



Miami
Beach



305-766-5352



adrianaalava1@gmail.com



adrianaalava



Adriana Alava

facebook

Adriana Alava

EXPERIENCIA

DUEÑA Y GERENTE

DENTAL EXPRESS- ECUADOR

DUEÑA Y GERENTE

WOLVES SHOP CORPORATION – MIAMI BEACH

EDUCACION

ECONOMISTA AGRICOLA

DIPLOMADO EN:

NUTRICION Y BUENA ALIMENTACION

VEGANISMO Y VEGETARIANISMO

NUTRICION Y BUENA SALUD

MEDITACION MINDFULNESS

SHOPPING LIST

Item	Cantidad	Check your list
POLLO/PESCADO/ CARNE DE RES (1 LIBRA)	El pollo y pescado depende de tu consume recomendable es de 6 pechugas y pescado 6 filetes	
ESPINACA	15 a 20 tazas	
TOMATE	3 a 5 unidades	
CEBOLLA PERLA	3 a 4 unidades	
QUINUO/ ARROZ INTEGRAL	3 a 4 libras	
PIMIENTO ROJO, VERDE O AMARILLO	al gusto aproximadamente de 6 pequeno O 3 grandes	
SAL ROSADA O DEL HIMALAYA	Al gusto	
STEVIA/ AZUCAR DE COCO/ MONFRUIT/ MIEL EN SU ESTADO NATURAL/ MIEL DE MAPLES /MIEL DE AGAVE/ ERITHRYTOL.	Recueda debes reemplazar el azucar por cualquier endulzante natural sin quimicos	
BROCOLI	2 Brocoli completos Grandes	
CHOCLO	2 a 4 Mazorcas	
AVENA CRUDA	1 A 2 Fundas Grandes	
GARBANZOS	1 Libra	
LECHE DESLACTOSADA, LECHE DE ALMENDRAS, LECHE DE AVENA	La leche de avena la voy a publicar en mi instagram para que la hagas	

GALLETAS DE SAL O AVENA	A tu gusto porque sera tu snack entre comidas	
YOGURT SIN AZUCAR O YOGURT GRIEGO	1 botella de 1 litro	
MORAS	1 Libra	
FRUTOS SECOS: MANI,ALMENDRAS,PISTACHOS, NUECES , CHOCOLATE NEGRO ETC	A tu gusto porque sera tu snack entre comidas	
HUEVOS Y HUEVOS DE CODORNIZ	12 unidades de cada uno de ellos	
APIO	5 Ramitas grandes	
TOSTADAS INTEGRALES	2 fundas de mini tostadas	
SANDIA/KIWI/FRESAS/PINA/NARANJA/MELON /MANZANA	A tu gusto porque sera tu snack entre comidas	
ATUN	4 latas pequeñas	
GANGUIL EN SU ESTADO NATURAL (NO MICROONDAS)	1 funda pequeñas	
GRANOLA	1 funda	
BANANO	4 a 5 bananos	
MANTEQUILLA DE MANI O ALMNDRAS	A tu gusto	
GELATINA SIN ENDULZANTE O A SU VEZ LOS FRASCOS TONI	A tu gusto porque sera tu snack entre comidas	
AGUACATE	2 a 3 por semana	
FRIJOLES	2 a 3 libras por semana	



LENTEJA	2 libras por semana	
CHAMPIÑONES	2 a 3 latas O las setas enteras de 6 a 7 unidades	
SEMILLAS DE CHIA	Al gusto	
PAPAS CHAUCHA O MINI PAPAS	15 papitas chauchas	
QUESO Y JAMON SIN GRASA	Al Gusto	



Meal Planer by: Adriana Alava

0

Dias de la semana

**Recetas de
Desayuno**

**Entre comidas
(elegir una opcion)**

**Recetas de
Almuerzo**

**Entre
comidas(elegir
una opcion)**

**Recetas de
Merienda**

Domingo

Tortilla de
huevo con
espinacas

1 Banano O Una
porcion de frutos
secos como
almendra, nueces ,
pistachos o mani
(maximo 10 a 13
unidades)

Ensalada de
pollo con
quinoa

Mermelada de
Fresas con
tostaditas
integrales 3 a 4
porciones O
Galletas de sal
con mantequilla
de mani

Ensalada de
verduras con
Pescado a la
plancha

Lunes	Tostada Integral con claras huevo y aguacate	1 Naranja O 1 kiwi	Ensalada de atun con apio y arroz integral	1 Gelatina O 1 taza de palomitas de maiz solo con sal rosada sin mantequilla	Tortillas de huevo con atun
Martes	Avena cocinada con Banano	Batido de fresas con leche deslactosada y endulzante natural	Sopa de lentejas	1 Muffin simple de vainilla sin aderezos O Manzana con mantequilla de mani o almendras	Tortillas de espinacas con queso y Jamon
Miercoles	Granola con yogurt griego y frutas	Porcion de apio y zanahorias con aderezo O 1 manzana	Quinoa con Pescado sudado y pimientos	1 porcion de frutos secos O de semillas de girasol	Porcion de papas cocinadas con pechuga de pollo
Jueves	Acai Bowl con moras o arandanos	1 porcion de piña O 1 botella de jugo de coco	Frijoles con Pollo a la plancha	Tostillas crujientes con atun como los tostitos O	1 mazorca de choclo con y brocoli en salsa de champiñones

				Galletas de avena	
Viernes	Pancakes de avena con fresas	yogurt con melon O Yogurt con fresa	Sopa de pollo con garbansos	1 porcion de Fresas O una Porcion de sandia	Salsa de aguacate con tostadas integrales y huevos de codorniz
Sabado	Avena con Chia y banano (preparacion en la noche)	1 porcion de uvas O 1 Porcion de Chocolate negro	Lomitos de carne con ensalada de tomate,espina ca y zanahoria	Batido de Melon con leche deslactosada con endulzante natural	Wrap de huevo y queso
Los desayunos los puedes consumir con café con leche deslactosada y sin azucar o café endulzado con reemplazantes de azucar.		Tus almuerzos y meriendas los puedes ingerir solo con agua al ambiente o cualquier tipo de te caliente sin azucar.		Al final anexare recetas de postres saludables que puede comer y disfrutar incluyendolos en tu dieta	