



PLAN ALIMENTICIO PARA MANTENIMIENTO

5 DIAS POR SEMANA

	Verduras o frutas	Proteína	Carbohidratos
Desayuno	1 licuado verde	2 huevos al gusto ó 100 gr pollo deshebrado	2 tortillas de maíz ó 2 sobres de salmas
Colación 1	1 pieza de fruta y un puño de nueces o almendras ó una barra de chocoate oscuro		
Comida	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 ó 1 filete de res guisado al gusto	2 tortillas de maíz ó 2 sobres de salmas ó 1 taza de arroz ó 1 papa mediana ó una taza de frijoles bayos
Colación 2	1 pza de fruta ó media tableta de chocolate oscuro ó un puño de cacahuates		
Cena	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 1 filete de res guisado al gusto ó 2 pouches 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