



Nutri-Fit

LOS MEJORES NUTRIÓLOGOS DE MEXICO

LIC. ALDO GARCIA

FECHA: Mayo 2024

1. Desayuno:

- ☐ Avena con frutas y nueces.
- ☐ Vaso de leche o alternativa vegetal enriquecida en proteínas.

2. MediaMañana:

- ☐ Yogur natural con miel y semillas de chía.
- ☐ Fruta fresca o un puñado de frutos secos.

3. Almuerzo:

- ☐ Arroz integral o quinoa.
- ☐ Pechuga de pollo a la plancha o pescado al horno.
- ☐ Ensalada verde con aguacate y tomate.
- ☐ Una pieza de fruta.

4. Merienda:

- ☐ Batido de proteínas con plátano y espinacas.
- ☐ Barra de granola casera o almendras.

5. Cena:

- ☐ Verduras al vapor o asadas.
- ☐ Filete de ternera o tofu marinado.
- ☐ Patata dulce o batata al horno.
- ☐ Gelatina sin azúcar con

Complementa con ejercicio en:

DANGYM

