MINUTAS NUTRICIONALES - MENÚ

MINUTA Nº 1

DESAYUNO			
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA**	
		HOMBRE	**MUJER**
Mandarina	1 porción	120 gramos	120 gramos
Queso	1 porción	80 gramos	80 gramos
Pan dulce	1 porción	120 gramos	120 gramos
Café con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO			
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA**	
		HOMBRE	**MUJER**
Sopa de patacones	1 plato	240 gramos	240 gramos
Pechuga a la plancha	1 porción	80 gramos	72 gramos
Arroz blanco	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada pico de gallo	1 porción	80 gramos	60 gramos
Plátano maduro cocido	1 porción	89 gramos	49 gramos
Jugo de mango	1 vaso	250 ml	250 ml
Dulce de leche	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA			
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA**	
		HOMBRE	**MUJER**
Sopa de mondongo	1 plato	240 gramos	240 gramos
Bagre frito	1 porción	94 gramos	83 gramos
Arroz con ajo	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de aguacate	1 porción	80 gramos	60 gramos
Yuca al vapor	1 porción	99 gramos	49 gramos
Jugo de lulo	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGERIO NOCTURNO			
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA**	
		HOMBRE	**MUJER**
Néctar de mango	1 vaso	200 ml	200 ml
Pan de queso	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTAS NUTRICIONALES - MENÚ

MINUTA Nº 2

DESAYUNO			
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA**	
		HOMBRE	**MUJER**
Naranja	1 porción	120 gramos	120 gramos
Huevo estrellado	1 porción	80 gramos	80 gramos
Pan	1 porción	120 gramos	120 gramos
Chocolate con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO			
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA**	
		HOMBRE	**MUJER**
Sopa de fríjol	1 plato	240 gramos	240 gramos
Carne de res en salsa criolla	1 porción	67 gramos	61 gramos
Arroz con cebolla	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de verduras mixtas	1 porción	80 gramos	60 gramos
Papa al vapor	1 porción	103 gramos	49 gramos
Jugo de tomate de árbol	1 vaso	250 ml	250 ml
Bocadillo	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA			
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA**	
		HOMBRE	**MUJER**
Sopa de fideos	1 plato	240 gramos	240 gramos
Carne en bistek	1 porción	67 gramos	61 gramos
Arroz blanco	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada pico de gallo	1 porción	80 gramos	60 gramos
Papa criolla al vapor	1 porción	99 gramos	49 gramos
Jugo de guayaba	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGERIO NOCTURNO			
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA**	
		HOMBRE	**MUJER**
Leche entera de vaca, pasteurizada	1 vaso	200 ml	200 ml
Brownie cubierto de chocolate	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTAS NUTRICIONALES - MENÚ

MINUTA Nº 3

DESAYUNO			
INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Ciruela	1 porción	120 gramos	120 gramos
Queso	1 porción	240 gramos	240 gramos
Arepa de maíz blanco	1 porción	120 gramos	120 gramos
Agua de panela con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO			
INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de lentejas	1 plato	240 gramos	240 gramos
Cerdo en salsa criolla	1 porción	92 gramos	80 gramos
Arroz con ajo	1 porción	172 gramos	120 gramos
Ensalada de lechuga, cebolla y pepino	1 porción	80 gramos	60 gramos
Tajadas de plátano verde	1 porción	89 gramos	49 gramos
Jugo de papaya	1 vaso	250 ml	250 ml
Crema nucita	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de verduras	1 plato	240 gramos	240 gramos
Sardinas en tomate	1 porción	94 gramos	83 gramos
Arroz con cebolla	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de verduras mixtas	1 porción	80 gramos	60 gramos
Plátano amarillo cocido	1 porción	89 gramos	49 gramos
Jugo de mango	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGERIO NOCTURNO			
INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Bebida con leche y avena	1 vaso	200 ml	200 ml
Croissant	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTAS NUTRICIONALES - MENÚ

