

Dieta 01-15

AYUNAS 5.45 AM

Manzanilla	240 ml	LUNES- MIERCOLES-VIERNES
Muña	240 ml	MARTES-JUEVES-SABADO

DESAYUNO 7.00AM

OPCIONAL				
Avena 250 ml 2 cucharadas	2 frutas	2 manzanas de agua	Canela, clavo	Azúcar 1 cucharadita
Quinoa 250 ml 2 cucharadas	2 frutas	2 manzanas de agua	Canela, clavo	Azúcar 1 cucharadita
FRUTAS				
Con avena	Durazno, manzana, piña, uva, plátano.			
Con quinoa	Piña, manzana Israel, melocotón, membrillo			

PAN		
2 integral, u otro	½ Palta chica, o 100 gr queso pasteurizado, o atún en agua	
	4 huevos sancochados, 2 yemas y 4 claras	
Tortillas	Con Zanahoria, o espinacas, o tomate; usar solo 2 huevos	

MEDIA MAÑANA 10.30 – 11.00 AM

Yogurt griego 240 ml	Frutos secos, chía, ajonjolí, 1 cucharada de c/u. 3 frutas sancochadas	
Bebidas vegetales	Leche light, o deslactosada, de soya, o ajonjolí, o almendra + 1 cucharada de cacao en polvo 70%	
3 tazas de:	De Menta o toronjil o muña, o (2cda linaza, 1 de cebada+ canela y clavo)	

ALMUERZO 2.00 PM

SEGUNDO + SOPA O CREMA

PORCIÓN		
¼ de plato	200- 150 gr Pescado pollo, pavita	Vapor, horno, frito (1/2 cdta. de aceite)
	Sino 3 claras sancochadas	
	Sino menestras (3 x semana)	6 cucharadas
¼ plato	Camote, arroz (2 cda.) yuca, choclo, quinua, trigo, olluco, papa; 1 de ellos.	
½ plato	Ensaladas cocidas, al vapor o crudas; de brócoli, vainitas, choclos, arvejas, etc.	
Aderezo	Solo cebolla, ajos, kion y orégano	
Despues.:	Plata de isla o bebidas vegetales	

MEDIA TARDE 5.30 PM

Frutas naturales	1 o 2 unidades (medida del puño) muy ligero

CENA 6.30 PM

1 taza de leche	1 cda. De polvo de cacao	2 panes + 100 gr de queso
Verduras sancochadas	Pollo 4 cda. De arroz, o quinua o menestra	
Sopa de verduras	3 patas de pollo, o 2 huevos	Con Morón, o trigo, o quinua
	Con kion, ajos, orégano y perejil	

EJERCICIOS

1ra SEMANA	30 MINUTOS
2da SEMANA	40 MINUTOS
Próxima cita	15 de agosto