



1400 kcal
baja actividad física



1600 kcal
baja actividad física
▶
◀ alta actividad física



1700 kcal
alta actividad física



DESAYUNO

DURANTE
EL DÍA

COLACIÓN

COMIDA

COLACIÓN

CENA

Grupo	Porciones	Grupo	Porciones	Grupo	Porciones
	x1		x1		x1
	x3		x3		x3
	x1		x1		x1
	x1		x1		x2
	x2		x2		x1
	x1		x1		x2
	x1		x1		x1
	x1		x1		x1
	x1		x1		x1
	x1		x1		x1
	x1		x1		x1
	x1		x1		x1
	x3		x3		x3
	x1		x1		x1
	x1		x1		x2
	x2		x2		x2
	x2		x2		x1
	x1		x1		x1
	x2		x2		x3
	x1		x1		x1
	x1		x2		x2
	x1		x2		x2

PLAN ALIMENTICIO

DECISIÓN  14 DÍAS
REFUERZA

NOTA:
Tanto el plan alimenticio
como los suplementos
se siguen solamente
de lunes a viernes.
Sábado y domingo
es libre.

Significado

-  Verdura
-  Fruta
-  Cereales
-  Leguminosa
-  Proteína
-  Leche
-  Grasa sin proteína
-  Grasa con proteína