



Maximiliano:
Dieta de 1950 Kcal

Distribución de equivalentes

Alimento	Eq
Verduras	6
Frutas	4
Cereales sin Grasa	10
AOA Muy Bajo Aporte de Grasa	7
AOA Bajo Aporte de Grasa	2.5
AOA Moderado Aporte de Grasa	2
Leche Descremada	1.5
Aceites sin Proteína	2
Aceites con Proteína	2
Azúcar sin Grasa	1

Distribución por tiempos de comida

Categoría	Desayuno	Colación 1	Comida	Colación 2	Cena
Verduras	1	1	2		1
Frutas	1			2	1
Cereales sin Grasa	2	2	3	1	2
AOA Muy Bajo Aporte de Grasa	1	2	2		2
AOA Bajo Aporte de Grasa	1	0.5			1
AOA Moderado Aporte de Grasa	2				
Leche Descremada				1	0.5
Aceites sin Proteína	1		1		
Aceites con Proteína		1			1
Azúcar sin Grasa				1	

Menú

Desayuno

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Hot cakes de avena: Todo lo vas a mezclar en la licuadora, agregar agua hasta que tenga una consistencia semi-espesa para que se hagan los hotcakes o toda la mezcla meterla al micro para hacer un mugcake.				
Cereales	Hojuelas de avena (Puedes hacer pure la avena en la licuadora y combinar los ingredientes)	2/3	taza	60

AOA de muy bajo aporte de grasa Frutas Libre Libre Libre	Clara de huevo	2	pieza	60
	Plátano	1/2	pieza	80
	Canela en polvo o cacao en polvo	1/2	cucharadita	
	Extracto de vainilla	1	cucharadita	
	Pizca de polvo para hornear			
Omelette				
Verduras AOA de moderado aporte de grasa AOA de bajo aporte de grasa	Nopal crudo	2	pieza	
	Huevo fresco	2	pieza	100
	Queso panela	40	g	40

Colación 1

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Ensalada				
AOA de muy bajo aporte de grasa AOA de bajo aporte de grasa Grasas c/proteínas Verduras Cereales Libres	Pechuga de pollo sin piel cruda	80	g	80
	Jamón de pavo	1	rebanada	20
	Cacahuete tostado	13	pieza	12
	Pepino	1	taza	
	Galleta Habanera	6	pieza	
	Vinagre balsámico	1	cucharadita	5

Comida

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Ensalada y pasta				
Cereales AOA de muy bajo aporte de grasa Verduras Verduras Grasas s/proteínas Libres	Pasta cocida	1 1/2	taza	180
	Bistec de res o pechuga de pollo (80 grs)	60	g	60
	Brócoli cocido	1/2	taza	92
	Espinaca cruda picada	2	taza	120
	Aguacate verde	1/2	pieza	48
	Vinagre balsámico	1	cucharada	

Colación 2

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
----------	----------	----------	--------	--------

Cereales	Cereal Multi Bran Pasas	3/4	taza	19
Frutas	Fresa entera	17	pieza med	204
Frutas	Mango picado	1/2	taza	82.5
Leche	Leche descremada	1	taza	245
Azúcares s/grasa	Miel	2	cucharadita	14

Cena

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
AOA de muy bajo aporte de grasa (Cereales) Tuberculos AOA de bajo aporte de grasa Grasas s/proteína Verduras Verduras	Ensalada de atún			
	Atún en agua drenado	2/3	lata	66
	Papa cocida	1	pieza	100
	Queso panela	40	g	40
	Aguacate verde	1/2	pieza	48
	Pepino en cubitos	1/2	taza	52
	¼ Cebolla morada rebanada ¼ Jitomate en cubitos Cilantro picado crudo (opcional)			
Leche descremada	Yoghur bajo en grasa LALA zero	1/3	taza	75
Frutas	Manzana	1	pieza	

***PODRÁS realizar una comida libre a la semana con moderación en las porciones, posterior seguir con el plan de alimentación.**

*Recomendaciones generales complementarias:

Puedes ocupar aceite de oliva o aceite de coco para cocinar (Sin exceso).

Puedes utilizar cualquier edulcorante sin calorías de preferencia Stevia.

Puedes ocupar sal moderadamente.

Puedes ocupar cualquier condimento o hierba de olor para sazonar sin problema tus alimentos.

Evitar alimentos fritos, capeados, procesados y con exceso de azúcares.

Debes tomar mínimo de 1.5 lt a 2.5 lt de agua simple al día, y **los días de tu ejercicio físico 1,5 lt de agua durante**

al igual puedes tomar agua de frutas sustituyendo tus porciones

de frutas, el agua debe no estar endulzada.

Las verduras establecidas en tu plan las puedes variar a tu gusto, es sólo una orientación acerca de que en tus comidas debes incluirlas SIEMPRE.

Mejora tu alimentación, ejercita tu cuerpo, cambia tu mente y transforma tu vida.

Al respecto de tus porciones de frutas, también las podemos cambiar a tu gusto. Si tienes alguna duda al respecto me puedes preguntar.

Sugerencia: Puedes tomar café, té verde, té jengibre, té rojo, té de manzanilla o el que tu gusto, en cualquier momento de tu día, eso es libre y sin ningún problema.

En caso de querer sustituir alguna otra porción de cereal avisarme para poder dosificarla a tu adecuación.

Los días que no realices ejercicio, no comerás el post-entreno, para mantener las calorías gastadas en el día.

“ESTAS A UNA DECISIÓN DE CAMBIAR TU VIDA, Y ESA DECISIÓN LA DEBES COMENZAR SIEMPRE H O Y”