

Desayuno



Té de menta o salvia o agua simple

Claras 5 piezas Con jamón o queso 30 gramos (pesar en báscula) (A elegir)

Pan o tortillas 2 piezas Pan pita 1 pieza (A elegir)

Verduras verdes recomendable

Fruta ½ pieza o 1 taza

Colación

Emparedado con pan integral 2 rebanadas

Jamón, queso o atún 90 gramos (pesar en báscula) (A elegir)

Aguacate ⅓ pieza

Verduras verdes en hoja recomendable

Comida



Ensalada y/o verduras cocidas libre (obligatoria)

Carne al gusto (sin grasa) 160 gramos (pesar cocido)

Arroz o pasta 1 ½ tazas (A elegir)

Tortillas de maíz 2 piezas

Fruta 1 pieza o 2 tazas

Cena



Té de menta o salvia o agua simple

Atún, pollo o queso 70 gramos (pesar cocido) (A elegir)

Tortillas de maíz 3 piezas Pan pita 1 pieza grande Galletas planas 12 galletas (A elegir)

Ensalada y/o verduras cocidas libre (opcional)

Fruta con granola 1 pieza o taza con 2 cucharaditas

Hidratación

Durante el día de entreno

2 litros de agua con:
Jugo de limón al gusto

2 pizcas de sal
1 cucharadita de bicarbonato

Post entreno

Licuar con agua:

½ scoop de proteína de suero de leche
1 plátano

30 gramos de avena natural

Recomendaciones

1. Tomar durante el día 2 litros de agua simple, sin edulcorantes.
2. Aceite vegetal o en aerosol utilizar solamente la cantidad necesaria por porción.
3. Evita el uso de crema, queso crema, mayonesa, mayonesa light, queso parmesano, tocino, chorizo, aguacate, mole o pipián y capeados.
4. Las verduras se pueden consumir en cualquier presentación a cualquier hora del día.
5. La recomendación saludable para endulzar bebidas es stevia o mascabado.
6. El Canderel®, Sucrel®, Splenda®, chicles y refrescos dietéticos, así como catsup y salsas dulces pueden consumirse con moderación.
7. Yogurt natural de tu preferencia.

Recuerda, esto es un plan, ¡disfrútalo!

No te rindas y si fallas vuelve en la siguiente comida.

Desayuno



Té de salvia con gengibre

Jamón o queso 90 gramos (pesar en báscula) Huevo 2 piezas con 2 claras (A elegir)

Tortillas de maíz 3 piezas

Fruta (no plátano) 1 pieza o taza

Colación

Arroz o pasta 1 ½ taza Papa cocida 1 pieza mediana (A elegir)

Carne blanca 120 gramos (pesar cocido)

Fruta 1 pieza o taza

Comida



Sopa o crema de verduras 1 plato (opcional)

Ensalada o verduras cocidas libre (obligatoria)

Carne (sin grasa visible) 210 gramos (pesar cocido)

Arroz integral o pasta 2 tazas (A elegir)

Tortillas de maíz 4 piezas

Fruta con granola 1 pieza o taza y 3 cucharaditas

Cena



Ensalada o verduras cocidas libre (obligatoria)

Carne (sin grasa visible) 90 gramos (pesar cocido)

Arroz integral o pasta 2 tazas Tostadas horneadas 2 piezas (A elegir)

Fruta 1 pieza o taza

Pre entreno

Emparedado con:

2 rebanadas de pan tostado integral

4 cucharaditas de mermelada

1 plátano

Post entreno

Licuar con agua:

1 scoop de proteína de suero de leche

1 plátano

Recomendaciones

1. Tomar durante el día 2 litros de agua simple, sin edulcorantes.
2. Aceite vegetal o en aerosol utilizar solamente la cantidad necesaria por porción.
3. Evita el uso de crema, queso crema, mayonesa, mayonesa light, queso parmesano, tocino, chorizo, aguacate, mole o pipián y capeados.
4. Las verduras se pueden consumir en cualquier presentación a cualquier hora del día.
5. La recomendación saludable para endulzar bebidas es stevia o mascabado.
6. El Canderel®, Sucrel®, Splenda®, chicles y refrescos dietéticos, así como catsup y salsas dulces pueden consumirse con moderación.
7. Yogurt natural de tu preferencia.

Recuerda, esto es un plan, ¡disfrútalo!

No te rindas y si fallas vuelve en la siguiente comida.