



PLAN ALIMENTICIO PARA AUMENTO DE PESO

6 DIAS POR SEMANA

	Verduras o frutas	Proteína	Carbohidratos
Desayuno	1 licuado verde	3 claras de huevo + 1 huevos al gusto ó 200 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 (en caso de antojo se permite comer media tableta de chocolate 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 1/2 pechuga de pollo a la plancha ó 2 latas de atún en agua ó 1 filete de res guisado al gusto	3 tortillas de maíz ó 3 sobres de salmas ó 2 tazas de arroz ó 1 papa grande ó 2 tazas de frijoles bayos
Colación 2	1 pza de fruta y 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 1/2 latas de atún en agua ó 1 filete de res guisado al gusto ó 3 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