

LISTADO

INTERCAMBIOS HC (1 INTERCAMBIO DE HC-PESO EN G

GRUPO LACTEOS: 200CC LECHE (1 VASO) = 2 YOGURES NATURALES



FARINACEOS:

LEGUMBRES 20G

GUISANTES 60G

PASTA 15G

PATATA 50G

ARROZ 15G

PAN 20G

GALLETAS (MARIA) 15G (2 GALLETAS)

PAN MOLDE 1 REBANADA

CEREALES DESAYUNO 15G

PAN TOSTADO 15GR (2 REBANADAS)



FRUTAS:

150G MELON, SANDIA, FRESAS, POMELO.

100G NARANJA, MANDARINA, PIÑA, MANZANA, KIWI, PERA, CIRUELA, MELOCOTON, CEREZAS, GRANADA, NISPEROS, MANGO, LIMÓN, CIRUELA, PIÑA, KIWI, MANZANA.

50G PALTANO, UVA, CEREZAS, HIGOS, CHIRIMOYA, NISPEROS



VERDURAS:

300G LECHUGA, COGOLLOS, TOMATE, ESCAROLA, ENDIVIAS, ESPARRAGOS, ESPINACAS, CANONIGOS, APIO, BERENJENA, ACELGAS, BROCOLI, CALABACIN, PEPINO, COL, COLIFLOR, RÁBANOS, NABOS, PIMIENTO, PUERROS, SETAS, CHAMPIÑONES.

250G JUDIA VERDE

200 G CALABAZA

150G ZANAHORIA, CEBOLLA, REMOLACHA, ALCACHOFA

100G PALMITOS EN CONSERVA

FRUTOS SECOS:

ALMENDRAS 200G

AVELLANAS 90G SIN CASCARA

CACAHUETES 50G SIN CASCARA

CASTAÑAS 20G

NUECES 80G SIN CASCARA

PIPAS GIRASOL 50G

PISTACHOS 60G



Dieta por intercambios de hc (cazo)



Dieta por intercambios de hc (cazo)

DESAYUNO: 1 vaso de leche, ó 2 yogures naturales
+ PAN 40 gr, con queso fresco ó pavo ó atún natural ó
aceite de oliva

1 PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA



MEDIA MAÑANA PAN 40 gr, con queso fresco ó pavo ó atún natural ó
aceite de oliva ó

1 PIEZA DE FRUTA GRANDE ó

1 VASO DE LECHE con 2 galletas María ó 15 g de cereales
integrales.

COMIDA DE MEDIODIA : PLATO DE ENSALADA ó VERDURA NO MENESTRA .
Elegir una de estas 3 opciones

- 2 CAZOS sin pan

- 1 CAZO +40 G DE PAN

- SIN CAZO 80 GR PAN

100gr CARNE ó 150 gr PESCADO ó 2 HUEVOS

PIEZA DE FRUTA MEDIANA



MERIENDA: 1 VASO DE LECHE +20 G DE PAN ó
2 YOGURES NATURALES CON 2 GALLETAS MARIA

CENA: PLATO DE ENSALADA ó VERDURA NO MENESTRA .
Elegir una de estas 3 opciones:

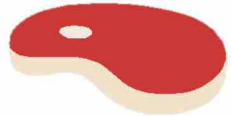
- 2 CAZOS sin pan

- 1 CAZO +40 G DE PAN

- SIN CAZO 80 GR PAN

100gr CARNE ó 150 gr PESCADO ó 2 HUEVOS

PIEZA DE FRUTA MEDIANA



ANTES DE ACOSTARSE: 1 VASO DE LECHE ó 2 YOGURES NATURALES



**CAZO
(2 INTERCAMBIOS)
(EN COCIDO)**

Legumbre raso

patatas con colmo

arroz sin llenar

pasta con colmo

Guisantes con colmo

Cus cus con colmo

40 gr PAN

