

Plan de alimentación



DIETA PARA HOMBRE PESO 85 KG

1

Comida

- *1 TAZA DE QUESO COTTAGE
- *400 ML DE JUGO DE NARANJA SIN COLAR
- *10 ALMENDRAS

2

Comida

- *1 TAZA DE CLARAS (SAN JUAN) + 1 HUEVO ENTERO
- HACER OMELET CON ESPINACAS Y JITOMATE.
- 14 DE AGUACATE 1
- *TAZA DE AVENA COCIDA CON CANELA Y SLENDA

3

Comida

- *170GR DE CARNE ROJA GUISADA A LA MEXICANA
- *1 TAZA DE CHAYOTE 1 ½ TAZA DE ARROZ INTEGRAL
- *2 TAZAS DE PAPAYA

4

Comida

- *150 GR DE PECHUGA DE POLLO ASADA
- *180 GR DE PURE DE PAPA ENSALADA CON: LECHUGA, PEPINO SIN SEMILLA, JÍCAMA, ESPINACAS, APIO Y 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA

5

Comida

- *140 GR DE ATÚN MEDALLÓN
- *1 TAZA DE ARROZ INTEGRAL
- *1 PLÁTANO CHICO
- *1 TAZA DE LECHUGA
- *1 TAZA DE ESPINACAS
- *10 ALMENDRAS O 30 GR DE CACAHUATES

6

Comida

- *3 CLARAS
- *½ TAZA DE QUESO PANELA (65GR)
- *2 TORTILLAS DE NOPAL
- *14 DE AGUACATE

