

Dieta por intercambios: 2000 kcal

Tomos	LÁCTEOS (desnatados)	ALIMENTOS PROTEÍCOS	VERDURAS	ALIMENTOS HIDROCARBONADOS	FRUTAS	GRASAS
Desayuno	1			2	2	1
Media mañana		1		3		
Comida		2	1	6	2	2
Merienda	1			2	1	1
Cena		2	1	6	2	2
Antes de dormir	1					

Cantidad de alimento por unidad de intercambio

Lácteos

- 200 ml de leche(desnatada)
- 2 yogures (naturales, sabores, bio, desnatados)
- 2 Actimel líquido (0% M.G.)

Alimentos proteícos

- 50g de ternera magra, buey, pollo, conejo, cordero* o cerdo
- 60g de jamón de york*, pechuga de pavo
- 75g de pescado blanco, azul, marisco
- 40g de embutido*
- 40g de queso: fresco, cremoso, seco*
- 35g de jamón serrano
- 1 huevo

Verduras

- 300g de escarola, lechuga, endibias, acelgas, espinacas, setas, espárragos, pepinos, tomates, pimientos, col, berenjenas, coliflor, calabacín, champiñón
- 200g de judías verdes, nabos, puerros
- 100g de alcachofas, coles de bruselas, zanahoria, remolacha, cebolla

Alimentos hidrocarbonados

- 60g de guisantes, habas
- 50g de patatas, boniatos
- 20g de legumbres
- 20g de pan
- 20g de cereales de desayuno integrales
- 15g de tostadas, biscotes, cereales para desayuno, galletas
- 15g de arroz, sémola, harina
- 15g de pasta (fideos, macarrones, canelones)

Frutas

- 150g de melón, sandía
- 100g de naranja, albaricoque, pera, mandarina, ciruelas, piña, kiwi, fresón, paraguayo
- 50g de plátano, uva, cerezas, higos, chirimoya, níspero, mango, caquis, frutos secos

Grasas

- 1 cucharada de aceite de oliva, mahonesa
- 10g de mantequilla*, margarina
- 40g de aceitunas
- 30g de nata*

* Para calcular cuantos gramos de un alimento (que no encuentre en esta lista) corresponden a 1 intercambio: Consultamos en la etiqueta del alimento la cantidad de hidratos de carbono (HC) por 100 gramos de alimento. A esta cantidad le llamamos X. Dividimos 1000 entre X. El resultado es la cantidad del alimento que corresponden a 1 intercambio hidrocarbonado.

Plan de alimentación por intercambios

Desayuno	1 taza de leche o 2 yogures / 40g de pan o 30g de cereales / 1 fruta pequeña
Media mañana	Media taza de leche o 1 yogur o 20g de queso, jamón, atún... / 60g de pan o 45g de cereales o tostadas
Comida	1 plato de verdura o ensalada / Escoger: Pasta, Arroz, Patata, Guisante, Legumbre (3 cucharones sin pan 1 cucharón + 80g de pan 2 cucharones+40g de pan Sin cucharón+80g de pan 100g de carne o 150g de pescado) / 1 fruta mediana
Merienda	1 taza de leche o 2 yogures / 40g de pan o 30g de cereales o tostadas / 1 fruta pequeña
Cena	Igual que en la comida. Variar los menús
Antes de dormir	Una taza de leche o 2 yogures

Aceite total /día: 60 gramos (6 cucharadas soperas)