

DIETA DE RACIONES TRANSFORMADA A CALORÍAS

CALORIAS	RACIONES (R.) AL DÍA	GRAMOS DE ALIMENTOS "LIBRES" (SIN H.C.)	ALIMENTOS GRASOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
1000	13 R.	100 gr. Carne Magra (3 la semana / Pavo frío, Jamón sin grasa / Huevo cocido (3 semana)	10 gr. Aceites vegetales excepto el de coco, palma o palmitina. Se puede sustituir en tostadas por Margarina Flora Proactiv.	Alcohol. Frutos secos. Dulces. Alimentos en conserva en aceite. Fritos. Carnes grasas. Embutidos
	3 R. Lácteos desnatados enriquecidos en Vitaminas A, D, E.	150 gr. Pescado Blanco		
	3 R. de Fruta sin grasa	1 porción de Quesito Light		
	Resto a elegir	200 gr. Verduras (verdes)		
	Se puede considerar libre la confitura Hero o nutre Diet			
1500	19 R.	100 gr. Carne Magra (3 la semana / Pavo frío, Jamón sin grasa / Huevo cocido (3 semana)	15 gr. Aceites vegetales excepto el de coco, palma o palmitina. Se puede sustituir en tostadas por Margarina Flora Proactiv.	Alcohol. Frutos secos. Dulces. Alimentos en conserva en aceite. Fritos. Carnes grasas. Embutidos
	3 R. Lácteos desnatados enriquecidos en Vitaminas A, D, E.	200 gr. Pescado Blanco		
	3 R. de Fruta sin grasa	1 porción de Quesito Light		
	Resto a elegir	300 gr. Verduras (verdes)		
	Se puede considerar libre la confitura Hero o nutre Diet			
2000	25 R.	150 gr. Carne Magra (3 la semana / Pavo frío, Jamón sin grasa / Huevo cocido (3 semana)	25 gr. Aceites vegetales excepto el de coco, palma o palmitina. Se puede sustituir en tostadas por Margarina Flora Proactiv.	Alcohol. Frutos secos. Dulces. Alimentos en conserva en aceite. Fritos. Carnes grasas. Embutidos
	3 R. Lácteos desnatados enriquecidos en Vitaminas A, D, E. Permitida la leche entera en menores de 13 años sin obesidad o dislipemia	200 gr. Pescado Blanco		
	3 R. de Fruta sin grasa	1 porción de Quesito Light		
	Resto a elegir	400 gr. Verduras (verdes)		
	Se puede considerar libre la confitura Hero o nutre Diet			
2500	32 R.	200 gr. Carne Magra (3 la semana / Pavo frío, Jamón sin grasa / Huevo cocido (3 semana)	40 gr. Aceites vegetales excepto el de coco, palma o palmitina. Se puede sustituir en tostadas por Margarina Flora Proactiv.	Se puede tomar de todo de forma esporádica, sustituyéndolo por su equivalente para contabilizar las calorías.
	3 R. Lácteos desnatados enriquecidos en Vitaminas A, D, E. Permitida la leche entera en menores de 13 años sin obesidad o dislipemia	200 gr. Pescado Blanco		
	3 R. de Fruta sin grasa	1 porción de Quesito Light		
	Resto a elegir	400 gr. Verduras (verdes)		
	Se puede considerar libre la confitura Hero o nutre Diet			
			50 gr. Salsas (Bechamel, Ketchup, mostaza).	El alcohol sólo en adultos, de forma moderada sin hipertrigliceridemia, Hipertensión Arterial o Embarazo.

La tabla se basa en repartir las calorías a lo largo de la semana, de forma aproximada: 50% de H.C., 15-20% en proteínas y el resto en grasas.