

Semana N°2

Meta de la semana: 64.2 kg

Observaciones

- El consumo de frutas, puede incluirse para Media Mañana y media tarde.
- Por favor debes medir las porciones de alimentos de acuerdo a lo indicado en la Guía.

Formula Dietetica

- **Desayuno:** Almidón + proteína + infusión o limonada sin azúcares/ Licuado verde (Sin colar).
- **Almuerzo:** Proteínas + almidón + verduras + infusión o limonada sin azúcares
- **Cena:** Proteínas + verduras + infusión o limonada sin azúcares / Licuado verde (Sin colar).

Desayuno

7:30am a 8:00am

Licuar piña hawaiana (1/2 taza) + pepino (1/2 taza) + apio (1/2 tallo) + agua., sin azúcar. Tomar 15min antes del desayuno por 1 semana.

- **Desayuno # 1:** Galletas de soda (4 unidades), pollo deshilachado (1/2 taza + 1/2 taza entre tomate – pimiento -culantro), agua o limonada sin azúcar.
- **Desayuno # 2:** Pan de molde integral (2 rebanada), Jamón de pollo/pavo (2 lonjas), huevo (2 unidad), agua o infusión.
- **Desayuno# 3:** choclo desgranado con queso (choclo 1/2 taza) + Queso SBELT light (100g) + 1/2 tza de verduras de su preferencia) agua o limonada sin azúcar.

Almuerzo

1:30am a 2:00pm

- **Almuerzo #1:** Carne de res molida con su aderezo de vegetales sin aceite (150g), ensalada de vegetales (2 tazas), Alverjitas (1/2 taza) Agua de limón sin azúcar.
- **Almuerzo # 2:** Seco de Pollo sin aceite (150g), Ensalada fresca con aceite de oliva (2 tazas), Camote morado o yuca sancochado (1/2 taza), agua de manzanilla sin azúcar.
- **Almuerzo # 3:** Pavita al horno (150g), Ensalada fresca de verduras (2 taza), papa sancochada (1/2 taza) agua de perejil.

Cena

7:30pm a 8:00pm

Licuar hawaiana (1/2 taza) + pepino (1/2 taza) + apio (1/2 tallo) + agua. Tomar como sustituto de cena día interdiario. + 2 claras o 1/2 taza de pollo deshilachado.

- **Cena #1:** Zanahoria y tomate al vapor (1 taza) Pollo deshilachado aliñado de vegetales(1 taza), agua o infusión.
- **Cena # 2:** queso sin sal fresco con vegetales (100g de queso cortado en trozos + 1 taza de pimiento, cebolla, champiñones y tomate), agua o infusión.
- **Cena #3:** Tortilla de huevo con verduras "Sin aceite" (1 taza de verduras + 2 claras de huevo + 1 yema), Agua o infusión sin azúcares.

Media mañana / tarde

11:30am / 5:00pm

- 1.-Fruta en trozo (1 taza: sandía, piña hawaina o 1 unidad: mandarina, pera, manzana verde)
- 2.- Frutos secos: almendras 8uni
- 3.-Huevo cocido con muy poca sal (1 unidad)
- 4.-Yogurt light con fruta natural añadida (1 taza de yogurt + 1/2 taza de fruta)* como media tarde los días de licuado en la cena.

- Mantenga un Horario de Comida Fijo que pueda cumplir periódicamente.
- Evitar el consumo de alimentos ricos en GLUTAMATO MONOSIDICO (cubitos, sopas deshidratadas, salsas de botella. pimienta) sustituir por aliños naturales como oregano, laurel, cilantro o culantro, hierba buena, entre otros.
- Evite el consumo de PAN/POSTRES/TORTAS/REFRESCOS/CHOCOLATES/DULCES ENTRE OTROS.
- Prepare sus alimentos al Vapor, a la Plancha, horneado y Sudado, EVITE LOS FRITOS.

