

MI PLAN DE COMIDAS

Plan para: _____ Dietista Registrada: _____ Teléfono: _____

Fecha: _____ Calorías: _____ Carbohidratos: _____ Proteína: _____ Grasa: _____

| HORA | PLAN DE COMIDA # of Porciones/Alimentos | EJAMPLOS | EJAMPLOS |
|-------------------|--|----------|----------|
| Almuerzo/Desayuno | _____ Pan/Grano/Harina _____ Leche _____ Fruta _____ Vegetal/Verdura _____ Proteína _____ Grasa | | |
| Merienda | _____ _____ _____ | | |
| Comida | _____ Pan/Grano/Harina _____ Leche _____ Fruta _____ Vegetal/Verdura _____ Proteína _____ Grasa | | |
| Merienda | _____ _____ _____ | | |
| Cena | _____ Pan/Grano/Harina _____ Leche _____ Fruta _____ Vegetal/Verdura _____ Proteína _____ Grasa | | |
| Merienda | _____ _____ _____ | | |

