

Propuesta de viandas saludables para Ejercicio BREC

Equipo de Nutrición programa Bombero Sano

Antonela Plastina Lic. en Nutrición Mat. Nac. 4.475 y María Belén Becker Estudiante 4° año Nutrición



ALMUERZOS/ CENAS

	ALIMENTOS	RACIÓN DIARIA	GRAMOS / DIA	KCAL	EQUIVALENCIAS
Menú 1	Fideos guiseros	2 platos	200 gr	440 kcal	100 gr crudo = rinde 1 plato
	Queso de rallar en sobre	1 sobre	40 gr	200 kcal	40 g = 1 sobre
	Aceite	2 cucharadas soperas	30 cc	270 kcal	1 cda sopera (15 cc)
	Sal en sobre	2 sobres	2 sobres		2 gr
	Pan	2 rodajas	50 gr	120 kcal	25 gr = 1 rodaja pan lactal
	Jugo en sobre	1 litro	1 sobre		8 gr = 1 sobre (rinde 1 lts)
	TOTAL			1030 kcal	
Menú 2	Arroz	2 platos	140 gr	476 kcal	70 gr crudo = rinde 1 plato
	Atún	1 lata			
	Arvejas	1 lata	205 gr	100 kcal	
	Mayonesa	1 sobre	125 gr	501,25 kcal	125 gr = 1 sobre
	Sal en sobre	2 sobres	2 sobres		2 gr
	Pan	2 rodajas	50 gr	120 kcal	25 gr = 1 rodaja pan lactal
	Jugo en sobre	1 litro	1 sobre		8 gr = 1 sobre (rinde 1 lts)
	TOTAL			1197,25 kcal	
Menú 3	Fideos tallarin	2 platos	200 gr	440 kcal	100 gr crudo = rinde 1 plato
	Salsa filetto	1/2 sobre	170 gr	68 kcal	340 gr = 1 sobre
	Queso de rallar en sobre	1 sobre	40 gr	200 kcal	40 g = 1 sobre
	Sal en sobre	2 sobres	2 sobres		2 gr
	Pan	2 rodajas	50 gr	120 kcal	25 gr = 1 rodaja pan lactal
	Jugo en sobre	1 litro	1 sobre		8 gr = 1 sobre (rinde 1 lts)
	TOTAL			828 kcal	

Menú 4

Arroz	2 platos	140 gr	476 kcal	70 gr crudo = rinde 1 plato
Salsa bolognesa	1/2 sobre	170 gr	68 kcal	340 gr = 1 sobre
Queso de rallar en sobre	1 sobre	40 gr	200 kcal	40 g = 1 sobre
Sal en sobre	2 sobres	2 sobres		2 gr
Pan	2 rodajas	50 gr	120 kcal	25 gr = 1 rodaja pan lactal
Jugo en sobre	1 litro	1 sobre		8 gr = 1 sobre (rinde 1 lts)

TOTAL**864 kcal****Menú 5**

Jardinera enlatada	2 latas	450 gr	170 kcal	1 lata = 225 gr
Choclo	1 lata	205 gr	170 kcal	1 lata = 150 gr
Mayonesa	1 sobre	125 gr	501,25 kcal	125 gr = 1 sobre
Sal en sobre	2 sobres	2 sobres		2 gr
Pan	2 rodajas	50 gr	120 kcal	25 gr = 1 rodaja pan lactal
Jugo en sobre	1 litro	1 sobre		8 gr = 1 sobre (rinde 1 lts)

TOTAL**961,25 kcal****Menú 6**

Polenta	2 platos	100 gr	344 kcal	50 gr crudo = 1 plato
Salsa portuguesa	1/2 sobre	170 gr	68 kcal	340 gr = 1 sobre
Queso de rallar en sobre	1 sobre	40 gr	200 kcal	40 g = 1 sobre
Sal en sobre	2 sobres	2 sobres		2 gr
Pan	2 rodajas	50 gr	120 kcal	25 gr = 1 rodaja pan lactal
Jugo en sobre	1 litro	1 sobre		8 gr = 1 sobre (rinde 1 lts)

TOTAL**732 kcal**