



## MENÚ SOYNUTRITOP FASE I (1 MES)

### DESAYUNO BATIDO PROTEICO

#### INGREDIENTES

1. Media taza de avena sin gluten integral en hojuelas, cocida.
2. Un vaso 250 ml. de leche vegetal de almendras o avena sin azúcar.
3. Una cucharada de aceite de coco orgánico 100% natural.
4. Un cacito de proteína vegetal (o la mejor proteína que podáis conseguir).  
Es importante comprobar siempre alergias.
5. Dátil deshidratado y media cucharita de Canela (opcional).



+ UNA DE LAS SIGUIENTES FRUTAS (SÓLO UNA POSIBILIDAD)

- Una taza de fresas
- Una taza de moras (frutos rojos)
- Medio plátano o que sea pequeño (que no esté muy maduro).

¡O la fruta que más os guste!

Si no hay ninguna proteína que os guste, podéis, aumentar la avena a 1 taza



#### PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes en la licuadora y tomar inmediatamente.

Sí no os convence el batido, podéis optar por el desayuno tradicional

balanceado Ejemplos:

1. 3 lonchas de jamón + 1 huevo + 5 aceitunas.
2. Pan sin gluten con mantequilla ghee + 1 loncha de jamón.





## MENÚ SOYNUTRITOP FASE I (1 MES)

### MEDIA MAÑANA

#### Sólo una posibilidad

- 1 taza Yogurt griego natural entero sin endulzantes.
- 1 taza Yogurt kéfir natural sin endulzantes.
- 5 cacahuets naturales (nuevamente es importante comprobar las alergias)
- Palitos de zanahoria/tomate
- 1 Huevo cocido
- Medio aguacate
- Dos piezas de fruta (la que más os guste)





## MENÚ SOYNUTRITOP FASE I (1 MES)

**COMIDA (ES LA PORCIÓN DE ALIMENTO MÁS IMPORTANTE) Y DEBES INTENTAR QUE SEA EN ESTA FRANJA HORARIA ENTRE LAS 12:30 A LAS 2:30**

200 gramos de proteína animal: puede ser una de las siguientes:

Pechuga de pavo.

Carne de cerdo o ternera.

Salmón sin piel.

Trucha.

Filete de atún.

Camarones (O todos los productos de mar que os gusten)

2 huevos cocidos.

+

1 taza verduras (crudas o cocidas: calabaza con pimienta negra, espinacas, espárragos, berenjena a la plancha, brócoli, coliflor, etc., la que más os guste) + 1-2 cucharada(s) de aceite de oliva o ½ aguacate o 5-10 aceitunas.





## MENÚ SOYNUTRITOP FASE I (1 MES)

### MERIENDA

Un vaso de leche vegetal.

Un yogurt vegetal.

Sándwich de pan sin gluten con embutido orgánico/huevo/atún.

Frutos secos.

Aguacate.

Hummus casero

Huevos





## MENÚ SOYNUTRITOP FASE I (1 MES)

### CENA BATIDO PROTEICO

#### INGREDIENTES

1. Media taza de avena sin gluten integral en hojuelas cocida.
2. Un vaso 250 ml. de leche vegetal de almendras o avena sin azúcar.
3. Una cucharada de aceite de coco orgánico 100% natural.
4. Un cacito de proteína vegetal (o la mejor proteína que podáis conseguir). Es importante comprobar siempre las alergias.
5. Dátil deshidratado y media cucharadita de Canela (opcional)



+ UNA DE LAS SIGUIENTES  
FRUTAS (SÓLO UNA  
POSIBILIDAD)

- Una taza de fresas
- Una taza de moras (frutos rojos)
- Medio plátano o que sea pequeño (que no esté muy maduro).

¡O la fruta que más os guste!

Si no hay ninguna proteína que os guste, Podéis, aumentar la avena a 1 taza.



#### PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes en la licuadora y tomar inmediatamente Sí no os convence el batido, podéis optar por cena tradicional balanceada

Ejemplos:

1. Carbohidrato + Verdura
2. Proteína + Verdura

La verdura por la noche preferiblemente cocida por que se digiere mejor.



