

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **PLAN ALIMENTICIO PARA AUMENTO DE PESO** |  | |
|  |  | **6 DIAS POR SEMANA** |  |  | |  |
|  | **Verduras o frutas** | **Proteína** | **Carbohidratos** | | | |
| **Desayuno** | 1 licuado verde | 2 huevos al gusto ó 100 gr pollo deshebrado | 2 sobres de salmas ó 1 tza de arroz | | | |
| **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 medallón de atún ó 1 pechuga de pollo a la plancha ó 2 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** | Barra energética ó 1 puño 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 2 latas de atún en agua ó 2 pouches de atún en agua ó 1 filete de res asado al gusto | 3 sobres de salmas ó una taza de frijoles bayos | | | |
|
|
|
|
|
|