

# 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

## MUY BAJO EN CARBOHIDRATOS

### DESAYUNO

Omelet (2 o 3 huevos)  
de queso con  
champiñones  
Jugo verde (sin  
frutas)

3 huevos duros con  
mayonesa, paté y  
tomates cherry

Licuada de proteína  
con agua o leche de  
coco o almendras,  
nueces o crema de  
cacahuete

### ALMUERZO

Carne asada con  
ensalada de col y  
mayonesa  
Tomatitos cherry

Carne de  
hamburguesa, con  
queso, tomate,  
pepinillo y lechuga

Pollo en fajitas con  
brócoli, salsa de  
soya, ajo y  
mayonesa con  
chipotle

### CENA

Puedes repetir lo mismo  
de la comida

Fajitas de res con  
guacamole  
Ensalada

Pollo con queso  
mozzarella y parmesano  
Ensalada de lechuga

Albondigas con  
queso parmesano  
Mix de lechugas  
con vinagreta

