

MENÚ *plan* DE nutrición OMNÍVORO

COMIDAS HORARIO SUGERIDO	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
DESAYUNO 7:00 A.M.	PANCAKES	HUEVOS "PERICO" SOBRE PAN INTEGRAL	AVENA PROTÉICA	PANCAKES	HUEVOS "PERICO" SOBRE PAN INTEGRAL	AVENA PROTÉICA	PANCAKES
MERIENDA 10:00 A.M.	SNACK	SNACK	SNACK	SNACK	SNACK	SNACK	SNACK
ALMUERZO 1:00 P.M.	SOPA DE POLLO QUEMA GRASA*	TACOS DE CARNE DE RES*	SOPA DE POLLO QUEMA GRASA*	TACOS DE CARNE DE RES*	PIMENTÓN RELLENO DE POLLO CON ARROZ INTEGRAL O QUINOA*	PUDÍN DE ATÚN CON ARROZ INTEGRAL O QUINOA Y ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO*	PIMENTÓN RELLENO DE POLLO CON ARROZ INTEGRAL O QUINOA*
MERIENDA 4:00 P.M.	SNACK	SNACK	SNACK	SNACK	SNACK	SNACK	SNACK
CENA 7:00 P.M.	PESCADO BLANCO CON TOSTONES FIT Y ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO	SOPA DE POLLO QUEMA GRASA*	PESCADO BLANCO CON TOSTONES FIT Y ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO	PASTA DE ZUCHINI CON CARNE*	PUDÍN DE ATÚN CON ARROZ INTEGRAL O QUINOA Y ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO*	PASTA DE ZUCHINI CON CARNE*	FIT PIZZA

***SE PUEDE PREPARAR CON ANTICIPACIÓN.**

ESCRIBE EL HORARIO DE TUS COMIDAS SEGÚN TU CONVENIENCIA, DEJANDO 3 HORAS APROXIMADAMENTE ENTRE CADA COMIDA.

EVITAR

- AZÚCAR (TODO LO QUE LA CONTENGA) OJO CON EL AZÚCAR OCULTA. COMO ADEREZOS DE ENSALADAS, SALSAS, JUGOS Y BEBIDAS.
- HARINAS REFINADAS (PAN, PASTAS, GALLETAS, PASTELES).
- LÁCTEOS ENTEROS (PREFIERE LOS DESCREMADOS).
- ALIMENTOS PROCESADOS (MÁS DE 5 INGREDIENTES).
- FRITURAS
- JUGOS DE FRUTAS Y BEBIDAS ENVASADAS.
- ALCOHOL.

SUSTITUTOS

PUEDES REEMPLAZAR TUS OPCIONES DE PROTEÍNAS EN CASO DE NO COMER ALGUNAS DE LAS QUE PROPONGO. EJEMPLO: CARNE DE RES SUSTITUIRLO POR POLLO O PESCADO. LO IMPORTANTE ES QUE INCLUYAS UNA FUENTE DE PROTEÍNA EN CADA UNA DE TUS COMIDAS IMPORTANTES.

¡RECUERDA! EL MISMO MENÚ SE REPITE DURANTE LAS 3 SEMANAS.

SEMANA 3