

CANTIDAD DE ALIMENTOS SEGÚN GRUPOS DE ALIMENTOS

COMIDAS				CENAS			
Alimentos fuente de proteínas	Cantidad	Alimentos fuente de carbos	Cantidad	Alimentos fuente de proteínas	Cantidad	Alimentos fuente de carbos	Cantidad
Pavo o pollo	150 g o 2 filetes	Pasta	60 g en crudo	Pavo o pollo	150 g o 2 filetes	Mazorca de maíz	1 unidad
Ternera o cinta de lomo	125 g o 1 filete	Arroz basmati o integral	60 g en crudo	Pescado	200-220 g o 1 filete grande o 2 lomos	Fajita integral	2 unidades
Pescado	200-220 g o 1 filete grande o 2 lomos	Boniato	200 g o unidad pequeña	Huevo Pescado en lata Queso fresco	1 unidad 1 lata 30 g	Boniato	200 g o unidad pequeña
Huevos	2 unidades	Patata	250 g o 1 unidad mediana	Huevos Queso fresco	2 unidades 30 g	Patata	250 g o 1 unidad mediana
Pescado en lata Queso fresco	1 lata 50 g o 1 unidad mini	Cuscús	60 g en crudo	Huevos Fiambre de calidad	2 huevos 1 loncha	Pan integral	1 rebanada o 50 g
Huevo Pescado en lata	1 unidad 1 lata	Quinoa	60 g en crudo o 1 vasito	Salmón ahumado Queso fresco	2 lonchas 30 g	Guisantes	140 g o bote pequeño
Huevos Fiambre de calidad	2 huevos 1 loncha	Legumbres	170 g cocidas o 1 plato hondo	Huevos Langostinos	2 unidades 4-5 unidades		



CANTIDADES DE ALIMENTOS EN DESAYUNOS Y MERIENDAS

A continuación tienes las cantidades de los alimentos que tienes en tus desayunos, medias mañanas y meriendas.

Alimentos	Cantidad
Pan	1 rebanada o 60 g
Frutos secos	15 g o 1 puñadito
Semillas	15 g o 2 cucharadas
Fruta	1 pieza mediana
Tortas de arroz o maíz	2-4 unidades
Yogur	1 unidad o 125 g
Leche o bebida vegetal	1 vaso o 200 ml
Crema de cacahuete	1 cucharada de postre o 10 g

Alimentos	Cantidad
Queso fresco	30 g
Aguacate	¼ o ½
Fiambre de calidad	25 g
Chocolate 70-85% de cacao	1 onza
Cacao en polvo sin azúcar	1 cucharada
Cereales	Un puñado o 40 g
Bizcocho casero	1 porción pequeña