



ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN PARA BAJAR DE PESO Y % DE GRASA CORPORAL

	Elegir una opción		Elegir una opción		Elegir una opción		Elegir una opción	
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> ½ taza de avena cocida (3 cdas de avena cruda) 2 cdas de granola ½ taza de cereal integral 2 tajadas de pan integral 1 tajada de pan blanco 	+	<ul style="list-style-type: none"> 1 tajada de queso fresco 2 tajadas de jamón de pavo/pavita 1 huevo duro o pasado 1 tortilla de huevo c/ 1 tajada de jamón de pavita <p>*freír c/ 1 cda de aceite</p>	+	<ul style="list-style-type: none"> 2 mandarinas pequeñas 1 naranja mediana picada 1 pera o manzana 1 plátano isla 1 kiwi 17 uvas 1 taza de fresas, melón, papaya, piña, sandía 1 vaso de jugo de frutas 	+	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de infusión, café, leche fresca ½ vaso de yogurt descremado ½ taza de quacker o quinua con frutas <p>*Si escoges quacker o quinua en la primera opción no escojas avena ni cereal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1 cda de chía 1 cda de salvado de trigo <p>*Puedes echarlo en tu jugo de frutas, avena, quacker, quinua</p>
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> 2 mandarinas pequeñas 1 naranja mediana picada 1 pera o manzana 1 plátano isla 1 kiwi 17 uvas 1 taza de fresas, melón, papaya, piña, sandía 	o	<ul style="list-style-type: none"> 1 puñado de frutos secos 6 almendras 8 pecanas ½ taza de granola 1 paquete de galletas salmas 					
Almuerzo	<p>Ensalada de Verduras</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza <u>máximo</u> de ensalada de verduras cocidas 1 taza <u>mínimo</u> de ensalada de verduras frescas. <p>Pueden ser: lechuga, pepino, tomate, zanahoria, brócoli, vainitas, zucchini, champiñones, coliflor, entre otras.</p> <p>Aliño: Limón, 1 cda de aceite de oliva y pizca de sal.</p>	+	<p>Proteína</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 filete grande (120 g) de carne roja o blanca 3 huevos cocidos <p>3 claras + 1 yema</p> <p>Recomendación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Carnes rojas 2 a 3 veces por semana Carnes blancas 2 a 3 veces por semana Pescado o 1 lata de atún 1 a 2 veces por semana 	+	<p>Carbohidratos</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de pasta cocida 1 taza de quinua cocida 1 taza de trigo cocido ½ taza de arroz 1 papa, camote, yuca mediana ½ papa, camote, yuca grande ½ taza de choclo desgranado ½ taza de menestra ½ taza de puré de papa 		<p>Opciones de Bebidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Agua con fruta Agua de piña Agua de cebada Clight Agua pura Infusión 	
Media tarde	<ul style="list-style-type: none"> 1 puñado de frutos secos 6 almendras 8 pecanas ½ taza de granola 1 paquete de galletas salmas 	o	<ul style="list-style-type: none"> 2 mandarinas pequeñas 1 naranja mediana picada 1 pera o manzana 1 kiwi 10 uvas ½ taza de fresas, melón, papaya, piña sandía 	o	<ul style="list-style-type: none"> 3 tazas de canchita pop corn (ya reventada) 2 tazas de snack veggio (chips de camote, papitas) 1 taza de snack normal (chips de camote, papitas) 			
Cena	<p>Ensalada de Verduras</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza <u>máximo</u> de ensalada de verduras cocidas 1 taza <u>mínimo</u> de ensalada de verduras frescas. <p>Pueden ser: lechuga, pepino, tomate, zanahoria, brócoli, vainitas, zucchini, champiñones, coliflor, entre otras.</p> <p>Aliño: Limón, 1 cda de aceite de oliva y pizca de sal.</p>	+	<p>Proteína</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 filete grande (120 g) de carne roja o blanca 3 huevos cocidos <p>3 claras + 1 yema</p> <p>Recomendación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Carnes rojas 2 a 3 veces por semana Carnes blancas 2 a 3 veces por semana Pescado o 1 lata de atún 1 a 2 veces por semana 	+	<p>Carbohidratos</p> <ul style="list-style-type: none"> ½ taza de pasta cocida 2 cdas de arroz ½ papa, camote, yuca mediana 2 cdas de choclo desgranado 2 cdas de puré de papa 		<p>Opciones de Bebidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Agua con fruta Agua de piña Agua de cebada Clight Agua pura Infusión 	