS	CANTIDAD
INFUSIÓN	1 T
Elegir entre los siguientes: - Frutos secos y fruta - Panqueque de avena	



### CENA

ALIMENTOS	CANTIDAD
- Soja - 2 huevos - Legumbres	<b>P</b> (1/2 PLATO)
ACOMPAÑADO POR	
- Tubérculos: Papa, batata, zanahoria, zapallo - Cereales: arroz, quinoa, cous cous, trigo sarraceno	<b>HC</b> (1/2 PLATO)
- Vegetales Crudos/cocidos: cebolla, morrón, brocoli, zucchini, espárragos, coliflor, zapallito, choclo, tomate, cebolla, rúcula, lechuga, espinaca	<b>F</b> (LIBRE)

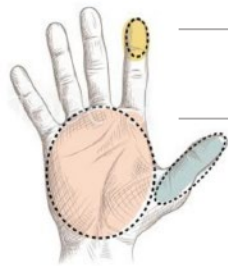


# PLAN ALIMENTARIO



## ATENCIÓN

- En la ensalada, siempre grasa: palta, frutos secos, aceite de oliva, aceituna.
- Hasta 4 huevos por día.
- No comer entre comidas. Sólo bebidas sin edulcorantes.
- Evitar el edulcorante.



### SAL

Cant. equivalente a la yema de un dedo

### PROTEÍNAS

1 PALMA = 1/3 PLATO



### PROTEÍNAS

2 PALMAS = 1/2 PLATO



### CH

1 PUÑO = 1/3 PLATO

2 PUÑOS = 1/2 PLATO



### GRASAS SALUDABLES

PUÑO CHICO=

- Palta 1/4
- Cda de aceite oliva
- Aceitunas 5
- Frutos secos