

# PLAN DE ALIMENTACIÓN 01

Lic en Nutrición. Brenda Karina Delgadillo Arteaga.

Cédula Profesional: 1114898

 @Nutrióloga Karina Arteaga

@Nutrikad

 @nut.karina.artea.nutrikad

 722 261 16 52

Nombre del paciente: Merari Aguilar Pérez

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

¡Importante!

Desayuno

**Nut Toast**  
Pan tostado- 1 rebanada  
Crema de nueces mixtas- 1 cucharadita  
Semillas de hem- 1 cucharadita (o 4 nueces trituradas)  
Fresas rebanadas- 4 piezas

**Licuido de fresa**  
Leche vegetal- 1 taza  
Fresas- 6 piezas  
Avena- 1 cucharada  
1 Scoop de proteína  
Canela y vainilla al gusto

**Sándwich Vegano**  
Pan Dave's – 2 piezas, Humus - 4 cdas, Pepino - rodajas al gusto Jitomate cherry – 6 piezas  
Aguacate - 1/4 de pieza  
**Procedimiento:** tostar el pan sin dejar que se queme. Una vez que esté tostado, untar la porción de humus y agregar volumen con verdura al gusto.

**Jugo antioxidante**  
Espinaca- ½ taza  
Manzana- ½ pieza  
Apio- 1 tallo  
Pepino- 1/3 de pieza  
Cúrcuma y jengibre

**Avena cocida con canela y manzana**  
Avena- ¼ de taza  
Leche vegetal- 1 taza  
Canela y vainilla al gusto  
1scoop de proteína  
Colocar en un bowl la avena y la leche y meter al microondas por 3 minutos.  
(Meter al microondas los ingredientes por 3 minutos)

Colocar en un sartén 1 manzana en cubos con 2 cucharadas de agua, canela y 1 cucharadita de azúcar moscabado y retirar del fuego cuando este cocida.

Colocarla en un plato y decorar con 10 arándanos y 4 mitades de nuez.

**Jugo del día martes (la cantidad que salga es la que te corresponde)**

**Licuido de frutos rojos**  
Leche de leche vegetal- 1 taza  
Frutos rojos- ½ taza  
Avena- 1 cucharada  
Almendras- 5 piezas

**Crepa de zanahoria**  
Avena- 2 cucharadas  
Zanahoria rallada- 1/3 de taza  
Polvo para hornear- 1 pizca  
1 scoop de proteína  
Leche vegetal- 1 cucharada  
Vainilla y canela al gusto

Topping:  
Yogurt- 1 cucharada  
Fresas 3 piezas  
Almendra fileteada- 1 cucharada

**Green smoothie**  
Leche de coco- ¾ taza  
Espinacas- ½ taza  
Fresas- 6 piezas  
Chía- 1 cucharadita

**Tostadas de arroz inflado- 2 piezas con aguacate y vegetales**  
Aguacate- 1/5 de pieza  
Jitomate cherry al gusto  
Champiñones cocidos- ½ taza  
Hunta el aguacate en las tostadas de arroz inflado, agrega el jitomaite y corona con los champiñones.

Fruta picada- 1 taza  
Yogurt- 3 cucharadas

**Ensalada verde**  
Espinaca-1 taza  
Mix de lechugas- ½ taza  
Aguacate- 1/3 de pieza  
Almendras-5 piezas  
Aceite de oliva- 1 cucharadita

**Jocoque toast**  
Pan Dave's- 2 rebanadas  
Jocoque seco- 1 cucharaditas  
Jitomate cherry- 8 piezas

1. Respetar las cantidades establecidas.

2. Comer solo lo que está en el plan de alimentación.

3. Realizar los 5 tiempos de comida.

4. Beber 1.5 litros de agua natural al día sin contar té, café y agua desayuno, comida y cena.

5. Realizar rutina de ejercicio libre- 60 min de 3 a 5 días por semana.

6. Salto a la cuerda 10 min al día.

Colación

Fruta- 1 porción  
Almendras- 7 piezas

Verduras al gusto- 1 taza  
Nueces- 5 mitades

Yogurt natural- 1 pieza  
Almendras- 5 piezas

Bastones de zanahoria- 1 taza  
Hummus- 2 cucharadas

Totopos de pan pita- 8 piezas  
Jocoque- 3 cucharadas

Palomitas sin aceite- 2 tazas  
Bastones de apio y zanahoria

Comida

**Quínoa Bowl**  
Quínoa cocida- 1/3 de taza Ensalada mixta - 2 tazas Garbanzos – ¼ de taza Aguacate – ¼ de pieza

**Procedimiento:** En un bowl haz una cama de espinaca o ensalada mixta, enseguida agrega en un lado la porción de quínoa, y en otro lado la porción de garbanzos. Adereza con 2 cucharadas de aceite de oliva y agrega el aguacate.

**Ceviche de Portobello**  
Portobello + champiñones + verdura - 1 a 2 tazas  
Tostadas de maíz o nopal horneadas - 2 piezas  
Aguacate - 1/4 pieza  
**Procedimiento:** 1 taza de portobello, champiñones, tomates, pimiento rojo, cebolla, cilantro, y cebollín picado. Agrega 1 cdita. de aceite de oliva, limón, pizca de sal y pimienta.

