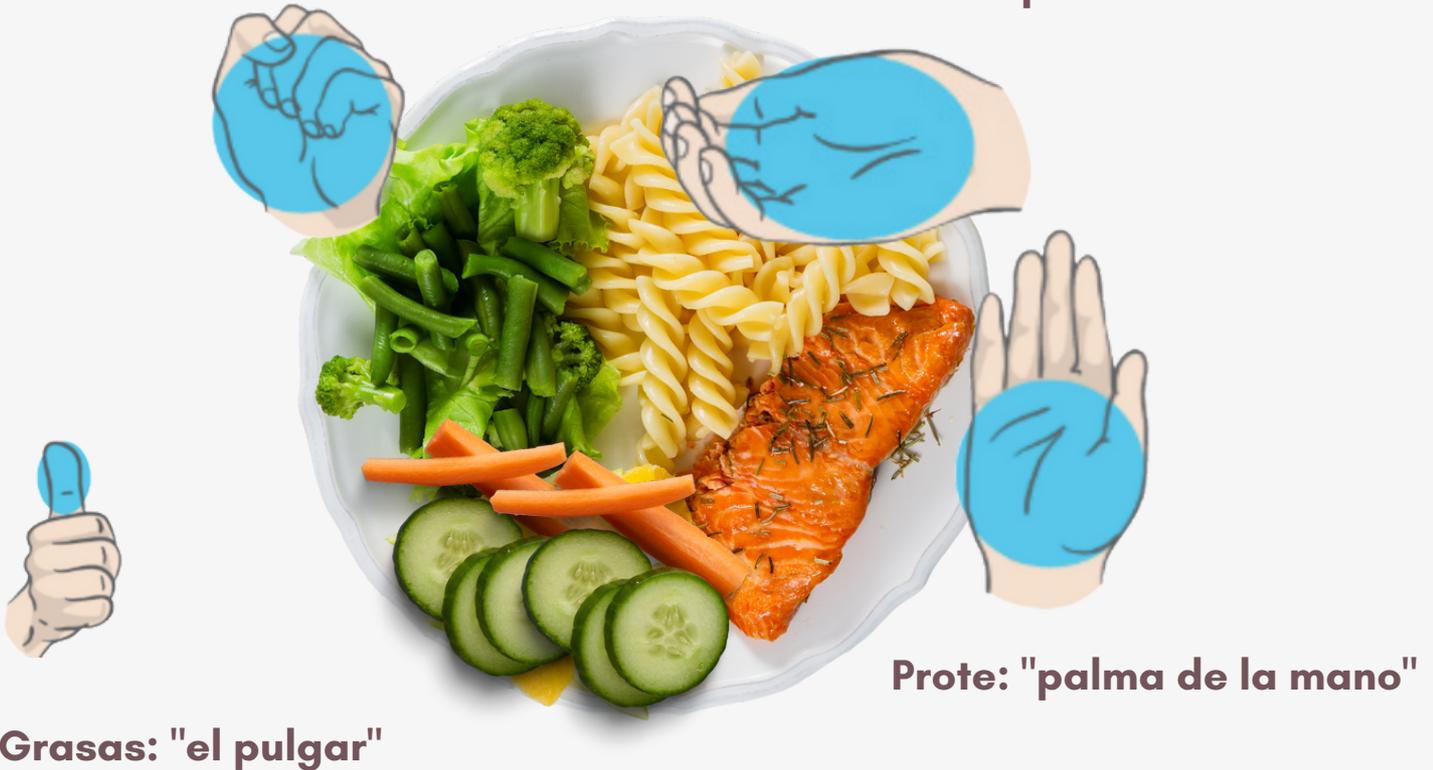


# GUÍA BÁSICA

## PORCIONES USANDO LA MANO

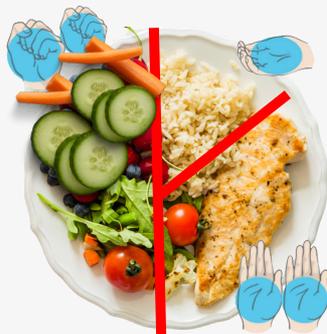
Vegetales: "puño de mano"

Carbos: "copa de mano"



Comienza con 1 de cada grupo por tiempo de comida.  
Luego ajusta de acuerdo a saciedad

Si no hay ejercicio:  
1 extra de veggies,  
1 extra de prote



Cerca del  
ejercicio:  
1 extra de carbo

### ¿HAMBRE?

Puedes ajustar porciones como se muestra arriba

# REGISTRO



## DE PORCIONES USANDO LA MANO

	CARBOS	PROTE	GRASA	VEGETALES
DESAYUNO				
SNACK				
ALMUERZO				
SNACK				
CENA				