

PLAN NUTRICIONAL 1400 KCAL



FUXION

Estructura	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DESAYUNO					
VITA ENERGIA EXTRA T (con agua c/limón)* 1 tostada 60g proteína TE NO CARB	VITA ENERGIA EXTRA T (con agua c/limón)* 1/2tz de fresas picadas 1 Pan integral 2tj de queso fresco TE NO CARB	VITA ENERGIA EXTRA T (con agua c/limón)* 1 tostada integral 1/2 lata de atún al agua c/limón y cebolla picada TE NO CARB	VITA ENERGIA EXTRA T (con agua c/limón)* 1/2 tz avena cocida c/canela y stevia Omellete c/4claras de huevo, 1 yema y espinaca TE NO CARB	VITA ENERGIA EXTRA T (con agua c/limón)* 1/2tz de papaya 1 Pan integral 2 tj de jamón de pavita TE NO CARB	VITA ENERGIA EXTRA T (con agua c/limón)* 1 granadilla 1 tostada integral Omellete c/4 claras de huevo, 1tj jamon de pavita picada y cebolla blanca en aros TE NO CARB
MEDIA MAÑANA					
BIO PRO FIT 1/2tz de fruta ó 1und de fruta 4 Pecanas	BIO PRO FIT 1 manzana 8 almendras	BIO PRO FIT 1 mandarina 4 pecanas	BIO PRO FIT 1 granadilla 8 almendras	BIO PRO FIT 1 mandarina 4 pecanas	BIO PRO FIT 1 manzana 8 almendras
ALMUERZO					
Vegetales 120g proteína 1/2tz de carbohidrato TERMO TE	Ver recetario de almuerzos TERMO TE	Ver recetario de almuerzos TERMO TE	Ver recetario de almuerzos TERMO TE	Ver recetario de almuerzos TERMO TE	Ver recetario de almuerzos TERMO TE
MEDIA TARDE					
BIO PRO FIT 1/2tz de fruta ó 1und de fruta 4 Pecanas	BIO PRO FIT 1tj de piña 8 almendras	BIO PRO FIT 1/2tz de papaya 4 pecanas	BIO PRO FIT 1 melocotón 8 almendras	BIO PRO FIT 1tj de piña 4 pecanas	BIO PRO FIT 1/2tz de melón 8 almendras
CENA					
Vegetales 120g proteína 1/2tz de carbohidrato TERMO TE	Ver recetario de cenas o repetir el almuerzo TERMO TE	Ver recetario de cenas o repetir el almuerzo TERMO TE	Ver recetario de cenas o repetir el almuerzo TERMO TE	Ver recetario de cenas o repetir el almuerzo TERMO TE	Ver recetario de cenas o repetir el almuerzo TERMO TE

*NOTA: puede cambiar la tostada integral del desayuno por 1 fruta mediana ó 1/2tz de fruta picada.



Preparación de la Chía: Deje reposar 1 chda de Chía en agua tibia, de 5 a 10min. Agregarla al refresco de la mañana c/Vita energía XT T

RECETARIOS DE ALMUERZOS PARA LA SEMANA 1

- Almuerzo 1:** *Ensalada Detox: Brócoli cocido, tomate en dados s/semilla, apio picado, zanahoria rallada c/limón+vinagre balsámico+sal. *120g de pollo a la plancha c/limón ajo molido sal *1 papa amarilla mediana hervida c/cáscara.
- Almuerzo 2:** *Ensalada Detox: puntas de espárrago, rabanito en láminas, vainitas partidas c/limón+vinagre balsámico+sal. *120g de pescado al vapor con kiñón rallado sal ajo molido. *Sirva con 1/2tz de fideos integrales salteados.
- Almuerzo 3:** *Ensalada Detox: Germinado de alfalfa, pimienta roja en tiras, pepino en láminas, brócoli al vapor c/limón+vinagre balsámico+sal. *120g de pescado con ajo limón al horno. *Sirva con 2tz de camote
- Almuerzo 4:** *Ensalada Detox: lechuga romana, tomate en dados, alcachofa en tiras, cebolla blanca en aros. *120g pechuga dorada con zumo de naranja y sal. *Sirva con 1/2tz de quinoa graneada
- Almuerzo 5:** *Ensalada Detox: Zanahoria y betarraga rallada, lechuga romana, pepino en láminas, espinaca c/limón+vinagre balsámico+sal. *Sirva con 120g de tilapia u otro pescado blanco a la plancha c/ajo y kiñón. *Acompañe c/1/2tz de arroz integral c/perejil.

