



Nutrition to Go!

HEALTHY FOOD DELIVERY

Nombre:

Fecha:

PLAN DE ALIMENTACIÓN



RECOMENDACIONES





HARINAS

Pan cuadrado Bimbo 0% grasa	2 rebanadas
Pan cuadrado integral	1 rebanada
Pan hamburguesa	1/2 unidad
Pan perro caliente	1/2 unidad
Pan Bimbo Thins	1 unidad
TortiRicas	2 unidades
Tortilla del Fogón	1 unidad
Rapidita Bimbo light	1 unidad
Arroz	1/3 taza
Frijoles - Garbanzos - Lentejas	1/2 taza
Hummus	1/3 taza
Gallo pinto	1/2 taza
Papa - Camote	1 unidad mediana
Púre de papa - Camote	1/2 taza
Plátano maduro	1/4 unidad
Palomitas de maíz naturales	3 tazas
Pasta	1/3 taza
Canelones	2 unidades
Avena	3 cucharadas
Granola	1/4 taza
Elote	1/2 unidad
Maíz enlatado	1/4 taza



GALLETAS Y CEREALES

Galletas Soda	1 paquete
Galletas Sanissimo	1 paquete
Galletas María	1 paquete
Galletas Cosecha Dorada	1/2 paquete
Galletas de arroz	2 grandes - 10 peq
Bizcochos Lite Nutrisnacks	1 paquete peq
Corn Flakes	2/3 taza
Special K	2/3 taza
All inclusive	2/3 taza
Komplete	1/2 taza
Vitalissimo	1/3 taza
Azucarados	1/2 taza





PROTEÍNAS

Pechuga de pollo sin piel	30g cocinados
Carne molida premium	30g cocinados
Bistec	30g cocinados
Pescado	30g cocinados
Atún en agua	30g
Camarones	6 unidades
Jamón de pavo light	2 rebanadas
Queso Monterrico light	1 rebanada
Queso Litehouse	1 rebanada
Queso Mozzarella light	30g
Queso cottage	30g
Queso Turrialba - Semiduro	30g
Huevo	1 unidad
Claros de huevo	2 unidades





FRUTAS

Manzana gala	1 unidad
Manzana de agua	2 unidades
Banano criollo	1 unidad
Guayaba	1 unidad
Kiwi	1 unidad
Mamón Chino	6 unidades
Melocotón	1 unidad
Durazno	1 unidad
Ciruela	1 unidad
Fresco de fruta	1/3 taza
Naranja	1 unidad
Pera	1/2 unidad
Granadilla	2 unidades
Uvas	10 unidades
Pasas	2 cucharadas
Piña	3/4 taza
Mora	3/4 taza
Mango	1/2 taza
Jocote	5 unidades
Sandía	1 taza
Melón	1 taza
Fresa	1 taza
Papaya	1 taza



GRASAS

Aceite de oliva	1 cucharadita
Maní - Almendras	10 unidades
Aceitunas	10 unidades
Semillas de chía	1 cucharadita
Aguacate	1/4 de unidad
Queso crema light	1 cucharada
Coco rallado	2 cucharadas
Natilla light	3 cucharadas
Mantequilla de maní - Almendras	1 cucharada
Mayonesa light	1 cucharada





LÁCTEOS

Leche de vaca	1 taza
Leche de soya	1 taza
Leche en polvo descremada	3 cucharadas
Yogurt POPS light	1 envase
Yogurt Yoplait light	1 envase
Deligurt Dos Pinos In line	1 envase
Leche vainilla +50% proteína Dos Pinos	1 envase
Leche +50% proteína Dos Pinos	1 envase
Leche +50% proteína Plus Dos Pinos	1/2 envase
Yogurt griego plus proteína Dos Pinos	1 envase
Yogurt Nikkos Fit	1 envase



MILK





VEGETALES Y ENSALADAS

El plan de alimentación lleva un consumo mínimo de vegetales al día, ahora bien; si desea consumir más, no hay problema, puede hacerlo ya que su aporte calórico es muy poco.

BATIDOS

1 Fruta + 2 Vegetales



Opción #1

1 Manzana verde
1/2 taza de Pepino
1/2 taza de Perejil

Opción #2

3/4 taza de Piña
1/2 taza de Apio
Hierba buena al gusto

Opción #3

1 Kiwi
1/2 taza de Pepino
1/2 taza de Espinaca

Opción #4

1 Naranja
1/2 taza de Zanahoria
Jengibre al gusto

ALIMENTOS LIBRES

Bebidas (Pueden prepararse como helados a base de agua)

- Tés calientes: manzanilla, verde, negro y frutales.
- En polvo: Clight, Livean, Arizona Sugar Free y Crystal Light.
- Preparadas: Fuze Tea Zero, Té verde Dos Pinos, Vali Sugar Free, Arizona Sugar Free, Aloe OKF Sugar Free, Hatsu, Sparkling ICE, H2O, soda.
- Té Chai sin azúcar en polvo (marcas Orca Spice y Lotus Flower): 2 cdtas.

Aderezos & salsas

- Aderezos Delga-C: hasta 2 cdas.
- Mostaza.
- Vinagre blanco y balsámico (que no tenga azúcar añadido).

Dulces

- Suspiros Sweet Well.
- Siropes maple: Sweet Well y Log Cabin.
- Sirope chocolate: Hershey's sugar free ó Great Value.
- Mermelada: Sweet Well, Smukers sugar free, Delga-C, Tricopilia light.
- Mermelada St Dalfour: 2 cdtas.
- Chicles Trident y Orbit.
- Confites IceBreakers.



Nutrition to Go!
HEALTHY FOOD DELIVERY