

# DIETA DE CHOQUE



## DÍA 1

**DESAYUNO:** 1 taza de Ganocafé o té verde

**MEDIA MAÑANA:** Jugo de papaya con 2 cucharadas de salvado de avena sin azúcar

**ALMUERZO:** Carne asada ilimitada y ensalada con limón al gusto

**MEDIA TARDE:** (1) porción de sandía

**CENA:** Tortilla de huevo y sopa de verduras



## DÍA 2

**DESAYUNO:** 1 taza de Ganocafé o té verde y (1) tostada integral

**MEDIA MAÑANA:** (2) kiwis

**ALMUERZO:** Bistec, ensalada verde y (1) fruta

**MEDIA TARDE:** 1 porción de fresas

**CENA:** Caldo de huevo y sopa de verduras



## DÍA 3

**DESAYUNO:** 1 taza de Ganocafé o té verde y (1) tostada integral

**MEDIA MAÑANA:** (1) porción de papaya

**ALMUERZO:** Pescado, apio cocinado o crudo, tomate y una naranja picada en trozos.

**MEDIA TARDE:** 1 vaso de jugo de melón sin azúcar

**CENA:** (1) zanahoria rayada grande, hervida o cruda (según el gusto), (1) trozo de queso y (3) tajadas de jamón de pavo.



## DÍA 4

**DESAYUNO:** 1 taza de Ganocafé o té verde y (1) tostada integral

**MEDIA MAÑANA:** Jugo de papaya con (2) cucharadas de salvado de avena

**ALMUERZO:** (1) zanahoria rayada grande, hervida o cruda (según el gusto), (2) tajadas de jamón de pavo y (1) porción de cuajada baja en grasa

**MEDIA TARDE:** (1) porción de mandarina

**CENA:** Ensalada de frutas al gusto (sin azúcar) y (1) Yogourt light.

# DIETA DE CHOQUE

## DÍA 5

**DESAYUNO:** (1) taza de zanahoria rayada con limón, Ganocafé o té verde

**MEDIA MAÑANA:** Jugo de papaya o el que desees (menos de mango, uva o banano).

**ALMUERZO:** Bistec ilimitado con hinojo y (1) tomate.

**MEDIA TARDE:** (1) porción de piña.

**CENA:** Pescado ilimitado y (1) tomate

## DÍA 6

**DESAYUNO:** 1 taza de Ganocafé o té verde

**MEDIA MAÑANA:** (1) porción de papaya, fresa o kiwi

**ALMUERZO:** Pollo ilimitado con ensalada verde

**MEDIA TARDE:** 1 vaso de jugo (papaya o melón)

**CENA:** (1) taza de zanahoria y (3) tajadas de jamón de pavo o pollo.

## DÍA 7

**DESAYUNO:** 1 taza de té sin azúcar

**MEDIA MAÑANA:** (1) porción de higos pasas (máximo 4)

**ALMUERZO:** Carne a la plancha y frutas frescas o ensalada verde.

**MEDIA TARDE:** (1) porción de melón.

**CENA:** Frutas frescas (las que desees) -porción moderada-

**\*PUEDES AGREGARLE A ESTA DIETA PROTEÍNA, SHAKES O SNACKS DE LA LISTA DEL PLAN CUANDO TU DESEES HACERLO\***



¡Sal de tu zona de comfort y adaptáte tanto física como mentalmente a una transformación! Con esta dieta de 7 días tu cuerpo se adaptará a los cambios y le será más fácil reaccionar a ellos durante este proceso.

**PWRNUTRITION**  
EAT WELL  LIVE WELL

**TRANSFORMACIÓN**  
V I R T U A L

**MATEO SIERRA GÓMEZ**

mateosgv@hotmail.com -  (317) 643 9303