RECETARIOS DE ALMUERZOS PARA LA SEMANA 2

- Almuerzo 1:** *mix de espinaca, champiñones, alcachofa y tomate. 1 lata de atún al agua, limón. Acompañar c/1/2tz de choclo
- Almuerzo 2:** *mix de apio en dados (bien verde) 3/4tz lechuga, tomate, choclo c/ 1/2tz atún al agua. Acompañar c/1 papa pequeña hervida
- Almuerzo 3:** *mix vainitas, apio, cebolla blanca, col, tomate y 3/4tz de bistec deshilachado. Limón. Acompañar c/ 1/2tz de lentejas cocidas
- Almuerzo 4:** *Mix de alcachofa, lechuga, champiñones y zanahoria rallada. 3/4tz de pechuga deshilachada dorada. Acompañar c/ 1/2tz de puré sin mantequilla
- Almuerzo 5:** *Mix de espinaca, tomate y cebolla blanca en dados, perejil. Atún al agua con limón. Acompañar c/1/2tz de fideos cocidos

RECETARIOS DE ALMUERZOS PARA LA SEMANA 3

- Almuerzo 1:** *Entrada: zanahoria rallada con brócoli al vapor y espinaca, vainitas limón 1chda ajonjolí, pizza sal, limón. *120g de pescado blanco con salsa de ajo y tomate, sal. *1/2tz de garbanzo
- Almuerzo 2:** *Entrada: Puntas de espárragos, col morada rallada, champiñones (saltear en pam c/pimienta), 5 dados de queso fresco. limón *120g de bistec hervido y deshilachado. *1/2tz de arroz integral con perejil.
- Almuerzo 3:** *Entrada: espinaca al vapor, escurrir y servir con col morada rallada, betarraga cocida en dados, vainitas, limón. *120g de lonjas de pechuga de pavo a la plancha c/kiñón. *2tz de camote anaranjado
- Almuerzo 4:** *Entrada: Puntas de espárrago al vapor, pimienta en tiras, zanahoria cocida, palta limón. *Guiso de pollo con 1tz de pechuga (120g) picada. *1/2tz de quinoa roja
- Almuerzo 5:** *Entrada: coliflor, tomate en dados, zanahoria rallada y espinaca, 5 dados palta y limón. *120g pescado al horno con eneldo y curry sal. *1 papa blanca pequeña cocida c/cáscara.

RECETARIOS DE ALMUERZOS PARA LA SEMANA 4

- Almuerzo 1:** *Ensalada Silvestre: Lechuga, champiñones en láminas cocidos, tomate en tajadas, combine c/120g de pechuga de pollo cocida Aliño c/limón sal vinagre de manzana. *1/2tz de zanahoria y betarraga cocida en dados
- Almuerzo 2:** *Ensalada Mediterránea: Espinaca trozada, 5 aceitunas verdes en láminas, puntas de espárragos, tomate en láminas y zanahoria cocida en palitos. Aliño limón vinagre y sal. 120g de pescado blanco a la plancha c/limón. *1/2tz de quinoa Roja
- Almuerzo 3:** *Ensalada Romana: Combine lechuga verde y morada con pimienta asado en tiras, puntas de espárrago. 2 pecanas picadas y 120g de pechuga dorada en tiras. *1/2tz de frijoles
- Almuerzo 4:** *Ensalada Villa: lechuga verde morada, betarraga rallada, apio picado, vainita, zanahoria en palitos, brócoli. 5 dados de palta, limón sal y vinagre. Sirva c/3/4tz de pechuga deshilachada. *1/2tz de trigo o arroz integral.
- Almuerzo 5:** *Ensalada Granjera: Tomate, espinaca, champiñones y lechuga, 5 dados de palta limón sal vinagre de manzana. Acompañe c/1 lata de atún al agua c/cebollita picada. *1/2tz de choclo



