



PLAN ALIMENTICIO PARA AUMENTO DE PESO

7 DIAS POR SEMANA

	Verduras o frutas	Proteína	Carbohidratos
Desayuno	1 licuado verde + 1/2 aguacate	3 huevos al gusto ó 200 gr pollo deshebrado	3 sobres de salmas ó 3 tortillas de maíz
Colación 1	1 pieza de fruta y una barra energética		
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 1/2 medallón de atún ó 1 1/2 pechuga de pollo a la plancha ó 3 latas de atún en agua	3 tortillas de maíz ó 3 sobres de salmas ó 1 taza de arroz ó una taza de frijoles bayos
Colación 2	1 tableta de chocolate oscuro ó 2 puños de nueces		
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 3 latas de atún en agua ó 3 pouches de atún en agua ó 1 filete de res asado al gusto	3 sobres de salmas ó una taza de frijoles bayos