

# PLAN NUTRICIONAL 1300 KCAL



FUXION

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

\*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. Cocine con aceite light Pam, kiñón, 3 ajos y 3/4tz de apio picado, sal. \*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 y 1 chda kió, 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.
- 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.
- Cena 4:** \*Saltado de vegetales con Pechuga: Saltado de láminas de alcachofa, cebolla blanca y tomate, kió rallado, pimienta, sal, dorar en la sartén c/poco aceite. Agregar 3/4tz de pechuga desmenuzada y saltear c/3ajos prensados.
- Cena 5:** \*Crema de espinacas y zanahoria: (hervir los vegetales c/hierba buena, sal y licuar). Acompañe c/120g pescado al vapor con limón servido c/pepinos en dados y limón.

## RECETARIOS DE CENAS PARA LA SEMANA 2

- Cena 1:** \*Omellete c/2tj de jamón de pavo y 4 claras, espinaca, tomate en dados y champiñones, dore con aceite Pam.
- 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)
- Cena 3:** \*Caldo de verduras: (con apio, col, kió, cebolla, vainitas) + 120g de bisteck en trozos.
- 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°.
- 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. Acompañe con tomate en láminas c/limón.

## 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 2tj 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.
- Cena 2:** \*10 espárragos y champiñones al vapor c/ 4tj 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.
- Cena 4:** \* Crema de espárragos c/zanahoria (hervir con ajo y kió, retirar el kió y luego licuar) al servir cubrir c/curry y 120g de pechuga en trozos
- Cena 5:** \*Cazuela de pescado: Cocinar 1/2chda de kió 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, 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 1/2chda de kió, 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.
- Cena 2:** \*Crema de espárragos y espinaca (hervir c/kió, ajo, licuar). Acompañar c/120g de pescado a la plancha, ajo y perejil, tomate c/ limón
- Cena 3:** \*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 kió, sal, 120g de pechuga de pollo trozada. Adicione orégano al finalizar la cocción.
- Cena 5:** \*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 lento.

# LISTA DE COMPRAS

1300 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, manzana, 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, manzana, 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

1300 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, manzana, 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, manzana, mandarina, granadilla
- Carbohidratos: pan integral, pan pita, avena, tostadas, quinoa roja, frijoles, trigo o arroz integral, choclo.
- Otros: canela, stevia, almendras, pecanas, semillas de chía, vinagre de manzana, sal, hierba buena, aceitunas verdes, ajos, kión.
- **Fuxion: Vita energía extra T, Te No Carb, BioPro Fit, Termo Té**

**Productos**