

**INTENSIVETTT**

## **COMIDAS HOMBRES HECTOMORFOS**

**TODAS LAS EDADES FASE UNO**

**1-Dos rollos de sushi natural o 3 chiles rellenos de carne de res s/grasa o también puede ser un atún light.**

**5 tostadas de maíz o 6 tortillas de maíz**

**1 ensalada verde**

**De postre 1 manzana verde o una tasa de sandía**

**Un vaso grande de agua natural**

---

**2- 250 gramos de pechuga de pollo o de pavo a la plancha cocinado con poca sal y poca grasa.**

**1 taza de arroz integral al vapor**

**1 ensalada de vegetales**

**De postre 12 almendras o 12 mitades de nuez**

**1 vaso más de agua natural o limonada**

---

**3- 250 gramos de carne de res desgrasada a la plancha y cocinada con poca sal.**

**200 de arroz integral al vapor o pasta integral al vapor se puede cocinar con tomate.**

**1 ensalada de vegetales.**

**De postre una manzana verde.**

**Un vaso de agua o más, natural o limonada sin azúcar**

---

4- 4 claras de huevo con 200 gramos de jamón de pechuga de pavo cocinadas con poca grasa y poca sal.

3 panes integrales o multigrano

1 ensalada de vegetales

De postre una tasa de fresas o un vaso de jugo de naranja o de toronja

---

5- 3 huevos enteros con verduras y dos rebanadas de queso panela hacer omelett

150 gramos de frijoles preparados sin grasa

1 ensalada de vegetales

De postre un tazón de gelatina light

Agua natural o de Jamaica.

---

6- 250 gramos de pechuga de pollo o de pavo a la plancha cocinada con poca grasa y poca sal

1 ensalada de vegetales

5 tortillas de maíz

De postre 12 almendras o 12 mitades de nuez.

---

7- 250 gramos de salmón empapelado cocinar con su propia grasa

6 tostadas de maíz sin grasa

1 brócoli y una taza de ejotes hervidos o al vapor

De postre una tasa de sandia

---

8- 250 gramos de atún ahumado o 1 1/2 lata de atún light y 6 claras de huevo cocidos o duros

2 tazas de arroz integral al vapor o dos tazas de pasta con puré de tomate sin grasa extra

1 brócoli y 1 1/4 de lechuga puedes usar algún aderezo light

De postre 12 almendras o 12 mitades de nuez

Agua natural o de Jamaica.

---

9- 250 gramos de filete de pescado a la plancha o cocinado sin grasa  
6 tostadas de maíz sin grasa o 4 tortillas de nopal  
1 brócoli o 1 taza de ejotes hervidos o al vapor.  
De postre una tasa de sandia  
Agua de Jamaica o natural

---

10- 250 gramos de lomo de cerdo o pierna de cerdo cocinar sin grasa extra y con poca sal  
5 tortillas de maíz o una tasa de frijoles cocinados sin grasa  
Ensalada de verduras al gusto.  
Postre 1 tasa de melón o sandia  
Agua natural, limonada o Jamaica.

---

11- 250 gramos de filete de pescado o 250 gramos de pechuga de pollo a la plancha cocinados con muy poca sal  
Una tasa de arroz integral al vapor  
Ensalada de vegetales al gusto en cantidad y variedad  
Postre 12 almendras o 12 mitades de nuez  
Agua natural, limonada o un té verde.

---

12- Dos rollos de sushi naturales o 6 tostadas de carne deshebrada de res o de pollo  
1 ensalada de vegetales al gusto en variedad y cantidad  
Postre una tasa de sandía o melón  
Agua natural, jamaica, melón o té verde

---

13- Caldo de res o de pollo con carne sin grasa o pechuga de pollo 250 Gramos cocinado con poca grasa y poca sal  
Una tasa de arroz integral al vapor o con salsa de tomate  
Verduras al gusto dentro del caldo  
5 tortillas de maíz

