

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

