

FRUTAS ————— ↓ PLÁTANO
UVA

LÁCTEOS DIET

PROTEÍNAS

VERDURAS

- ↓
- ZAPALLO AMARILLO
 - BETARRAGA
 - ZANAHORIA

E + L + P + V

CHANCHEO

• \$ ~~⊗~~

• ↑ 19:30 HRS.

• ACOMPAÑAN MIS ●
EN CUALQUIER MOMENTO

~~⊗~~

CANJEO MIS MONEDAS
POR EL CHANCHEO

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA

Alimento	Equivalente a 1 ●
Avena Harina de avena	1/2 taza cocido o 3 cucharadas soperas en crudo 1/2 taza
Arroz - fideos - pastas - puré - cuscus - quinoa mote - fideos de arroz	3/4 taza cocido
Pan molde envasado blanco o integral 	2 unidades
Pan pita envasada 	1 unidad
Mini Tost  	12 unidades
Tostadas   	5 unidades
Tostadas   	4 unidades
Tostadas  pequeñas	6 unidades
Galletas de agua - soda - integral - salvado	6 unidades
Galletón	1 unidad
Colación Quaker	1 unidad
Cereales: Fitness - Granola - Multicherios Corn Flakes - Vivo - En Línea	3/4 taza
Natur - Tika	1 bolsa chica o 3/4 taza
Barra de cereal	1 unidad o __ chinas
Masa de taco	2 chicas o 1 grande
Legumbres con toda su preparación	1 taza
Papa cocida	1 unidad regular
Choclo, arveja, habas	3/4 taza
Verduras wasil pote de cartón	1 pote

Medida casera de 200 cc 

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA

Porción de carbohidratos

Antes de las 19:30 hrs.  

Lunes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



OTROS CONSEJOS

- Que el **"Chanqueo"** sea máximo dos veces por semana, y si el mismo día no saco los carbohidratos, los saco al día siguiente.
- Completar 2 Litros de líquido al día, no deje tantas horas sin comer.
- Una  de frutos secos a elección a la semana.