Cantidad de sal/día: 5g (1 cucharadita)

Cantidad de azúcar/día: 0

En caso de sentir dolor de cabeza, nervios, calambres, debilidad o mareo se debe a falta de azúcar, en ese caso puede comer media naranja y evitar las grasas durante el resto del día.

Frutas no permitidas: melocotón, manzanas rojas, lúcuma, guindones, pasas, plátano, chirimoya y mango.

Vegetales no permitidos: coliflor, col.

Agua: = 2.5 L

Actividad física: mínimo 45 minutos 3 veces por semana, tipo aeróbico inicialmente (Baile, bicicleta, caminar, trotar (<90kg), natación, salto de soga (<90kg), subir escaleras).

El ejercicio anaeróbico (pesas, abdominales, planchas, sentadillas, brazos, etc), se indicará paulatinamente conforme se reduzca su volumen de grasa corporal.

Aderezos permitidos:

1. **Ingredientes:** mostaza, aceite de oliva, y limón exprimido.
2. **Ingredientes:** salsa de soja, aceite de oliva, limón exprimido y cilantro picado.
3. **Ingredientes:** aceite de oliva, vinagre, ajo y perejil picado.
4. **Ingredientes:** frutos rojos triturados (frambuesa), aceite de oliva, vinagre y menta.
5. **Ingredientes:** tomate rallado, aceite de oliva, vinagre y albahaca.
6. **Ingredientes:** yogur light, pepino, limón exprimido y menta.
7. **Ingredientes:** aceite de oliva, limón exprimido y pimentón.
8. **Ingredientes:** aguacate triturado, limón exprimido, aceite de oliva y eneldo.
9. **Ingredientes:** naranja exprimida, aceite de oliva, y ralladura de naranja.
10. **Ingredientes:** queso light rallado, aceite de oliva, ajo picado y orégano.
11. **Ingredientes:** 2 tomatillos picados en cubitos, ¼ taza de cilantro, 1 diente de ajo, 3 cucharadas de jugo de limón verde, 1 aguacate pequeño, una pizca de sal.
12. **Ingredientes:** Combina ½ taza de yogur, 3 cebollinos picados finamente, 1 diente de ajo triturado y 10 hojas de menta en una licuadora.
13. **Ingredientes:** 1 pepino, 250 gramos de yogurt griego, 1 diente de ajo, Jugo de 1 limón, 1 cucharadita de menta picada, 1 cucharadita de perejil picado, 2 cucharaditas de eneldo, 2 Cucharadas de aceite de oliva, c/s de sal.
14. **Ingredientes:** ¼ taza de vinagre de frambuesa, ¾ de aceite vegetal, ¼ taza de puré de frambuesa, 1 cucharadita de lavanda, c/s de sal, c/s de pimienta blanca.
15. **Ingredientes:** ½ taza de salsa de soja, ¼ taza de jugo de limón, ¼ taza de jugo de naranja, ¼ taza de aceite de ajonjolí, 1 diente de ajo, 3 cucharadas de ajonjolí blanco.

Para evitar su ESTREÑIMIENTO LICUE:

AVENA ½ TAZA, pulpa DE SABILA ½ TAZA, JUGO DE PAPAYA 1 TAZA / CHIA 2 CUCHARADAS, JUGO DE PAPAYA 1 TAZA, 5 SEMILLAS DE PAPAYA // CIRUELAX CAP: 2 CAP ANTES DE ACOSTARSE en caso de estreñimiento.

En caso de estreñimiento los laxantes permitidos son: Gliser, leche de magnesia, agarol, milpar, laxoberon, similaxol, ciruelas, té verde.

Laxantes Naturales: agua de compota, te de zabila, te de naranja, te de cascara sagrada, te de apio. Batido de espinaca y linaza, licuado de melocotón pepino y salvado de trigo, infusión de sen, licuado de chirimoya con carambola y chia.

Su Guía de Alimentos es Personalizada y ajustada a sus Condición Fisiológica, tomando en cuenta sus datos Antropométricos, edad y preferencias Alimentarias.

¡Evite su transferencia!

En caso de Dudas, consulte siempre con su Coach o Nutriólogo.