

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

	DESAYUNO (7:00 a 8:00 am)	MEDIA MAÑANA 10:00 am	ALMUERZO 12:30 a 1:30 pm	MEDIA TARDE 4:00 pm	CENA 7:00 a 8:00 pm
DÍA 1	1 taza de café sin azúcar, 1 tostada ó 1 tajada de pan integral ó arepa de maíz con queso descremado y bajo en grasa.	2 cucharas de almendras ó nueces ó pistachos	100 gr. de lentejas, 100 gr de carne desmechada, 1 taza de ensalada, 1 vaso de agua ó té ó aromática sin azúcar.	1/2 taza de avena en agua sin azúcar.	2 claras de huevo y 1/2 taza de ensalada
DÍA 2	AYUNO 16 HRS. Solo puedes tomar café o aromática sin azúcar		100 gr de Pescado al horno ó a la plancha, 1 taza de ensalada, 1 vaso de agua ó té ó aromática sin azúcar.	1 una rodada de queso bajo en grasa y descremado y 1 una tajada de jamón bajo en grasa.	80 gr. de ensalada con atún en agua.
DÍA 3	1 vaso de té sin azúcar con 1 tostada ó una tajada de pan integral ó arepa de maíz con queso descremado y bajo en grasa.	1 vaso de yogurt desnatado y bajo en grasa sin azúcar	100 gr. de pasta, 100 gr. de pollo desmechado, 1 tomate y 1 vaso de agua ó té ó aromática sin azúcar.	1 manzana	1 Sandwich de pavo con pan integral, 1/4 de aguacate

* Este no representa una guía nutricional definitiva, es un breve ejemplo de lo que puede recibir uno de nuestros usuarios. Cabe anotar que entregamos siempre un plan completo de alimentación (7 días de la semana) y se ajusta en el camino, según el avance de los objetivos de los usuarios.

RECOMENDACIONES

- 01 El centro de la saciedad se activa a los 15 o 20 después de haber comido el primer bocado. Si comes rápido, no le darás tiempo al centro de saciedad de que se active, de ahí la importancia de comer despacio y masticar bien la comida.
- 02 Toma 2 litros de agua al día.
- 03 Trata de no saltarte los momentos de alimentación propuestos.
- 04 No combinar los alimentos específicos de un día para otro.
- 05 Cocinar los alimentos al horno, cocidos, a la plancha o al vapor.
- 06 Ensaladas de todos los colores con brócoli y espinaca, son las ideales.
- 07 Yogurt natural desnatados con el menor % de grasa posible.
- 08 No refrescos azucarados ni bebidas alcohólicas.
- 09 No azúcar ni edulcorantes artificiales. Preferiblemente Stevia.
- 10 Quesos que son bajos en grasa como: Ricotta, Feta, Cottage, Mozzarella.
- 11 Procurar no usar aceites vegetales, aceite de coco, Ghee, son una mejor opción. Aceite de oliva en todo lo que puedas, procurar consumirlo crudo.