

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	180 g o 2 filetes	Pasta	80 g en crudo	Pavo o pollo	180 g o 2 filetes	Mazorca de maíz	1 unidad
Ternera o cinta de lomo	150 g o 1 filete	Arroz basmati o integral	80 g en crudo	Pescado	220 g o 1 filete grande	Fajita integral	3 unidades
Pescado	220 g o 1 filete grande	Boniato	250 g o unidad pequeña	Huevo Pescado en lata Queso fresco	1 unidad 1 lata 50 g	Boniato	250 g o unidad pequeña
Huevos	2 unidades	Patata	280 g o 1 unidad mediana	Huevos Queso fresco	2 unidades 50 g	Patata	280 g o 1 unidad mediana
Huevo Pescado en lata Queso fresco	1 unidad 1 lata 30 g	Cuscús	80 g en crudo	Huevos Fiambre de calidad	2 unidades 2 lonchas	Pan integral	2 rebanadas o 80 g
Huevo Pescado en lata	1 unidad 1 lata	Quinoa	80 g en crudo o 1 vasito	Salmón ahumado Queso fresco	2 lonchas 50 g	Guisantes	160 g
Huevos Fiambre de calidad	2 unidades 2 lonchas	Legumbres	225 g cocidas o 1/2 de bote o 1 plato hondo	Huevos Langostinos	2 unidades 6-7 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	2 rebanadas o 80 g
Frutos secos	20 g o 1 puñadito
Semillas	20 g o 2 cucharadas
Fruta	1 pieza mediana
Tortas de arroz o maíz	4 unidades
Yogur	1 unidad o 125 g
Leche o bebida vegetal	1 vaso o 250 ml
Crema de cacahuete	1 cucharada o 12 g

Alimentos	Cantidad
Queso fresco	50 g
Aguacate	¼ o ½
Fiambre de calidad	30 g
Chocolate 70-85% de cacao	1 onza
Cacao en polvo sin azúcar	1 cucharada
Cereales	Un puñado grande o 60 g
Bizcocho casero	1 porción mediana