MINUTA Nº 4

DESAYUNO			
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA**	
		HOMBRE	**MUJER**
Papaya	1 porción	120 gramos	120 gramos
Huevo cocido	1 porción	80 gramos	80 gramos
Pan de queso	1 porción	120 gramos	120 gramos
Avena con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO			
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA**	
		HOMBRE	**MUJER**
Sopa de arroz	1 plato	240 gramos	240 gramos
Pechuga asada	1 porción	80 gramos	72 gramos
Arroz blanco	1 porción	172 gramos	172 gramos
Ensalada de remolacha y zanahoria	1 porción	80 gramos	60 gramos
Patacón	1 porción	99 gramos	49 gramos
Jugo de guayaba	1 vaso	250 ml	250 ml
Gelatina de pata	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA			
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA**	
		HOMBRE	**MUJER**
Sopa de pechuga de pollo	1 plato	240 gramos	240 gramos
Carne de res asada	1 porción	60 gramos	55 gramos
Arroz al ajo	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de zanahoria, pimentón y cebolla	1 porción	80 gramos	60 gramos
Tajadas de plátano verde	1 porción	99 gramos	49 gramos
Jugo de tamarindo	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGERIO NOCTURNO			
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA**	
		HOMBRE	**MUJER**
Leche saborizada de fresa	1 vaso	200 ml	200 ml
Fresa	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTAS NUTRICIONALES - MENÚ

MINUTA Nº 5

DESAYUNO			
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA**	
		HOMBRE	**MUJER**
Banano	1 porción	120 gramos	120 gramos
Arepa de huevo	1 porción	80 gramos	80 gramos
Café con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO			
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA**	
		HOMBRE	**MUJER**
Mote de queso costeño	1 plato	240 gramos	240 gramos
Carne de res asada	1 porción	77 gramos	70 gramos
Arroz con cebolla	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de pepino	1 porción	80 gramos	60 gramos
Yuca al vapor	1 porción	99 gramos	49 gramos
Jugo de lulo	1 vaso	250 ml	250 ml
Galletas de avena	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA			
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA**	
		HOMBRE	**MUJER**
Sopa de mondongo	1 plato	240 gramos	240 gramos
Sobrebarriga dorada	1 porción	60 gramos	55 gramos
Arroz blanco	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de aguacate	1 porción	80 gramos	60 gramos
Papa al vapor	1 porción	99 gramos	49 gramos
Limonada	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGERIO NOCTURNO			
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA**	
		HOMBRE	**MUJER**
Leche entera de vaca pasteurizada	1 vaso	200 ml	200 ml
Roscón con bocadillo	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTAS NUTRICIONALES - MENÚ

MINUTA Nº 6

DESAYUNO			
INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Mango	1 porción	120 gramos	120 gramos
Queso	1 porción	80 gramos	80 gramos
Croissant	1 porción	120 gramos	120 gramos
Chocolate con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO			
INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de garbanzo	1 plato	240 gramos	240 gramos
Muslo de pollo dorado	1 porción	80 gramos	72 gramos
Arroz con ajo	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada rusa	1 porción	80 gramos	60 gramos
Tajadas de plátano maduro	1 porción	103 gramos	49 gramos
Jugo de tamarindo	1 vaso	250 ml	250 ml
Chocolatina	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de patacones	1 plato	240 gramos	240 gramos
Pollo en salsa BBQ	1 porción	67 gramos	61 gramos
Arroz con ajo	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada rusa	1 porción	80 gramos	60 gramos
Plátano maduro cocido	1 porción	89 gramos	49 gramos
Jugo de mora	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGERIO NOCTURNO			
INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Bebida con leche y avena	1 vaso	200 ml	200 ml
Mantecada	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTAS NUTRICIONALES - MENÚ