**Postre 12 almendras o 12 mitades de nuez.**

---

**14- 6 tostadas de ceviche de pescado preparar el ceviche con el pescado al gusto, verduras al gusto solo sin mucha sal**

**Las tostadas deben de ser sin grasa**

**Postre una tasa de melón o de sandia**

**Agua de jamaica, limonada, o agua natural**

---

**15- Ensalada Cesar con 250 gramos de pechuga de pollo ya sea deshebrada o en cortes pequeños, le puedes poner verdura al gusto y 150 gramos de queso panela, y medio aguacate, algún aderezo light o vinagreta.**

**4 tostadas de maíz sin grasa**

**Postre una manzana verde**

**Agua de jamaica o agua natural**

---

**16- Caldo light, llevara lo siguiente: 200 gramos de pechuga deshebrada 150 gramos de queso panela verduras y condimentos al gusto solo sin mucha sal, NOTA. Se enviará la receta.**

**6 tostadas de maíz sin grasa**

**De postre una manzana verde.**

**Agua natural o de jamaica.**

---

**17- 5 tacos light que llevaran lo siguiente: 250 gramos de carne de res desgrasada, 5 tortillas de maíz medianas, verduras al gusto y salsa al gusto, hacerlos con la carne asada o deshebrada y no usar mucha sal.**

**1 ensalada de verduras con verduras cantidad al gusto y variedad al gusto**

**Postre una manzana verde.**

**Coca-Cola light o agua natural**

---

18- 3 sándwiches de pan de pita que llevarán lo siguiente: 6 panes de pita (estos panes son chicos y delgados) 250 gramos de pechuga de pollo a la plancha, medio aguacate 100 gramos de queso panela y verduras al gusto. Ensalada verde de lechuga y pepino con un poco de aderezo light. Limonada o agua natural

---

19- Tostadas de camarones que llevarán lo siguiente: 250 gramos de camarones, 5 tostadas de maíz sin grasa, medio aguacate y verduras al gusto, los camarones deben de ser sin sazonar usa muy poca sal ya que los camarones ya tienen buena cantidad de sodio Ensalada verde al gusto con cantidad y variedad al gusto. Postre una tasa de melón o de sandía. Agua natural o limonada.

---

20- Tacos de pescado que llevarán lo siguiente: 5 tortillas de maíz, 250 gramos de tilapia o de salmón, cocinar el salmón o la tilapia sin grasa extra, medio aguacate y verduras al gusto le puedes poner alguna crema light. Ensalada verde con la cantidad de verduras y variedad al gusto Postre una tasa de papaya. Coca light o agua natural

---

21- Atún guisado con verduras lleva lo siguiente 2 latas de atún verduras y especias al gusto guisar con aceite de oliva 5 tostadas de maíz Ensalada verde con verduras al gusto en cantidad y variedad De postre 12 almendras o 12 mitades de nuez Agua natural de jamaica o limonada.

---

**22- 2 Hamburguesas light que llevara lo siguiente: 4 panes para hamburguesa integrales, carne de res preparada para hamburguesa de res desgrasada, (nota esta carne debe de ser casi sin grasa extra) una Rebanada de jamón de pechuga de pavo, queso amarillo o manchego light, medido aguacate y verduras al gusto le puedes poner alguna mayonesa light y mayonesa al gusto, esto por hamburguesa.**  
**1 ensalada verde con verduras al gusto en variedad y en cantidad.**  
**Postre una manzana verde.**  
**Agua natural o de jamaica.**

---

**23- Tacos de camarón que llevara lo siguiente: 5 tortillas de maíz, 250 gramos de camarón, los camarones deben de ser a la plancha sin grasa extra, medio aguacate y verduras al gusto puedes usar**  
**Alguna crema desgrasada**  
**1 ensalada verde con verduras al gusto en variedad y cantidad**  
**De postre una manzana verde.**  
**Coca light o agua natural.**

---

**24- Teriyaki de res o de pollo en caso de que no se encuentre el teriyaki repetir la comida uno,**  
**Postre una tasa de fresas o de papaya**  
**Agua de jamaica o limonada.**