RECETARIOS DE CENAS PARA LA SEMANA 1

Cena 1:	*Sopa de zanahoria y brócoli: Picar 3 ramas de brócoli, 1 zanahoria, 1 tallo de apio y 1/2 cebolla pequeña. Sofreír cebolla y ajoc/aceite oliva en olla caliente. Añadir el resto de verduras, 1 papa amarilla mediana y 1 chda kión, verter agua y cocer por 20min. Acompañar c/2 piernas de pollo
Cena 2:	*120g de pescado a la plancha c/limón acompañar c/ vainitas y espárragos al vapor con limón y sal. c/1/2tz fideos integrales.
Cena 3:	*Soufflé de pimientos c/brócoli: Picar 1tz de pimiento c/ brócoli, combinar con 1 huevo + 1 clara y 2 chdas de queso mozzarella rallado, agregar sal y llevar al horno precalentado a temperatura media. Acompañar c/2tz de camote cocido.
Cena 4:	*Saltado de vegetales con Pechuga: Saltado de láminas de alcachofa, cebolla blanca y tomate, kión rallado, pimienta, sal, dorar en la sartén c/poco aceite. Agregar 3/4tz de pechuga desmenuzada, 1/2tz de quinoa graneada y saltear c/3ajos prensados.
Cena 5:	*Crema de espinacas y zanahoria: (hervir los vegetales c/hierba buena, sal y licuar). Acompañar c/120g pescado al vapor con limón servido c/pepinos en dados y limón y 1/2t de arroz integral.

RECETARIOS DE CENAS PARA LA SEMANA 2

Cena 1:	*Omellete c/2tz de jamón de pavo y 4 claras, espinaca, tomate en dados y champiñones, dore con aceite Pam. 1 unidad de pan integral
Cena 2:	*2 tomates rellenos c/atún al agua, cebolla blanca y apio en dados (rellenar cada tomate c/1/2lata de atún mezclado c/cebolla y apio picados). Acompañar con 1 papa blanca pequeña en tajadas cocida
Cena 3:	*Caldo de verduras: (con apio, col, kión, cebolla, vainitas) + 120g de bistec a la plancha c/1/2tz de lentejas.
Cena 4:	*Pechuga gratinada c/vegetales: Mezclar el zumo de 1 limón c/ sal y pimienta al gusto. Colocar 1 alcachofa en láminas en una bandeja 1tz de champiñones con zanahoria en cubos y 1tz de agua, colocar la pechuga encima y agregar la mezcla del limón sobre el pollo. Tapar la bandeja c/papel aluminio y hornear por 25 a 30 min a 180°. Acompañar c/1/2tz puré sin mantequilla.
Cena 5:	*2 Croquetas de atún light: Mezclar 1 lata de atún al agua, 1/2tz de cebolla blanca picada, 2 chdas de perejil y apanar c/2chdas de salvado de trigo, formar 2 croquetas. Batir 2claras, pasar las croquetas ya empanizadas con el salvado, empapar bien con las claras y freír con aceite Pam light. Acompañar con tomate en láminas c/limón. Acompañar c/1/2tz de

RECETARIOS DE CENAS PARA LA SEMANA 3

Cena 1:	*Soufflé funcional: Pasar por hervor 1tz de brócoli, espinaca y vainitas. Batir 1 yema hasta que esté cremosa, agregar 2tz de queso fresco rallado, las verduras y revolver, agregar curry, pimienta negra y sal. Adicionar 3 claras batidas a punto de nieve. Mezclar en forma envolvente, colocar en un molde y llevar al horno precalentado a temperatura media. Acompañar c/1/2tz de garbanzos.
Cena 2:	*1 rodaja de piña *10 espárragos y champiñones al vapor c/ 4tz de queso fresco a la plancha, sirva c/albahaca o perejil.
Cena 3:	*120g de pavita asada c/1tz de vainitas, limón y 1 chda de yogurt natural light. Acompañar c/2tz de camote
Cena 4:	* Crema de espárragos c/zanahoria (hervir con ajo y kión, retirar el kión y luego licuar) al servir cubrir c/curry y 120g de pechuga en trozos + 1tz de pan integral
Cena 5:	*Cazuela de pescado: Cocinar 1/2chdta de kión picado en una cacerola hasta que esté tierno. Agregar 120g de pescado en trozos y cocinar por 3 min. Incorporar 1/2 zanahoria, 1/2 tomate en cubos, 1 papa pequeña blanca picada, orégano y laurel. Cubrir con 1/2tz de caldo de verduras, sal al gusto. Cocinar por 15 minutos.