MINUTA Nº 7

DESAYUNO			
INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Patilla	1 porción	120 gramos	120 gramos
Huevo frito	1 porción	80 gramos	80 gramos
Arepa de maíz amarillo	1 porción	120 gramos	120 gramos
Café de leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO			
INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de verduras	1 plato	240 gramos	240 gramos
Cerdo en salsa de BBQ	1 porción	92 gramos	80 gramos
Arroz blanco	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de verduras salteadas	1 porción	80 gramos	60 gramos
Cascos de yuca frita	1 porción	99 gramos	49 gramos
Jugo de tamarindo	1 vaso	250 ml	250 ml
Caramelos blandos	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de lenteja	1 plato	240 gramos	240 gramos
Carne guisada	1 porción	132 gramos	126 gramos
Arroz con cebolla	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de verduras salteadas	1 porción	80 gramos	60 gramos
Tajadas de plátano maduro	1 porción	103 gramos	49 gramos
Jugo de melón	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGERIO NOCTURNO			
INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Leche saborizada de fresa	1 vaso	200 ml	200 ml
Pan de queso	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTAS NUTRICIONALES - MENÚ

MINUTA Nº 8

DESAYUNO			
INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Melón	1 porción	120 gramos	120 gramos
Queso	1 porción	80 gramos	80 gramos
Roscón de bocadillo	1 porción	120 gramos	120 gramos
Chocolate con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO			
INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de fideos	1 plato	240 gramos	240 gramos
Carne de res guisada	1 porción	92 gramos	80 gramos
Arroz con cebolla	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de zanahoria, pimentón y cebolla	1 porción	80 gramos	60 gramos
Tajadas de plátano maduro	1 porción	89 gramos	49 gramos
Limonada	1 vaso	250 ml	250 ml
Galleta mini wafer con chocolate	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de verduras	1 plato	240 gramos	240 gramos
Pechuga a la plancha	1 porción	80 gramos	72 gramos
Arroz con cebolla	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de lechuga, cebolla y pepino	1 porción	80 gramos	60 gramos
Cascos de yuca frita	1 porción	103 gramos	49 gramos
Jugo de papaya	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGERIO NOCTURNO			
INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Néctar de pera	1 vaso	200 ml	200 ml
Galleta Craker	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTAS NUTRICIONALES - MENÚ

MINUTA Nº 9

DESAYUNO			
INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Fresas	1 porción	120 gramos	120 gramos
Huevo revuelto	1 porción	80 gramos	80 gramos
Tostadas	1 porción	120 gramos	120 gramos
Café con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO			
INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de pechuga de pollo	1 plato	240 gramos	240 gramos
Pernil de pollo en salsa	1 porción	132 gramos	126 gramos
Arroz con ajo	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de aguacate	1 porción	80 gramos	60 gramos
Papa al vapor	1 porción	87 gramos	49 gramos
Jugo de mora	1 vaso	250 ml	250 ml
Caramelos duros	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de arroz	1 plato	240 gramos	240 gramos
Pernil de pollo en salsa	1 porción	132 gramos	126 gramos
Arroz blanco	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de zanahoria	1 porción	80 gramos	60 gramos
Papa al vapor	1 porción	61 gramos	25 gramos
Jugo de tomate de árbol	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGERIO NOCTURNO			
INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Néctar de mango	1 vaso	200 ml	200 ml
Pan dulce	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTAS NUTRICIONALES - MENÚ

MINUTA Nº 10

DESAYUNO			
INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Piña	1 porción	120 gramos	120 gramos
Queso	1 porción	80 gramos	80 gramos
Pan de bono	1 porción	120 gramos	120 gramos
Avena con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO			
INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de verduras	1 plato	240 gramos	240 gramos
Carne de cerdo asada	1 porción	77 gramos	70 gramos
Arroz blanco	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de zanahoria	1 porción	80 gramos	60 gramos
Plátano maduro cocido	1 porción	103 gramos	49 gramos
Jugo de papaya	1 vaso	250 ml	250 ml
Bocadillo veleño	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de fideos	1 plato	240 gramos	240 gramos
Carne de cerdo asada	1 porción	94 gramos	83 gramos
Arroz con ajo	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de zanahoria	1 porción	80 gramos	60 gramos
Cascos de papa frita	1 porción	89 gramos	49 gramos
Jugo de tamarindo	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGERIO NOCTURNO			
INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Néctar de manzana	1 vaso	200 ml	200 ml
Pan de bono	1 porción	60 gramos	45 gramos