

Plan de alimentación



BYO
SEN
HEALTH & BEAUTY

PLAN DE ALIMENTACIÓN DEFINICION DE PESO 55 A 70 KG



1

Comida

- *OMELET 3 CLARAS + 1 HUEVO COMPLETO
ESPINACAS Y JITOMATE
 - *1/2 TAZA DE AVENA COCIDA CON CANELA Y
SPLENDA
 - *5 ALMENDRAS.
 - *1 CUCHARADA DE ARÁNDANOS
-

2

Comida

- *120 GR DE MILANESA DE POLLO
 - *100 GR DE PURE DE PAPA
 - *1 TAZA DE BRÓCOLI
 - *10 FRESAS
-

3

Comida

- *120 GR DE PESCADO TILAPIA O SALMÓN
 - *1/2 AZA DE ARROZ-O 2 TOSTADAS DE
NOPAL
 - *1 CHAYOTE COCIDO
-

4

Comida

- *100 GR DE MILANESA DE POLLO O 1 SOBRE DE ATÚN
EN AGUA
 - *ENSALADA CON LECHUGA, ESPINACAS, PEPINO SIN
SEMILLA, JÍCAMA
 - *1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA Y JUGO DE LIMON
 - *1 TORONJA EN GAJOS
-

5

Comida

- *90 GR DE BISTEC
- *6 REBANADAS DE AGUACATE
- *30 GR 12 CHAYOTE