Tarjeta de alimentación
Dieta de 1350 Kcal 40/30/30

Nombre del Paciente

	DESAYUNO	COLACION 1	COMIDA	COLACION 2	CENA
Proteína de origen animal (POA)	1		3		2
CEREAL	1	1			1
FRUTA	1				
VERDURA	1	1	1		1
GRASA			2		2
LÁCTEO	1				
LEGUM			2		
AGUA	2	1	2	1	2

Ejemplo de un menú:

Desayuno

- Una taza de café con leche, solo endulzar con splenda o stevia.
- Un sandwich de una rebanada de pan de caja, integral con una rebanada delgada de pechuga de pavo y una rebanada de queso blanco, lechuga y jitomate y mostaza, media toronja suprema.
- Media mañana (lunch)
- Un paquete de salmitas (tres piezas) con media taza de quinoa real preparado como tabule, agua al gusto

Comida

- Una taza de crema de vegetales (no adicionar leche)
- Un bistec asado a las brasas, con ensalada de pepinos y jitomate con limón y sal, una taza de alubias con vinagreta como guarnición, agua al gusto

Cena

- Cuatro piezas de surimi de cangrejo con una cucharada de mayonesa y vegetales, con cuatro galletas habaneras, y un puñado de cacahuates.
- Agua simple al gusto.