Deja actuar al limón como lo harías en un ceviche, y acompáñalo con 2 tostadas horneadas y 1/4 de aguacate.

Sopa de verduras- 1 taza

**Rollitos de nopal con queso**

Nopal asado- 2 piezas  
Queso panela- 2 rebanadas  
Enrollar y colocar un palillo.  
Caldillo libre- jitomate

Lentejas- ½ taza (sin contar el caldo, es al gusto)  
Aguacate- 1/3 de pieza  
Tortillas de maíz- 2 piezas

**Enfriroladas de Champiñones**  
Tortillas de maíz - 2 piezas Champiñones - 1 a 2 tazas Frijol licuado - 1/2 taza Aguacate - 1/4 de pieza Salsa casera - al gusto Espinaca y jitomate - al gusto  
**Procedimiento:** Licúa 1/2 taza de frijol con un poco de su jugo, agrega un toque de chipotle, y calienta por unos minutos. Ya que el frijol esté bien caliente, en un sartén calienta un poco la tortilla por ambos lados, enseguida coloca los champiñones, cierra y sirve el frijol encima de los 2 tacos. Una vez que los dos tacos esté cubiertos de frijol, agrega un toque de salsa, aguacate, y verdura.

**Portobello al Horno con Espinaca** Portobello - 2 piezas Verdura picada - al gusto (calabaza, cebolla, jitomate, pimientos, zanahoria, chayote) Frijoles cocidos - 1/2 taza Aguacate - 1/4 de pieza

**Procedimiento:** Portobellos - rellenar 2 portobellos con verduras de temporada finamente picadas (cuadritos pequeños), y sazonar con sazonados vegetal o sal & pimienta. Hornear los portobellos a 200 grados C, por 10 minutos aproximadamente con un toque de aceite de oliva. Servir, y acompañar con frijoles.

**Pan pita con hummus y vegetales**  
Pan pita- 1 pieza  
Verduras al gusto- 1 taza  
Hummus- 2 cucharadas  
Germen de alfalfa al gusto

**Pasta con cocida con pollo**  
Pasta cocida- ¾ de taza (puede ser en jitomate o solo)  
Pollo en hebras- ½ taza

Colación

Palomitas sin aceite- 2 tazas  
Bastones de apio y zanahoria

Totopos de pan pita- 8 piezas  
Jocoque- 3 cucharadas

Fruta- 1 porción  
Almendras- 7 piezas

Yogurt natural- 1 pieza  
Almendras- 5 piezas

Verduras al gusto- 1 taza  
Nueces- 5 mitades

Fruta- 1 porción  
Almendras- 7 piezas

Cena

**Avena cremosa con frutas**  
Avena- ½ taza  
Leche vegetal- ½ taza  
Canela al gusto-  
Crema de cacahuete o nueces mixtas- 1 cucharadita  
Mezcla todos los ingredientes y colócalo en el horno de microondas por 3 minutos.

Agrega un mix de frutas al gusto- 1 taza  
Almendra fileteada- 1 cucharada

**Pudin de chia y avena**  
Colocar en un plato hondo  
Chía- 1 cucharada  
Avena- 2 cucharadas  
Leche de almendras- ½ taza  
Dejar reposar por 30 minutos

Agregar manzana en cubos- 1 pieza  
Zanahoria rallada- 1 pieza  
Arándanos- 5 piezas

**Pan pita con vegetales y jocoque**  
Pan pita- 1 pieza  
Jocoque seco- 1 cucharada  
Hoja de lechuga- 2 piezas  
Jitomate cherry rebanado- 4 piezas

**Green smoothie**  
Leche de coco- ¾ taza  
Espinacas- ½ taza  
Fresas- 6 piezas  
Chía- 1 cucharadita

**Fitza**  
Pan pita- 1 pieza  
Salsa de tomate- 2 cucharadas  
Queso parmesano- 2 cucharadas  
Jitomate cherry en rebanadas- ¼ de taza  
Espinacas- ½ taza  
Cubos de piña- ¼ de taza  
Coloca el pan y los ingredientes en un sartén y tápalo por 5 minutos hasta que se funda el queso

**Tostados dulces**  
Pan Dave's - 2 rebanadas  
Yogurt – 2 cucharadas  
Fresas rebanadas- 6 piezas  
Unta el yogurt en el pan y decora con las fresas rebandas

**Licuido de fresa**  
Leche vegetal- 1 taza  
Fresas- 6 piezas  
Avena- 1 cucharada  
1 Scoop de proteína  
Canela y vainilla al gusto

**Dulce de zanahoria**  
Avena en hojuelas- ½ taza  
Zanahoria rallada cruda-1/2 taza  
Yogurt griego- 4 cucharadas  
Chía- 1 cucharada  
Almendra fileteada- 1 cucharada  
Mezcla todos lo ingredientes y disfruta

**Jugo antioxidante**  
Espinaca- ½ taza  
Manzana- ½ pieza  
Apio- 1 tallo  
Pepino- 1/3 de pieza  
Cúrcuma y jengibre