## PLAN DE ALIMENTACIÓN 06

Jesica López González Nombre del paciente:

@Nutrióloga Karina Arteaga

@nut.karina.arteaga.nutrikad

## Lunes **Viernes** Sábado **Jueves Martes** Miércoles Jengibre toast Dulce de zanahoria Jengibre toast Huevo con salchicha Dulce de zanahoris Ensalada navideña Pan bimbo cero- 2 rebanadas Pan bimbo cero- 2 rebanadas Avena en hojuelas- 1/2 taza Avena en hojuelas- 1/2 taza Clara de huevo- 3 piezas Espinaca-1 taza Huevo- 1 pieza Huevo- 1 pieza Zanahoria rallada cruda-1/2 taza Zanahoria rallada cruda-1/2 taza Betabel rallado- 1/3 de taza Salchicha de pavo- 1 pieza Vainilla al gusto Vainilla al gusto Desayuno Yogurt griego- 4 cucharadas Yogurt griego- 4 cucharadas Jengibre rallado- 1 cucharadita Jengibre rallado- 1 cucharadita Lechuga- 1/2 taza Tortilla nopalia- 2 piezas Chía- 1 cucharada Chía- 1 cucharada Leche- 6 cucharadas Leche- 6 cucharadas Nuez de la india- 1/3 de taza Jugo verde Almendra fileteada- 1 cucharada Mezcla los ingredientes y sumerge el pan, colócalo Almendra fileteada- 1 cucharada Mezcla los ingredientes y sumerge el pan, colócalo Super food (vegetalistos)- 1 taza Uvas verdes- 5 piezas en un sartén pre calentado y cóselos por ambos en un sartén pre calentado y cóselos por ambos Mezcla todos lo ingredientes y disfruta Mezcla todos lo ingredientes y disfruta Jugo de 2 naranias Jitomate cherry- 7 piezas Pepino- 1/3 de pieza Oueso panela en cubos- 1/4 de taza Jugo verde Jugo verde Agua- 1 taza Pepino- 1/3 de pieza sin cascara Pepino- 1/3 de pieza sin cascara Huevo estrellado- 1 pieza Pepino- 1/3 de pieza sin cascara Pepino- 1/3 de pieza sin cascara Fruta picada- 1 taza Apio- ½ tallo Apio- ½ tallo Apio- ½ tallo Apio- ½ tallo Té-1 taza Espinacas- ½ taza Espinacas- 1/2 taza Espinacas- ½ taza Esninacas- 1/2 taza Jugo de 2 naranjas Jugo de 2 naranjas Jugo de 2 naranias Jugo de 2 naranias Agua- 1 ½ tazas Agua- 1 1/2 tazas Agua- 1 ½ tazas Agua- 1 ½ tazas Espinaca- 1 taza Colación Espinaca- 1 taza Manzana en cubos- 1 pieza Zanahoria rallada- 1 taza Pepino picado- 1 pieza Yogurt- 1 pieza Pepino en rodajas- 1 taza Manzana en cubos- 1 pieza Almendra fileteada- 1 cucharada Almendras- 14 piezas Yogurt- 1 pieza Cacahuate natural- 1/4 de taza Almendra fileteada- 1 cucharada Pollo en hebras- 1/3 de taza Cacahuates- 1/3 de taza Tajín v limón al gutso Pollo en hebras- 1/3 de taza Filete de pescado- 1 pieza Pollo al gusto- pierna de pollo Carne de cerdo molida cocida-Pollo al gusto- pierna de pollo Alubias- 1/2 taza (puedes cambiar de Filete de pescado- 1 pieza Pasta cocida-2/3 taza sin piel- 1 pieza 1/3 taza leguminosa) sin piel- 1 pieza Pasta cocida-2/3 taza Verduras- 1 taza Verduras- 1 taza Queso panela- 1 rebanada regular Arroz cocido- 2/3 de taza Verduras- 1 taza Comida Verduras- 1 taza Aguacate- 1/3 de pieza Sopa de pasta- 2/3 taza Tortilla- 2 piezas Verduras al gusto- 1 ½ tazas Arroz cocido- 1/3 taza Aguacate- 1/3 de pieza Queso panela- 2 rebanadas Verduras al gusto- 1 1/2 tazas Tortilla- 2 piezas Tortilla- 2 piezas Tortilla- 2 piezas Queso panela- 2 rebanadas Tortilla de maíz- 2 piezas Almendra fileteada- 2 cucharadas Aguacate- 1/3 de pieza Aguacate- 1/3 de pieza Aguacate- 1/3 de pieza Tortilla de maíz- 2 piezas stilo de vida- Salud Colación Espinaca- 1 taza Yogurt- 1 pieza Pepino en rodajas- 1 taza Zanahoria rallada- 1 taza Manzana en cubos- 1 pieza Yogurt- 1 pieza Almendras- 14 piezas Cacahuates- 1/3 de taza Zanahoria rallada- 1 taza Yogurt- 1 pieza Almendra fileteada- 1 cucharada Almendras- 14 piezas Pollo en hebras- 1/3 de taza Yogurt- 1 pieza Huevo con salchicha Ensalada navideña Dulce de zanahoria Jengibre toast Tapioca frutal Pan tostado- 2 rebanadas Avena en hojuelas- 1/2 taza Pan bimbo cero- 2 rebanadas Clara de huevo- 3 piezas Espinaca-1 taza Tapioca hidratada-1/4 de taza Queso cottage- 2 cucharadas Zanahoria rallada cruda-1/2 taza Huevo- 1 pieza Vainilla al gusto

## ilmportante!

- 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 2.5 litros de agua natural al dia.
- 5. Beber media botella de electrolitos diluidos con agua.
- 6. Realizar ejercicio aeróbico-30 minutos al finalizar el ejercicio de fuerza.
- 7. Ejercicio anaeróbico-70 minutos.

Salchicha de pavo- 1 pieza Tortilla nopalia- 2 piezas Jugo verde Super food (vegetalistos)— 1 taza

Pepino- 1/3 de pieza Agua- 1 taza Fruta picada- 1 taza

Jugo de 2 naranjas

Verduras al gusto- 1 taza Huevo estrellado- 1 pieza

Almendra fileteada- 1 cucharada

Fresas rebanadas- 8 piezas Frambuesas- 1/4 de taza Almendra fileteada- 1 cucharada Fresas rebanadas- 5 piezas Yogurt-1 pieza

Jugo verde

Té-1 taza

Super food (vegetalistos)- 1 taza Jugo de 2 naranjas Pepino- 1/3 de pieza Agua- 1 taza

Betabel rallado- 1/3 de taza Lechuga- 1/2 taza Nuez de la india- 1/3 de taza Uvas verdes- 5 piezas Jitomate cherry- 7 piezas Queso panela en cubos- 1/4 de taza Huevo estrellado- 1 pieza Té-1 taza

Yogurt griego- 4 cucharadas Chía- 1 cucharada Almendra fileteada- 1 cucharada Mezcla todos lo ingredientes y disfruta

Jugo verde

Pepino- 1/3 de pieza sin cascara Apio- 1/2 tallo Espinacas- 1/2 taza Jugo de 2 naranjas Agua- 1 1/2 tazas

un sartén pre calentado y cóselos por ambos lados.

Jugo verde Pepino- 1/3 de pieza sin cascara Apio- 1/2 tallo Espinacas- 1/2 taza Jugo de 2 narania:

Jengibre rallado- 1 cucharadita

Mezcla los ingredientes y sumerge el pan, colócalo en

Leche- 6 cucharadas

Agua- 1 1/2 tazas

Té- 1 taza