

## **Plan de Alimentación Hiper-proteico**

### ***Fase 3: 7 días (se puede realizar actividad física de tipo aeróbica no más de 40 minutos diarios)***

A la fase anterior se le suma:

En lugar de comer 2 tazas de vegetales “no libres”, serán 4 en el día.

2 porciones de frutas en total (aumenta la variedad de fruta, no la cantidad) a saber:

- ✓ **1 Taza de té:** ananá, cereza, guinda, uvas, frutillas, moras, blue-berry, frambuesa, quinotos, ensalada de fruta diet (en lata o casera con edulcorante).
- ✓ **1 Unidad:** durazno, pelón, kiwi, naranja, bergamota, higo.
- ✓ **½ Unidad:** manzana, pera, banana, pomelo, granada, mango, membrillo.
- ✓ **1 Rodaja:** melón, sandía, papaya (mamón).
- ✓ **2 Unidades:** mandarinas, ciruelas, damascos, dátiles, limones.

**1 porción de lácteos**, a saber: 1 Vaso o unidad: leche descremada, yogur descremado (200 g), postre o flan Ser/Nestlé, postre/flan diet en polvo (preparado c/leche descremada), mousse light Nestlé.

Plato principal y postre	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
Almuerzo	Costeletas de cerdo con ensalada de remolacha y huevo. Ensalada de fruta.	Peceto con ensalada de rúcula. Pomelo.	Pollo a plancha con calabaza. Gelatina light.	Hamburguesa sin pan y verduras cocidas. Infusión caliente. Uvas.	Ensalada de kanikama y verduras Kiwi	Peceto con ensalada de rúcula. Pomelo.	Pescado a la plancha con ensalada de tomate, pepino y zanahoria. Ensalada de fruta.
Cena	Ensalada de atún. Gelatina light. ½ banana	Hamburguesa sin pan y verduras cocidas. Infusión caliente. Flan Ser.	Pescado a la plancha con ensalada de tomate, pepino y zanahoria. Naranja.	Costeletas de cerdo con ensalada de remolacha y huevo. ½ manzana	Pollo a plancha con zanahoria Pelón.	Omelette con dos huevos, queso y albahaca. Infusión caliente. Frutilla	Pollo a plancha con calabaza. Gelatina light