

COMPARATIVAS CONTROL DE ACEITE

	UNA CUCHARADA	UN CHORRO (4-5)
VERDURAS SALTEADAS	180-200 Kcals	680
ENSALADA SIMPLE	170	750
PESCADO PLANCHA (200g)	350-400	1000
TERNERA PLANCHA (200g)	450-500	1100
LENTEJAS	350-400	1000
PASTA CON VERDURAS	450-500	1200
PITUFO (30-40 g)	250	700

COMPARATIVAS TAMAÑO DE RACION

	UNA RACION TIPO	RACION Y MEDIA
VERDURAS SALTEADAS	180-200 Kcals	300
ENSALADA SIMPLE	170	350
PESCADO PLANCHA (200g)	350-400	600
TERNERA PLANCHA (200g)	450-500	750
LENTEJAS	350-400	600
PASTA CON VERDURAS	450-500	750
PITUFO (30-40 g)	250	400

COMPARATIVAS CONTROL DE ACEITE Y TAMAÑO DE RACION

	RACION TIPO UNA CUCHARADITA	RACION GRANDE UN CHORRO
VERDURAS SALTEADAS	180-200 Kcals	880
ENSALADA SIMPLE	170	920
PESCADO PLANCHA (200g)(400g)	350-400	1300
TERNERA PLANCHA (200g)(400g)	450-500	1500
LENTEJAS	350-400	1300
PASTA CON VERDURAS	450-500	1600
PITUFO (30-40 g)/(80 g)	250	900

- Las necesidades medias diarias de una mujer o de un hombre son de 1600 - 2000 kcals.
- Todo el aporte energético por encima de esa cifra se acumula como grasa.
- Para perder grasa hay que obligar al organismo a utilizar sus reservas, por tanto si el aporte es superior a la necesidad diaria, NUNCA es necesario utilizar los depositos de reserva (grasas).