



DIETA DE 1200 CALORIAS

NOMBRES: _____ FECHA: _____

DESAYUNO (OPCIONES):

- 1.- 1 Taza de leche descremada (sola o con café).
1 Tostada.
- 2.- ½ Taza de yogourt natural
1 Porción de fruta.
- 3.- 1 Vaso (8 oz.) de batida de vegetales (pepino, apio, zanahoria, etc.) sin colar.
4 Galletas de soda.
- 4.- 2 Porciones de Frutas (ver anexo).

ALMUERZO (OPCIONES):

- 1.- 1 Plato mediano de vegetales (ensalada cruda).
1 Taza de arroz blanco con habichuelas o alvejas.
1 Porción de carne de res asada o sancochada.
- 2.- 1 Plato de sopa de vegetales (zanahoria, brócoli, repollo, apio, vainitas, etc.)
¼ de torta de casabe o ½ taza de trocitos de víveres.
1 Pieza de pollo asado o sancochado.
- 3.- 2 Tazas de vegetales hervidos.
1 Taza de trocitos de víveres sancochados.
½ Lata de TUNA en agua o 1 filetes de pescado asado o hervido.
- 4.- 2 Tazas de vegetales hervidos.
1 Papa mediana asada o hervida.
1 Lonja de queso (cheddar o edam)

CENA (OPCIONES):

- 1.- 1 Sandwich de vegetales con 1 lonja de queso o jamón.
- 2.- 1 Taza de trocitos de víveres sancochados.
1 Taza de trocitos de vegetales hervidos.
1 Huevo sancochado.
- 3.- 1 Plato de sopa de vegetales.
¼ de torta de casabe.
- 4.- 2 Tazas de Brócoli o Coliflor.
1 Lonja de queso tipo cheddar.