

# PLANEADOR DE COMIDAS



|          | DÍA #1   | DÍA #2  | DÍA #3  | DÍA #4   | DÍA #5   |
|----------|--|---|---|--|--|
| DESAYUNO | 2 huevos enteros<br>arepa almendras<br>1 tajada de cuajada<br>Bebida: Agua             | 1 Porción de papaya<br>Huevos revueltos con jamón<br><br>Bebida: Agua               | Pancake de avena<br>3 claras de huevo<br>fresas<br>Bebida: Agua                         | 2 Huevos revueltos con espinaca<br>1 Tajada de cuajada<br>Bebida: Agua     | Tortilla de claras de huevo con jamón y queso parmesano<br>1 porción de papaya<br>Bebida: Agua |
| SNACK    | 1 Manzana verde con sal y limón  | Zanahoria babies con hummus   | Proteína Shake<br>porción de fruta  | 1 paquete de mix de maní con arándanos                                     | Jamón de Pavo con limón  |
| ALMUERZO | Porción de carne<br>Puré de papa criolla con guacamole<br>Ensalada<br><br>Bebida: Agua | Pollo desmechado con maicitos<br>Verduras calientes<br>Ensalada<br><br>Bebida: Agua | Porción de pescado a la plancha<br>Espárragos<br>Ensalada de rúgula<br><br>Bebida: Agua | Porción de carne<br>1 Plátano maduro asado<br>Ensalada<br><br>Bebida: Agua | Porción de pescado<br>Verduras salteadas al wok<br>Ensalada<br><br>Bebida: Agua                |
| SNACK    | Proteína Shake   | Salchichón de pollo con limón y sal   | 1 Porción de piña con tajín   | 1 Manzana Verde<br>Proteína Shake  | Zanahoria con limón  |
| CENA     | Arepa de almendras<br>2 huevos revueltos   | Costillas al horno BBQ<br>Zanahorias asadas   | Tortilla de huevo con jamón y piñas caladas   | Ensalada de pollo  | Ensalada fría de atún con papa, vegetales enlatados y un poco de mayonesa                      |

PLANEADOR DE COMIDAS



|          | DÍA #1   | DÍA #2   | DÍA #3   | DÍA #4   | DÍA #5  |
|----------|--|--|--|--|---|
| DESAYUNO | 2 Huevos con hogao<br>1 arepa de microondas (Marca Sary)<br>1 porción de fruta<br>Bebida: Agua | Pancake de avena<br>Jamón<br>2 huevos enteros<br>Papaya<br>Bebida: Agua            | Arepa de almendras<br>Tortilla de huevo con jamón y piña calada<br>1 Poción de fruta<br>Bebida: Agua | 2 huevos revueltos con jamón y maicitos<br>1 tajada de cuajada<br><br>Bebida: Agua | Sanduche de huevo con pan integral, hummus y jamón<br>1 porción de papaya<br><br>Bebida: Agua |
| SNACK    | Salchichón de pollo con limón  | 2 cucharadas de granola con leche de almendras o con proteína                      | Cóctel de frutas (papaya, fresas y banano)<br>cuajada rayada   | Zanahoria babies con hummus  | 1 Manzana verde<br>1 puñado de mix de granos (PRICESMART) **foto                              |
| ALMUERZO | Quinua con pollo<br>Ensalada<br><br>Bebida: Agua   | Porción de carne<br>1 Plátano maduro con guacamole<br>Ensalada<br><br>Bebida: Agua | Porción de pescado a la plancha<br>Espárragos o verduras calientes<br>Ensalada<br><br>Bebida: Agua   | Lomo saltado al wok con vegetales<br>Ensalada<br><br>Bebida: Agua                  | Porción de pollo sudado con zanahoria<br>Ensalada de repollo<br><br>Bebida: Agua              |
| SNACK    | 1 Manzana verde<br>1 Puñado de almendras<br>1 Puñado de arándanos<br>Proteína                  | Cidra con limón  | Rollos de jamón de pavo  | Zanahoria con limón  | Champiñones enlatados con hummus  |
| CENA     | SPRING ROLLS<br>Rollitos de pollo en hoja de arroz con zanahoria y lechuga                     | Tortilla de huevo con atún   | Atún con manzana verde   | Plátano maduro con pollo desmechado y guacamole                                    | Pollo desmechado con aguacate   |