



**PLAN ALIMENTICIO PARA BAJA DE PESO**

**6 DIAS POR SEMANA**

	<b>Verduras o frutas</b>	<b>Proteína</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>Desayuno</b>	1 licuado verde	2 huevos al gusto ó 100 gr pollo deshebrado	2 tortillas de maíz ó 1 sobre de salmas ó 1 tza de arroz
<b>Colación 1</b>	1 pieza de fruta y un puño de cacahuates		
<b>Comida</b>	Plato de ensalada (puede ser aderezado con limón y sal o aceite de oliva) ó taza de sopa de verduras ó verduras cocidas + 1/2 aguacate	1 filete de salmón o pescado asado ó 1 medallón de atún ó 1 pechuga de pollo a la plancha ó 2 latas de atún en agua	2 tortillas de maíz ó 2 sobres de salmas ó 1 taza de arroz ó 1 papa mediana ó una taza de frijoles bayos
<b>Colación 2</b>	Un puño de cacahuates y un jugo verde		
<b>Cena</b>	Plato de ensalada (puede ser aderezado con limón y sal o aceite de oliva) ó taza de sopa de verduras ó verduras cocidas + 1/2 aguacate ó licuado verde	1 filete de salmón o pescado asado ó 1 medallón de atún ó 1 pechuga de pollo a la plancha ó 2 latas de atún en agua ó 2 pouches de atún en agua	2 tortillas de maíz ó 1 sobre de salmas