

# BEAST MODE

# PLAN ALIMENTICIO

## LUN



### Desayuno

Tortilla de claras (4 claras + 1 huevo entero) + espinacas + 1 rebanada pan integral.

### Almuerzo

Pechuga de pollo a la plancha + ½ taza arroz integral + ensalada verde (aderezo: limón y aceite de oliva).

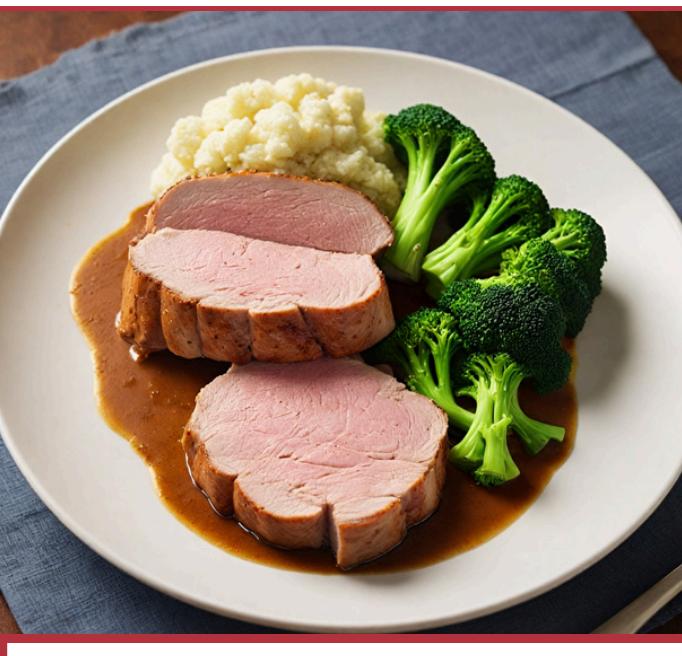
### Merienda

1 puñado de almendras (20g) + batido de proteína (whey + agua).

### Cena

Salmón al horno + espárragos + ¼ de aguacate.

## MAR



### Desayuno

Avena (40g) + leche descremada + canela + 1 cucharada mantequilla de maní.

### Almuerzo

Lomo de cerdo magro + puré de coliflor + brócoli al vapor.

### Merienda

Yogur griego sin azúcar + 5 fresas.

### Cena

Atún al natural + 2 huevos duros + lechuga y tomate.

## MIE



### Desayuno

Smoothie verde (espinaca, 1 plátano pequeño, whey, agua).

### Almuerzo

Filete de res magro + ½ taza quinoa + pimientos asados.

### Merienda

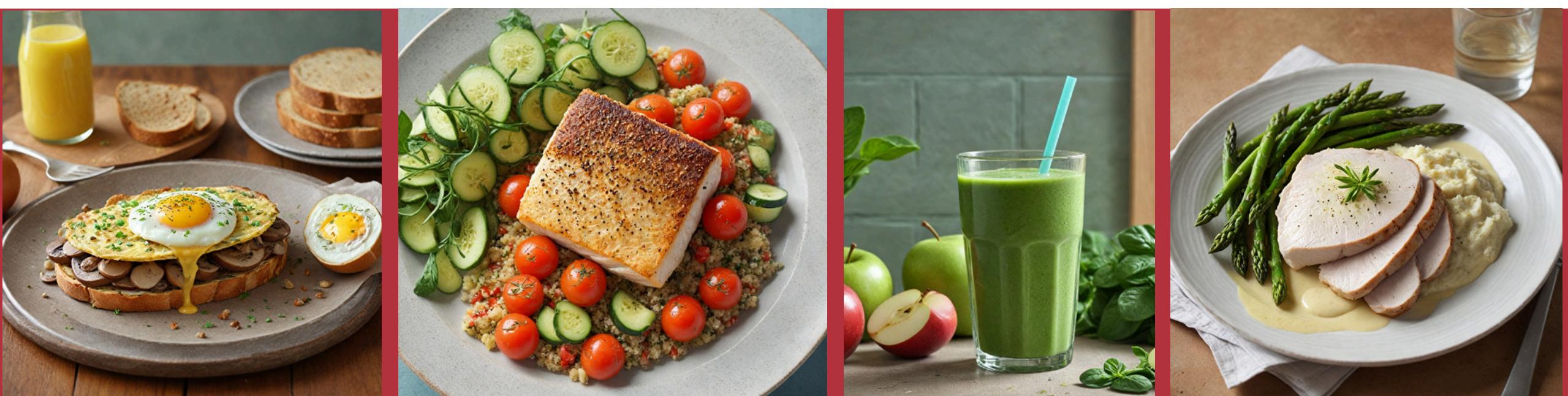
Queso cottage + 1 durazno.

### Cena

Camarones al ajillo + calabacín salteado.



# JUE



## Desayuno

Omelette de champiñones (3 claras + 1 huevo entero) + 1 rebanada de pan integral tostado.

## Almuerzo

Merluza al horno (150g) + ½ taza de quinoa + ensalada de pepino y tomate (sin aceite).

## Merienda

Batido verde (whey proteína + espinaca + ½ manzana + agua).

## Cena

Pechuga de pavo (120g) + puré de coliflor + espárragos salteados en spray de coco.

# VIE



## Desayuno

Yogur griego sin azúcar (200g) + 10 almendras + semillas de chía.

