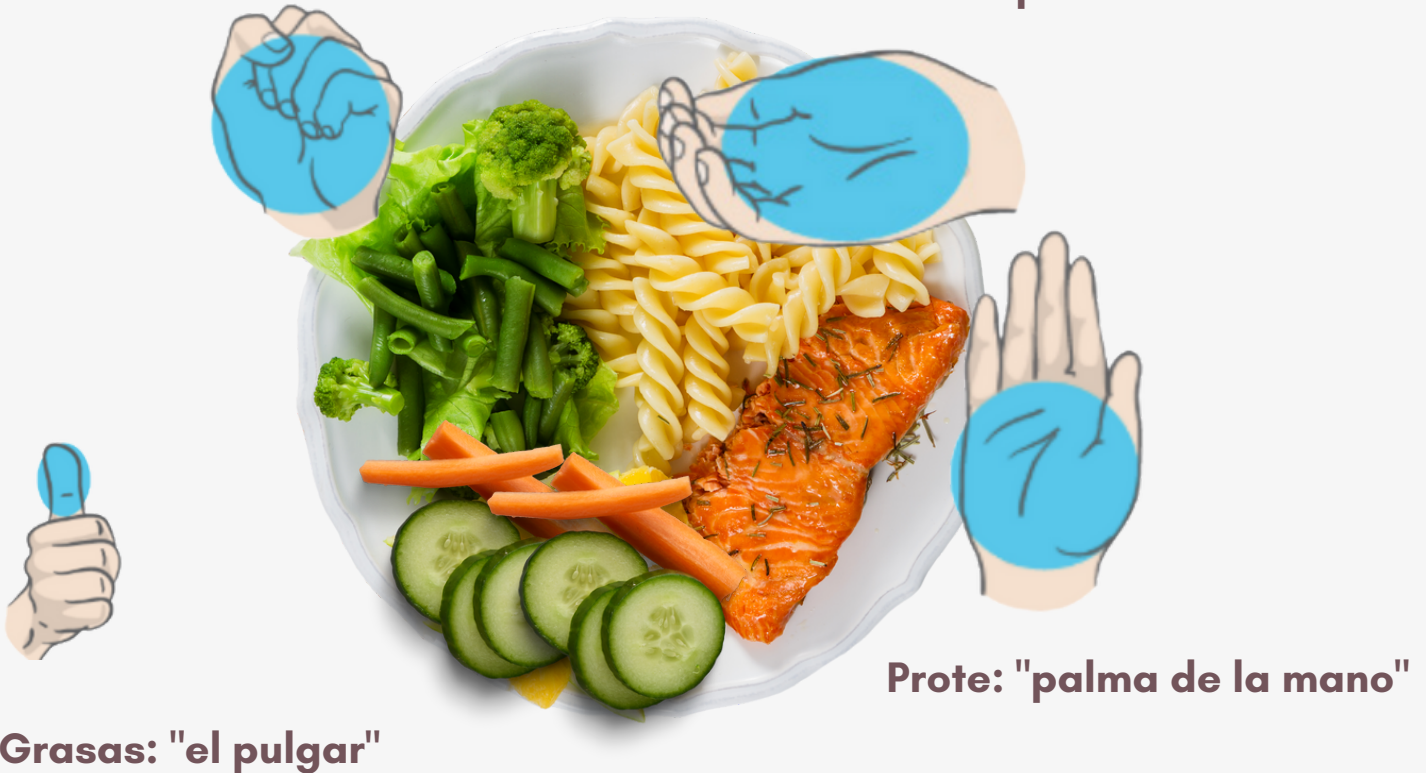


GUÍA BÁSICA

PORCIONES USANDO LA MANO

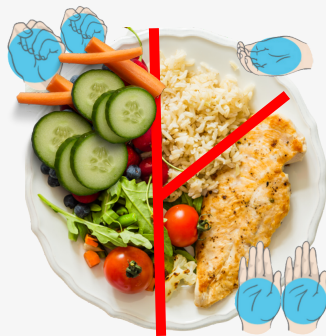
Vegetales: "puño de mano"

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				