

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **PLAN ALIMENTICIO PARA MANTENIMIENTO** |  |
|  |  | **6 DIAS POR SEMANA** |  | |  |  |
|  | **Verduras o frutas** | **Proteína** | **Carbohidratos** | | | |
| **Desayuno** | 1 licuado verde + 1/2 aguacate | 2 claras de huevo y 1 huevo 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 yogurt sin azúcar | | | | | |
|
| **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 | 2 tortillas de maíz ó 2 sobres de salmas ó 1 taza de arroz ó una taza de frijoles bayos | | | |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
| **Colación 2** | 1 pza de fruta 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 2 pouches de atún en agua | 2 tortillas de maíz ó 2 sobres de salmas ó 1 taza de arroz ó una taza de frijoles bayos | | | |
|
|
|
|
|
|