RECETARIOS DE CENAS PARA LA SEMANA 4

Cena 1:	*Pollo con champiñones: Cortar 120g de pollo en cubos de 2cm. Cortar 1/2tz de champiñones en láminas, a parte picar 1/2chdta de kión, cocinarlo en una cacerola con una chda de caldo de verduras. Añadir los cubos de pollo cocinar, agregar los champiñones, 1/2tz de caldo de verduras y 1chda de tomate picado. cocer hasta que la carne esté tierna. Espolvorear perejil picado, sal al gusto y servir. *1unidad de pan integral
Cena 2:	*Crema de espárragos y espinaca (hervir c/kión, ajo, licuar). Acompañar c/120g de pescado a la plancha, ajo y perejil, tomate c/ limón + 1/2tz quinoa roja
Cena 3:	*1 rodaja de piña *Soufflé especial: 1tz de espárragos y pimiento en dados, combinar c/1huevo y 2 claras, cubrir rociando c/2chdas al ras de mozzarella rallada y orégano. Llevar al horno
Cena 4:	*Sopa de casa con brócoli: Hervir 1tz de vainitas, apio y brócoli, todo finamente picado, adicione hierba buena, 2 dientes de ajo machacado y pizca de kión, sal, 120g de pechuga de pollo trozada. Adicione orégano al finalizar la cocción. *1 unidad de pan integral
Cena 5:	*1/2tz de papaya *Omellete de champiñones y atún: Mezclar 3 claras, 1 yema con 5 champiñones rebanados c/1/2tz de cebollita picada y 1/2 lata de atún al agua. Dorar a fuego

LISTA DE COMPRAS

1400 kcal



SEMANA 1:

- Vegetales: cebolla, espinaca, brócoli, tomate, apio, zanahoria, espárragos, rabanito, vainitas, germinado de alfalfa, pimienta roja, pepino, lechuga romana, alcachofa, betarraga.
- Proteínas: queso fresco, atún al agua, huevos, jamón de pavita, pollo (pechuga, piernas), pescado (preferir bajos en grasa), queso mozzarella.
- Frutas: limón, fresas, manzana, piña, papaya, mandarina, granadilla, naranja.
- Carbohidratos: pan integral, pan pita, avena, tostadas, papa amarilla, fideos integrales, camote, quinoa.
- Otros: canela, stevia, almendras, pecanas, semillas de chía, vinagre balsámico, sal, pimienta, hierba buena, ajos, kión, aceite de oliva.
- **Productos Fuxion: Vita energía extra T, Te No Carb, BioPro Fit, Termo Té**

SEMANA 2:

- Vegetales: cebolla, espinaca, champiñones, alcachofa, tomate, apio, lechuga, col, zanahoria, perejil.
- Proteínas: queso fresco, atún al agua, huevos, jamón de pavita, bistec, pechuga de pollo.
- Frutas: limón, fresas, manzana, piña, papaya, mandarina, granadilla.
- Carbohidratos: pan integral, pan pita, avena, tostadas, choclo, papa, lentejas, fideos.
- Otros: canela, stevia, almendras, pecanas, semillas de chía, sal, pimienta, kión, salvado de trigo, aceite Pam light
- **Productos Fuxion: Vita energía extra T, Te No Carb, BioPro Fit, Termo Té**

LISTA DE COMPRAS

1400 kcal



SEMANA 3:

- Vegetales: cebolla, espinaca, zanahoria, brócoli, vainitas, tomate, espárragos, col morada, champiñones, betarraga, pimienta, apio, coliflor, albahaca o perejil.
- Proteínas: queso fresco, atún al agua, huevos, jamón de pavita, pescado (preferir bajos en grasa), bistec, pechuga de pavo, pechuga de pollo, yogurt natural light.
- Frutas: limón, palta, fresas, manzana, piña, papaya, mandarina, granadilla.
- Carbohidratos: pan integral, pan pita, avena, tostadas, garbanzos, arroz integral, camote, quinoa roja, papa.
- Otros: canela, stevia, almendras, pecanas, semillas de chía, sal, pimienta, ajos, kión, aceite de oliva, aceite Pam light ajonjolí, eneldo, curry, orégano, laurel.
- **Productos Fuxion: Vita energía extra T, Te No Carb, BioPro Fit, Termo Té**

SEMANA 4:

- Vegetales: cebolla, espinaca, lechuga verde y morada, champiñones, tomate, espárragos, zanahoria, pimienta, betarraga, apio, vainitas, brócoli, perejil.
- Proteínas: queso fresco, atún al agua, huevos, jamón de pavita, pechuga de pollo, pescado (preferir bajos en grasa), queso mozzarella.
- Frutas: limón, palta, fresas, manzana, piña, papaya, mandarina, granadilla
- Carbohidratos: pan integral, pan pita, avena, tostadas, quinoa roja, fríjoles, trigo o arroz integral, choclo.
- Otros: canela, stevia, almendras, pecanas, semillas de chía, vinagre de manzana, sal, hierba buena, aceitunas verdes, ajos, kión.
- **Productos Fuxion: Vita energía extra T, Te No Carb, BioPro Fit, Termo Té**