

# Plan de alimentación



BYO  
SEN  
HEALTH & BEAUTY

# PLAN DE ALIMENTACIÓN MANTENER Y BUSCAR MÁS TONO MUSCULAR DE 55 A 75 KG



1

Comida

- \*5 CLARAS CON ESPINACAS
  - \*1/2 TAZA DE AVENA COCIDA CON CANELA Y SPLENDA
  - \*7 FRESAS
  - \*5 ALMENDRAS
- 

2

Comida

- \*120 GR DE MILANESA DE POLLO
  - \*1/2 TAZA DE ARROZ
  - \*1/2 CHAYOTE
  - \*1 TAZA DE LECHUGA Y ESPINACAS
- 

3

Comida

- \*120 DE PESCADO TILAPIA CON MORRÓN Y CEBOLLA O 100 GR DE SALMÓN
  - \*1/2 TAZA DE ARROZ-
  - \*1 TAZA DE VERDURAS AL VAPOR
- 

4

Comida

- \*2 SOBRES DE ATÚN EN AGUA
  - \*ENSALADA CON LECHUGA
  - \*ESPINACAS, PEPINO SIN SEMILLA JÍCAMA
  - \*1 CUCHARA DE ACEITE DE OLIVA JUGO DE LIMÓN
  - \*1 CUCHARADA DE ARÁNDANOS
- 

5

Comida

- \*100 GR DE BISTEC
- \*6 REBANADAS DE AGUACATE 30 GR
- \*1 TOSTADA DE NOPAL
- \*5 ESPÁRRAGOS 01 NOPAL ASADO