## Almuerzo

Solomillo de ternera (120g) + ½ taza de arroz integral + brócoli al vapor.

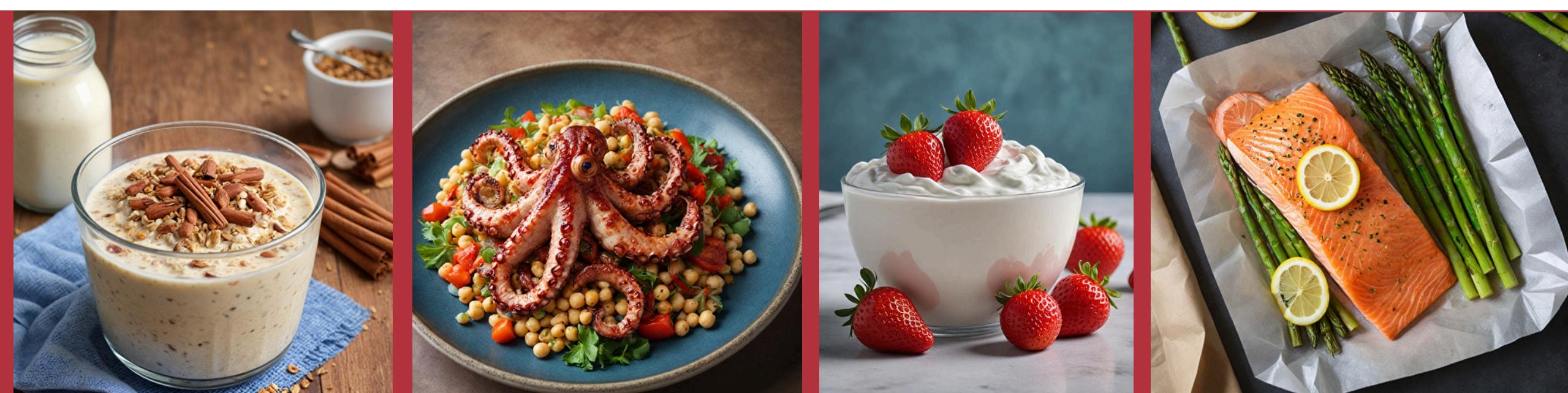
## Merienda

Atún al natural (1 lata) + 2 galletas de arroz integral.

## Cena

Tortitas de claras (4 claras) + aguacate (30g) + rúcula.

# SAB



## Desayuno

Avena nocturna (40g avena + leche descremada + canela + 1 cda linaza; dejar en fridge toda la noche).

## Almuerzo

Pulpo a la plancha (100g) + ensalada de garbanzos + pimentón rojo.

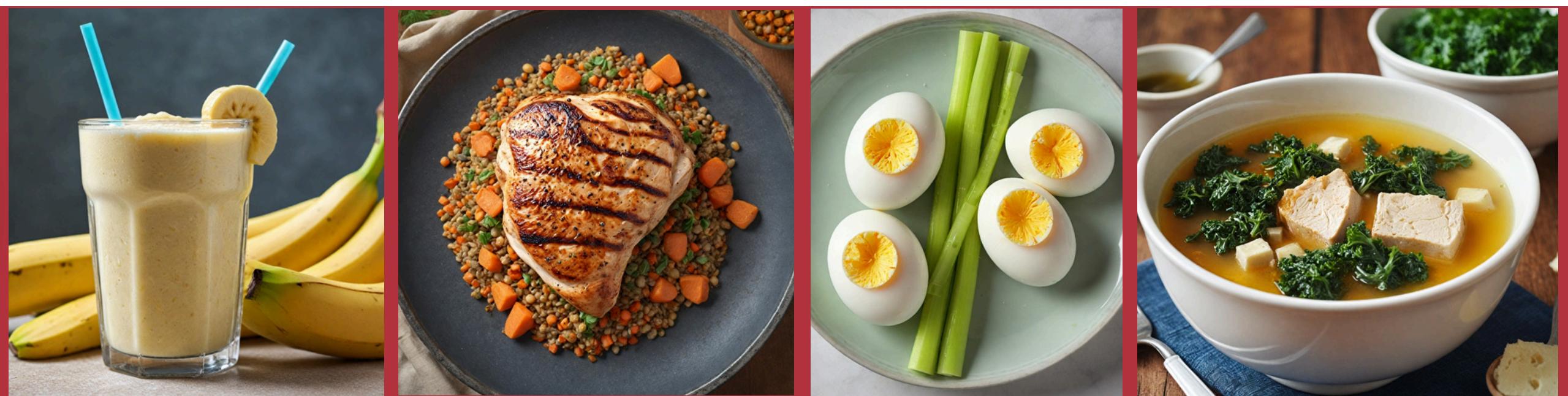
## Merienda

Queso cottage (100g) + 5 fresas.

## Cena

Salmón en papillote (120g) + espárragos + limón.

# DOM



## Desayuno

Smoothie de proteína (whey + ½ plátano + hielo + agua).

## Almuerzo

Pechuga a la plancha (150g) + ½ taza de lentejas + zanahoria rallada.

## Merienda

Huevos duros (2 unidades) + palitos de apio.

## Cena

Caldo de pollo (casero, sin grasa) + tofu (50g) + kale.

“El cuerpo logra lo que la mente cree”

