

Observaciones del Menú

¡Hola!

Tienes acceso a dos menús:

Leve y Avanzado.

Dependiendo de tu nivel de inflamación (quizá), escogerás entre uno u otro.

Recuerda son menús ejemplos que puedes adaptar a tus gustos y alimentos que se encuentren en tu localidad, siempre y cuando sean antiinflamatorios.

No se especifican cantidades por no ser un plan personalizado, come hasta sentirte satisfecho.

Come despacio y mastica bien los alimentos. Esto te ayudará a tener mejor digestión y saciedad.



mesana

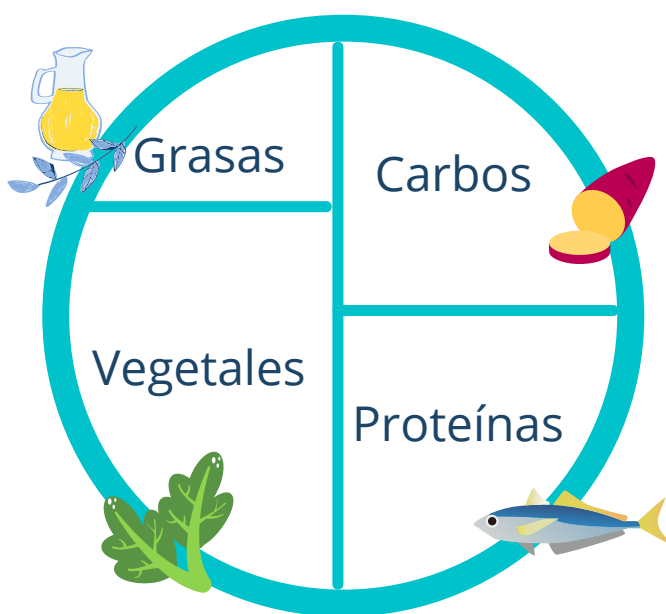
Distribución del Plato

Recuerda llenar la mitad de tu plato con **verduras y vegetales**,.

La porción de **proteína** es entre 1 a 1 y media palma de tu mano. Lo que representa 1/4 de tu plato.

En los **carbohidratos** complejos prefiere los tubérculos.

No olvides incluir **grasas** de buena calidad en cada plato.



mesana