

| GRUPO ALIMENTO | TIEMPO DE COMIDA | ALIMENTO / PREPARACIÓN | PESO BRUTO POR PORCIÓN (g) | PESO NETO POR PORCIÓN (g) | MEDIDA CASERA | |
|-----------------------|--|--|-----------------------------|------------------------------------|----------------------------------|--------------|
| FRUTAS | Refrigerio reforzado / onces | Patilla, maduro, pulpa (porción) | 175 g | 70 g | 5 - 7 cucharadas | |
| | Refrigerio reforzado / onces | Papaya, maduro, pulpa (porción) | 100 g | | | |
| | Refrigerio reforzado / onces | Pera, maduro, pulpa (porción) | 82 g | | | |
| | Refrigerio reforzado / onces | Manzana, maduro, pulpa (porción) | 82 g | | | |
| | Refrigerio reforzado / onces | Mango, maduro, pulpa (porción) | 76 g | | | |
| | Refrigerio reforzado / onces | Mandarina (porción) | 100 g | | | |
| | Refrigerio reforzado / onces | Granadilla, madura, pulpa (porción) | 120 g | 36 g | 1 unidad | |
| | Refrigerio reforzado / onces | Sorbete de Guayaba | 51 g | 38 g | 1/2 unidad | |
| | Refrigerio reforzado / onces | Sorbete de Mango maduro | 76 g | | 1/2 unidad mediana | |
| | Refrigerio reforzado / onces | Sorbete de Guanábana | 54 g | | 4 cucharadas | |
| | Refrigerio reforzado / onces | Sorbete de Curuba | 76 g | | 1 unidad | |
| | Refrigerio reforzado / onces | Sorbete de banano | 54 g | | 1/2 unidad | |
| | Almuerzo | Jugo de Mora | 42 g | | 38 g | 12 unidades |
| | Almuerzo | Jugo de Fresa | 40 g | 8 unidades | | |
| | Almuerzo | Jugo de Guayaba | 51 g | 1/2 unidad | | |
| | Almuerzo | Jugo de Lulo | 63 g | 1/2 unidad | | |
| | Almuerzo | Jugo de Piña | 69 g | 4 cucharadas | | |
| | Almuerzo | Jugo de Uva | 42 g | 12 unidades | | |
| | Almuerzo | Jugo de Melón | 76 g | 5 cucharadas | | |
| | Almuerzo | Jugo de Maracuyá | 127 g | 1 unidad | | |
| Almuerzo | Jugo de Tomate de árbol | 63 g | 1/2 unidad | | | |
| Onces | Ensalada de frutas: Mango, manzana, banano, papaya y fresa | 10-30 g de cada ingrediente | 15-17 g de cada ingrediente | 1,5 cucharadas de cada ingrediente | | |
| VERDURAS ¹ | Almuerzo (Verdura cocida) | Zanahoria | 12 - 20 g | 30 g | | 3 cucharadas |
| | | Calabaza | 17 - 22 g | | | |
| | | Apio | 18 g | | | |
| | | Arveja | 18 - 25 g | | | |
| | | Pepino de guiso | 33 g | | | |
| | | Habichuela | 11 g | | | |
| | | Espinaca | 42 g | | | |
| | | Ahuyama | 31 g | | | |
| | Almuerzo (Ensalada) | Acelga | 35 g | 30 g | 3 cucharadas | |
| | | Espinaca | 8 - 17 g | | | |
| | | Lechuga | 4 - 9 g | | | |
| | | Tomate | 18 - 31 g | | | |
| | | Aguacate | 42 - 50 g | | | |
| | | Zanahoria | 12 - 24 g | | | |
| CARNES | Refrigerio reforzado | Pajarilla | 50 g | 50 g | 3 cucharadas | |
| | Almuerzo | Tortilla de corazones de pollo finamente picados con huevo | 27 g de cada ingrediente | 26-27 g de cada ingrediente | 2 cucharadas de cada ingrediente | |
| | Almuerzo | Hígado de res | 50 g | 50 g | 3 - 4 cucharadas | |
| | Almuerzo | Carne de cerdo | | | | |
| | Almuerzo | Carne de res | | | | |
| Almuerzo | Filete de Merluza | | | | | |
| Almuerzo | Pechuga de pollo | 62,5 g | | | | |

¹ VERDURA (Ensalada o cocida): El peso bruto de cada verdura depende de cada preparación y de la cantidad de ingredientes de la misma, para mayor precisión se recomienda consultar el documento de análisis nutricional.