

PAUTA DE ALIMENTACIÓN

NOMBRE DE TU PACIENTE

vilbo®
Planner 



4to nivel: aceites y grasas / alimentos ricos en lípidos



3er nivel: lácteos / pescados, carnes, huevo y legumbres protéicas



2do nivel: verduras / frutas



1er nivel: cereales, papas, legumbres bajas en proteína



EXTRA: alimentos con mayor carga glicémica



EXTRA: snacks y suplementos altos en proteína



ARROZ INTEGRAL COCIDO	120 g	3/4 TAZA
FIDEOS INTEGRALES O BLANCOS COCIDOS	110 g	3/4 TAZA
QUINOA-COUS COUS- ARROZ BLANCO COCIDOS	100 g	3/4 TAZA
PAPA	150 g	1 UNIDAD MEDIANA
PURÉ DE PAPAS	150 g	1 TAZA
CHOCLO	85 g	1/2 TAZA
PASTAS SIN GLUTEN	110 g	3/4 TAZA
ARVEJAS FRESCAS COCIDAS	130 g	1 TAZA
PAN MOLDE INTEGRAL	50 g	2 REBANADAS
PAN PITA INTEGRAL	80 g	2 UNIDAD
PAN MARRAQUETA	50 g	1/2 UNIDAD
PAN HALLULLA	80 g	1 UNIDAD
PAN MASA MADRE	60 g	1 REBANADA
PAN INTEGRAL WHOLEGRAIN JUMBO	70 g	2 UNIDADES
CABRITAS "PURI-POP"	30 g	3 TAZAS
AVENA	40 g	1/2 TAZA
GRANOLA EN LÍNEA	40 g	3/4 TAZA
CEREAL EN LINEA- CEREAL TIKI	40g	1 TAZA
GALLETAS DE SODA/AGUA	30 g	6 UNIDADES
GALLETAS SALMAS	36 g	6 UNIDADES



SANDIA	200 g	1 TAZA
UVA	90 g	10 UNIDADES
PIÑA	120 g	3/4 TAZA
MELÓN	180 g	1 TAZA
PLÁTANO	60 g	1/2 UNIDAD MEDIANA
MANZANA	100 g	1 UNIDAD CHICA
PERA	100 g	1 UNIDAD CHICA
TUNA	80 g	1 UNIDAD MEDIANA
NARANJA	120 g	1 UNIDAD MEDIANA
MANDARINA	90 g	2 UNIDADES
FRAMBUESAS o ARANDANOS	130 g	1 TAZA
DURAZNO	130 g	1 UNIDAD MEDIANA
FRUTILLA	200 g	1 TAZA
CEREZAS o GUINDAS	90 g	15 UNIDADES
COMPOTA FRUTA SIN AZÚCAR	-	1 UNIDAD
DURAZNO CUBITO REGIMEL	140 g	½ TAZA
DÁTILES O PASAS	30 g	-
BARRITAS FRUBAR	25 g	1UNIDAD



RABANITOS	50 g	5 UNIDADES
TOMATE	120 g	1 UNIDAD MED.
TOMATE CHERRY	100 g	8 UNIDADES
LECHUGA, REPOLLO, RÚCULA, ESPINACA	50 g	1 TAZA
PEPINO	100 g	1 TAZA
CEBOLLA o CEBOLLIN	100 g	1 TAZA
BROCOLI o COLIFLOR	110 g	1 TAZA
ZAPALLO ITALIANO	150 g	1 TAZA
PIMENTON	60 g	1/2 TAZA
APIO	70 g	1 TAZA
ZANAHORIA	50 g	1 TAZA
BETARRAGA	90 g	2/4 TAZA
BERENJENA	100 g	1/2 TAZA
CHAMPIÑONES	80 g	1/2 TAZA
ESPÁRRAGOS	100 g	5 UNIDADES
ALCACHOFA	-	2 PEQ O 1 GRANDE



LECHE DESCREMADA	200 g	1 TAZA
LECHE CULTIVADA DESCREMADA	200 g	1 TAZA
QUESILLO	60 g	TROZO 3 CM. DE ANCHO
YOGURT	140 g	1 UNIDAD
QUESO AMARILLO COLUN LIGHT	30 g	2 LAMINAS
RICOTTA LIGHT QUILLAYES	30 g	2 CUCHARADAS
QUESO PROTEIN LONCOLECHE	38 g	2 LÁMINAS
RICOTTA - COTTAGE	-	4 CUCHARADAS



