

# Dieta de 1.200 Kcalorías

## DESAYUNO:

200 cc. de leche descremada o 2 yogures naturales descremados.  
200 gr. de fruta tipo manzana.

## MEDIA MAÑANA:

100 gr. de fruta tipo manzana o 1 yogurt descremado.

## COMIDA:

a) Un primer plato a elegir entre:

1. 300 gr. de verdura cocida y 1 huevo duro.
2. 200 gr. de patata pesada en crudo.
3. Sopa con 30 gr. de fideos pesados en seco.
4. 50 gr. de legumbres pesadas en seco.
5. 50 gr. de arroz pesados en seco.

b) Un segundo plato a elegir entre:

1. 100 gr. de carne de tipo pollo.
2. 150 gr. de pescado tipo lenguado.
3. 1 tortilla francesa con 2 claras y 1 yema y una porción de queso descremado de unos 25 grs.

c) 20 gr. de pan

d) 10 cc. de aceite.

e) 100 gr. de fruta tipo manzana,

## MERIENDA:

100 gr. de fruta tipo manzana

## CENA:

a) Una ensalada de tomate y lechuga con 150 gr. de cada cosa o 200 gr. de verdura cocida.

b) Un plato a elegir entre:

1. 100 gr. de carne tipo pollo.
2. 150 gr. de pescado tipo lenguado.
3. 1 tortilla francesa con 2 claras y una yema,

c) 100 gr. de fruta tipo manzana.

d) 20 gr. de pan

e) 10 ce. de aceite.

**NOTA:** Los alimentos se pesaran libres de desperdicios.

El paciente utilizará la tabla de equivalencias para sustituir unos alimentos por otros.