

1500 kcal

A continuación, se proponen opciones de alimentos para cada comida principal del día (desayuno, comida, cena) así como para las colaciones. De cada una, elige la que más te apetezca y arma tu plan diario. No olvides incluir los productos donde corresponda.

DESAYUNOS

- A** Sándwich de 2 huevos revueltos con calabacitas y 1 rebanada de aguacate. Usa 2 rebanadas de pan integral (348 kcal)
- B** Hotcakes hechos con 1 huevo completo, 1/2 plátano maduro, 1/2 taza de avena molida y 1 cdita de aceite de coco o mantequilla. Acompaña con 3/4 taza de yogurt griego y miel sin azúcar (328 kcal)
- C** 1 sincronizada con 2 tortillas de maíz, 2 rebanadas de queso panela, 1 rebanada de jamón de pechuga de pavo y 1 rebanada de aguacate (298 kcal)
- D** ½ taza de avena cocida en agua o en ½ taza de leche descremada, agregar ¾ tza de yogurt sin azúcar o griego, 6 almendras en trozos y ½ taza de fresas picadas (290-337 kcal)
- E** 50 g de chilorio con ½ taza de frijoles, verdura y salsa al gusto. Acompaña con 2 tortillas de maíz (330 kcal)
- F** 2 huevos revueltos con champiñones y espinaca, acompañar con 1 rebanada de queso panela y 2 tortillas de maíz (340 kcal)
- G** Omelette usando 3 claras, relleno de 30 g de queso panela, verduras y bañado en salsa roja. Acompaña con 2 tortillas de maíz (295 kcal)

Complementa tu desayuno con 1 sobre de R-GEN mezclado en un vaso de leche (240 ml) reducida en grasa.



Recuerda incluir 1 ampolleta R-NEW y 1 sobre del compuesto R-GL (si corresponde) preferentemente antes del desayuno.

Tomar 6 gotas de BACKUP Extracto.



COLACIÓN 1 (40 - 95 kcal)

- a) 1 taza de fresas
- b) 1 taza de papaya
- c) ½ mango
- d) 1 mandarina
- e) 1 manzana

Tomar 30 ml de R-ACTIVE mezclados en 750 ml de agua además de la porción de fruta.



COMIDAS

- A** 2 chiles (sin capear) relleno de 30 g de queso panela cada uno, bañado en salsa roja y acompañado de ½ taza de arroz cocido (270 kcal)
- B** Espinazo con carne de cerdo (150 g), ½ pieza de elote y verdolagas (350 kcal)
- C** 150 g de pescado a la plancha a las finas hierbas acompañado de ½ taza de puré de papa y 1 taza de brócoli al vapor (258 kcal)
- D** Pepito con ½ bolillo, 140 g de bistec, 1 rebanada de aguacate, espinaca y jitomate (390 kcal)
- E** Ceviche usando 150 g de atún en agua, jitomate, cebolla, chile y cilantro picado. Agrega limón al gusto, ¼ de aguacate o 1 cda de mayonesa. Acompaña con 2 tostadas horneadas (290 kcal)
- F** 100 g de chuleta o bistec a la plancha con 1 papa pequeña cocida en trozos. Agregar suficiente salsa de jitomate y acompañar con 1 taza de nopales cocidos (370 kcal)
- G** Fajitas de pollo (120 g) con pimientos y cebolla salteados. Acompaña con 1 taza de ejotes y una tortilla de maíz (340 kcal)

Tomar 2 cápsulas de PERSIST



COLACIÓN 2 (40 - 95 kcal)

- a) 2 guayabas
- b) 12 uvas
- c) ½ pera
- d) ½ plátano
- e) 1 taza de melón
- f) ¾ taza de piña

Tomar 30 ml de R-ACTIVE mezclados en 750 ml de agua además de la porción de fruta.



CENAS

- A** Ensalada de atún (1 lata), con espinacas. Picar y agregar jitomate, pepinos, zanahoria cruda. Agregar 1 rebanada de aguacate o 1 cda de aderezo reducido en grasa (280 kcal)
- B** 1 taco con 50 g de pollo deshebrado, 1 rebanada de aguacate, lechuga y salsa al gusto (240 kcal)
Interfaz de usuario gráfica
- C** Ensalada caprese usando 3 rebanadas de panela, jitomate, 1 cdita de vinagre balsámico con 1 cdita de aceite de oliva. Acompañar con 3 galletas habaneras. (255 kcal)
- D** Sándwich de pollo (50 g) con lechuga, rebanadas de jitomate. Agrega aderezo hecho de 1 cda de yogurt sin azúcar y salsa chipotle (300 kcal)
- E** Atún en agua (1 lata) guisado con cebolla, jitomate, pimiento y chile serrano picado. Acompaña con una tortilla de maíz (250 kcal)
- F** Mollete ranchero usando ½ bolillo, ½ taza de frijoles y 40 g de queso panela. Agrega pico de gallo al gusto (283 kcal)
- G** Medio sándwich de ensalada de atún: 1 rebanada de pan integral, ½ lata de atún en agua con ½ taza de garbanzos, lechuga y jitomate picado. Agregar 1 rebanada de aguacate o 1 cda de mayonesa (330 kcal)
- H** 90 g de pescado a la plancha con especias al gusto. Acompaña con ½ taza de arroz cocido, ½ taza de calabacitas ½ taza de brócoli al vapor (270 kcal)

Complementa la cena incluyendo 1 sobre de R-EST Malteada de noche mezclado en un vaso de leche reducida en grasa (240 ml). Tomar 6 gotas de BACKUP Extracto.