CARNE VACUNO (abastero, asiento, picana, filete, punta paleta, posta negra o rosada, punta paleta, entraña, lomo liso, pollo ganso)	50 g	TROZO 6 X 6 X 1 CM.
CARNE MOLIDA TÁRTARO COCIDO	50 g	2 1/2 CUCHARADAS
PECHUGA DE POLLO COCIDO	50 g	TROZO 6 X 6 X 1 CM.
JAMON PAVO	50 g	1 TAJADA
FILETE DE PESCADO COCIDO (atún, salmón, congrio, etc.)	70 g	TROZO 6 X 6 X 1 CM.
ATUN EN AGUA TARRO	60 g	1/3 DE TAZA
CAMARON	60 g	20 UNIDADES
HUEVO	50 g	1 UNIDAD
POROTOS	100 g	3/4 TAZA
GARBANZOS	130 g	3/4 TAZA
LENTEJAS	140 g	3/4 TAZA
TOFU	100 g	1/2 TAZA
HAMBURGUESA SOYA MR VEGGIE	50 g	1/2 UNIDAD
CARNE SOYA	30	3 CUCHARADAS
SEITÁN	50 g	½ BISTEC



ACEITE VEGETAL (CANOLA, OLIVA, MARAVILLA)	20 g	4 CUCHARADITAS
MAYONESA LIGHT	28 g	1 CUCHARADITA
CREMA LIGHT	90 g	4 CUCHARADAS
MARGARINA LIGHT	30 g	4 CUCHARADITAS



MANI	30 g	30 UNIDADES
NUEZ	25 g	5 UNIDADES
PALTA	90 g	3 CUCHARADAS SOPERAS
ACEITUNA	115 g	11 UNIDADES
CHIA	10 g	1 CUCHARADA
LINAZA	10 g	1 CUCHARADA
SEMILLAS ZAPALLO	30 g	1 CUCHARADA
ALMENDRAS	30 g	26 UNIDADES
QUESO GOUDA	30 g	2 REBANADAS
QUESOS MADUROS (GRUYERE, PARMESANO, BRIE)	30 g	1 TROZO PEQUEÑO
MANTEQUILLA DE MANI	30 g	2 CUCHARADITAS



MIEL	5 g	1 CUCHARADITA
MANJAR "EN LÍNEA" O "DAILY"	20 g	1 CUCHARADITA
JALEA DIET	100 g	1/2 TAZA
DULCE MEMBRILLO SIN AZUCAR (MARCA ECKART)	30 g	1 REBANADA DELGADA
CHOCOLATE SOBRE 75% CACAO	25 g	3 CUADRADITOS
GALLETAS ECOVIDA	30 g	3 UNIDADES
GALLETAS NUTRABIEN DIGESTIVE	39 g	3 UNIDADES
HELADO	100 cc	-



= 1 SCOOP DE WHEY
GOLD STANDAR

2000 KCAL.

NOMBRE: JUAN PÉREZ

FECHA: 01 AGOSTO 2025

VARIABLE: PORCENTAJE DE GRASA

INICIO: 23%

META: 18%

NUTRI: TU NUTRICIONISTA

OBSERVACIONES

AQUÍ VAN TODAS LAS INDICACIONES Y OBSERVACIONES QUE LE QUIERAS DEJAR A TU PACIENTE ;)

	COLACIÓN 8:00-9:00	DESAYUNO 11:00-12:00	ALMUERZO 13:30-14:00	COLACIÓN 16:00-17:00	CENA 19:00
LUNES	 1,5 	 3  2  1/4		0,5 	 3  0,5
MARTES	 2,5 	 3  2  1/4	 1,5	0,5  1,5  0,5	 3 
MIÉRCOLES	 1,5  	 3  2  1/4		0,5 	 3  0,5
JUEVES	 2,5 	 3  2  1/4		0,5  1,5  0,5	 3 
VIERNES	 1,5  	 3  2  1/4		0,5 	LIBRE
SÁBADO	 2,5 	 3  2  1/4		0,5  1,5  0,5	 3 
DOMINGO	 1,5  	 3  2  1/4		0,5 	 3  0,5

vilbo
Planner