

Plan de Alimentación Hiper-proteico

Fase 4: 1 mes o lo necesario hasta alcanzar el peso deseado (se puede realizar actividad física de cualquier tipo)

A la fase anterior se le suma:

2 porciones de almidones al día, a saber:

- ✓ **¾ taza de té cocidos:** arroz blanco o integral, avena, lentejas, choclo, mandioca, arvejas, porotos, garbanzos, soja, polenta, vitina, trigo, quinoa, amaranto, mijo, Trisoja.
- ✓ **1 unidad:** milanesa (chica) soja o hamburguesa de soja.
- ✓ **1 taza de té cocidos:** fideos secos o frescos (cualquier tipo y color), ñoquis (cualquier color).
- ✓ **Pastas rellenas:** 10 raviolos de verdura ó 7 ricotta ó calabaza, 1 taza de capelettinis.
- ✓ **2 unidades:** masa de canelones o lasaña, "Rapiditas" (Bimbo) ó 3 light.
- ✓ **1 unidad:** papa, batata, mandioca o palta mediana (150 gramos).
- ✓ **Pan:** 2 rebanadas gruesas ó 3 finas de pan lactal integral, centeno, salvado o blanco; 1 pancito chico (40 g), 1 figaza árabe, 5-6 tostaditas (Tosti, Ser, tipo gluten).
- ✓ **Galletitas o grisines de agua o salvado diet (< 5% grasa):** 5-6 unidades (Mayco, Ser, Granix).
- ✓ **3-4 unidades:** galletas de arroz.
- ✓ **Galletitas dulces:** 2 vainillas o bay-biscuit, 6 Ser vainilla, 2 Frutigran o Naturales (Okebón), 3 Ser manzana y avena, 1 barquillo.
- ✓ **1 taza de té (30 g):** Cereales tipo desayuno sin azúcar (1/2 taza tipo Granola, Muesli, Müslix), pochoclo sin azúcar.
- ✓ **22 unidades:** cuadraditos o almohaditas de avena.
- ✓ **1 unidad:** barrita de cereales común (ó 2 barritas light), turrón tipo Arcor/Miski, alfajor de arroz, alfajor de maicena o glaseado de copetín (25 g.).

Plato principal y postre	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
Almuerzo	Costeletas de cerdo con puré mixto. Ensalada de fruta.	Peceto con ensalada de rúcula. Pomelo.	Pollo a plancha con calabaza y cebolla. Gelatina light.	Hamburguesa con queso y verduras cocidas. Uvas.	Fideos secos. kiwi	Peceto con ensalada de rúcula y lechugas. Pomelo.	Pescado a la plancha con ensalada de tomate, pepino y zanahoria. Ensalada de fruta.
Cena	Ñoquis ½ banana	Milanesa de soja y verduras cocidas. 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 calabaza. Pelón.	Polenta con queso y tomate. Frutillas	Pollo a plancha con calabaza. Gelatina light