

recomendaciones GENERALES

- Los planes de alimentación consisten en **3 tiempos de comida**, si necesitas refrigerios/snacks puedes incluir más verdura o semillas como nueces, almendras, pistaches, pepitas, etc.
- Bebe agua simple (**1.5 o 2 litros al día**), te, café, agua mineral, agua de jamaica o de pepino sin azúcar o jugos de verduras.
- Intercambia tu proteína, por ejemplo si no te gusta el pescado puedes intercambiar por pollo o res.
- Intercambia tus vegetales, SIEMPRE puedes elegir otra u otras verduras en lugar de las sugeridas.
- Prepara tus alimentos como te gusten, con aderezos, sal, pimienta, aceites, vinagre o aderezos de tu elección.
- **Organiza tu semana**, para que no te enfrentes frecuentemente a llegar a casa, cansad@, sin opciones saludables.



plan de alimentación

BAJO EN CARBOHIDRATOS

DESAYUNO

2 o 3 enchiladas o
enfrijoladas de pollo o
queso
Jugo de zanahoria

Licuada de proteína
con leche de
almendra o coco y
fresas congeladas

2 Tostadas de maíz o
2 panes con
aguacate y huevo

ALMUERZO

Ceviche de pescado
o de camarón con
aguacate

Carne de res o de
cerdo guisada
Sopa de verduras
(zanahoria, calabaza,
ejote, chícharo)

Pescado a la
mantequilla con
ensalada de
espinacas, queso,
aceite de oliva,
pimienta y sal
1 fruta

CENA

Puedes repetir lo mismo
de la comida

Ensalada cesar con
pollo

2 sincronizadas (queso
manchego, Oaxaca,
panela o amarillo) con
guacamole y pico de
gallo

Ensalada de pavo o
pollo
Tomates cherry,
pepino, pimientos,
aceitunas y queso
de cabra o feta

