



PLAN DIARIO

Objetivo: Pérdida de **0.5-1 kg por semana** (seguro y sostenible).



DESAYUNO (350-400 kcal)

- **Opción 1:**
 - 2 huevos revueltos (con espinacas y tomate).
 - 1 rebanada de pan integral.
 - 1 taza de té verde o café sin azúcar.
- **Opción 2:**
 - 1 taza de avena con leche desnatada + 1 cucharada de chía.
 - 1 puñado de frutos rojos (fresas, arándanos).



MEDIA MAÑANA (150 kcal)

- 1 manzana o 1 yogur griego natural sin azúcar.
- 10 almendras o nueces.



ALMUERZO (450-500 kcal)

- **Proteína:** 120-150 g de pechuga de pollo/pavo o pescado blanco (al horno o plancha).
- **Vegetales:** Ensalada verde (espinaca, lechuga, pepino) + 1 cucharadita de aceite de oliva.
- **Carbohidratos:** ½ taza de arroz integral o quinoa.



MERIENDA (150-200 kcal)

- 1 puñado de zanahorias con hummus.
- O: Batido de espinaca, ½ plátano y leche de almendras.

🍴 CENA (400-450 kcal)

- **Proteína:** 100 g de salmón o tofu.
- **Vegetales:** Brócoli al vapor o calabacín a la plancha.
- **Grasa saludable:** ¼ de aguacate.

📌 RECOMENDACIONES CLAVE

1. **Hidratación:** 2-3 litros de agua al día (infusiones sin azúcar permitidas).
2. **Evitar:**
 - Azúcares refinados (refrescos, dulces).
 - Harinas blancas (pan blanco, pasta no integral).
 - Alimentos ultraprocesados.
3. **Ejercicio:** Combínalo con **cardio** (caminar, correr) y **fuerza** (pesas, resistencia) 3-4 veces/semana.