

Dieta baja en carbohidratos – Menú diario	
Ingesta	Plato
Desayuno	Yogurt integral sin azúcar 200 mL Almendras 15 g Frutas en trozos 50 g
Almuerzo	Lenguado con arroz integral y verduras Filet de lenguado a la plancha 100 g Brócoli 100 g Aceite de oliva virgen 30 mL Espárragos 50 g Tomates cherry 50 g
Merienda	Tostada integral 2 unidades Aguacate 40 g Queso philadelphia 15 g
Cena	Revuelto de espinacas a la parmesana Huevos 40 g 15 g queso parmesano 150 g espinacas 30 mL aceite de oliva 15 g de semillas de sésamo negro

Valores nutricionales	
Calorías totales (Kcal)	2000
Carbohidratos (g)	99
Fibra (g)	16
Proteínas (g)	55
Grasas (g)	170
Colesterol	200 mg
Calcio	550 mg
Hierro	9 mg
Zinc	5 mg
Vitamina C	200 mg
Vitamina D	6.4 ug
Vitamina A	1500 ug
Selenio	25 mg