

# DIETA DE VOLUMEN Y CALIDAD

## Desayuno

6 claras de huevo y 2 yemas

70grs. De avena con leche desnatada

## Almuerzo

70grs. De pollo o pavo o 2 latas de atún natural

70grs. De arroz o pasta

1 plátano

## Comida

70grs. De arroz o pasta

140grs. De pollo o ternera

Fruta

## Merienda

70grs. De pavo o pollo

70 grs. De arroz

Fruta

## Cena

140grs. De pollo o pescado

Ensalada o verdura

70grs. De arroz ó 140 grs. De patatas

---

---

**\*Mediciones para comprobar la mejoría (apuntar en lápiz).**

Cuello→

Hombro→

Dorsal→

Brazo→

Antebrazo→

Cintura→

Muslo→

Gemelo→