

## DIA 1

### **DESAYUNO** \*\* claras de huevo con jamon y jugo verde \*\*

PLATO FUERTE : Clara de huevo liquida 150 ml , Aceite en aerosol 1 disparo , Jamon 2 reb delg ,

Verdura 1 tza , Aguacate 1/3 pza

LICUADO VERDE : Piña 3/4 tza , Verduras al gusto , Naranja ( solo jugo ) 1 pza

### **COLACION MATUTINA** \*\* jicama y pepino con salchichas \*\*

PREPARACION AL GUSTO : Pepino rebanado 1/2 tza , Jicama 1/2 tza , Salchicha de pavo 1 pza

### **COMIDA** \*\* pechuga de pollo con vegetales \*\*

PLATO FUERTE : Filete de pollo 120 gr , Aceite en aerosol 1 disparo , Verduras al gusto

ACOMPANAMIENTO : Tortilla 2 pzas

### **COLACION VESPERTINA** \*\* gelatina light con nueces \*\*

GELATINA : Gelatina light 1 tza , Nuez 6 mitades

### **CENA** \*\* papaya con yoghurt \*\*

PLATO FUERTE : Yoghurt light 1 tza , Papaya 1 tza , Almendra 10 pzas

ACOMPANAMIENTO : Galleta de arroz OKKO ( integrales ) 2 pzas , Requeson 2 cdas



## DIA 2

### **DESAYUNO** \*\* sandwich de panela \*\*

PLATO FUERTE : Pan integral 2 reb , Crema light 1 cda , Queso panela 80 gr , Verduras al gusto

### **COLACION MATUTINA** \*\* fruta fresca \*\*

FRUTA FRESCA : Fruta 1 pcion , Almendra 10 pzas

### **COMIDA** \*\* bistec de res con vegetales \*\*

PLATO FUERTE : Bistec de res 120 gr , Aceite en aerosol 1 disparo , Verduras al gusto

ENSALADA : Verduras al gusto

ACOMPANAMIENTO : Tortilla 2 pzas

### **COLACION VESPERTINA** \*\* fruta fresca \*\*

FRUTA FRESCA : Fruta 1 pcion

### **CENA** \*\* pechuga de pollo con vegetales \*\*

PLATO FUERTE : Filete de pollo 120 gr , Aceite en aerosol 1 disparo

ENSALADA : Verduras al gusto , Aguacate 1/2 pza

ACOMPANAMIENTO : Salma sanissimo 1 paq



SI NO TE ESFUERZAS HASTA EL MÁXIMO, ¿CÓMO SABRÁS DONDE ESTÁ TU LÍMITE?

## DIA 3

### **DESAYUNO** \*\* atun en agua con ensalada y piña \*\*

PLATO FUERTE : Atun en agua 1 lata , Verduras al gusto , Aguacate 1/2 pza

POSTRE : Piña rebanada 1 reb

### **COLACION MATUTINA** \*\* galletas okko con mantequilla de cacahuete \*\*

PREPARACION AL GUSTO : Galleta de arroz OKKO ( integrales ) 2 pzas , Mantequilla de cacahuete 1 cda ,

Café endulzado con stevia 1 tza

### **COMIDA** \*\* pierna de cerdo con vegetales y tostada sanissimo \*\*

PLATO FUERTE : Pierna de cerdo 120 gr , Aceite en aerosol 1 disparo , Verduras al gusto

ENSALADA : Verduras al gusto , Queso panela 40 gr

ACOMPANAMIENTO : Tostada sanissimo 1 pzas

### **COLACION VESPERTINA** \*\* jicama y pepino \*\*

PREPARACION AL GUSTO : Pepino rebanado 1 tza , Jicama 1 tza

### **CENA** \*\* cereal con leche \*\*

PLATO DE CEREAL : Cereal all bran 1 tza , Leche light 1 tza , Manzana 1 pza , Almendra 10 pzas

