

Comidas



DESAYUNO

LICUADO <ul style="list-style-type: none">• 1 taza de apio• ½ taza de fresas• 1 taza de agua• 1 cucharadita de chia hidratada• 4 almendras	LICUADO <ul style="list-style-type: none">• 1 taza de apio• 1 manzana verde• 1 cucharada de amaranto• Agua al gusto• 4 almendras	LICUADO <ul style="list-style-type: none">• 1 taza de pepino• ½ taza de piña• 1 rama de apio• Agua al gusto• 4 almendras	LICUADO <ul style="list-style-type: none">• 1 taza de apio• ½ taza de fresas• 1 taza de agua• 1 cucharadita de chia hidratada• 4 almendras	LICUADO <ul style="list-style-type: none">• 1 taza de pepino• ½ taza de piña• 1 rama de apio• Agua al gusto• 4 almendras
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

SNACK 1

SNACK <ul style="list-style-type: none">1 Tostada de arroz inflado• ½ taza de Yogurt bajo en grasa y azucar• 2 cdas de fruta deshidratada• ½ manzana	SNACK <ul style="list-style-type: none">2 claras de huevo• ½ taza de calabacita½ pimiento morrón rojo• ½ cucharadita de aceite de olivo1 tostada horneada	SNACK <ul style="list-style-type: none">Muesli• ½ taza de avena (aunque la avena no tiene gluten busca una que diga sin gluten para garantizar que no este contaminada)1 cda de aceite de olivo• 1 cda de miel de monk fruit1 cucharada de semillas de hemp¼ taza de semillas y nueces, almendras, etc	SNACK <ul style="list-style-type: none">2 claras de huevo• ½ taza de Pico de gallo½ taza de frijoles1 tostada horneada• ½ cucharadita de aceite de olivo	SNACK <ul style="list-style-type: none">2 claras de huevo1 taza de espinacas• 2 rebanadas de queso panela1 tostada horneada
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

INSTAGRAM

@NUTRIOLGA_SARAHILEOS

Comidas



COMIDA

PECHUGA CON CHAMPIÑONES	PESCADO AL VAPOR	Ceviche de pescado	PECHUGA CON VERDURAS	PESCADO A LA MEXICANA
<ul style="list-style-type: none">• 1 pechuga de pollo en cuadritos• 1 taza de champiñones¼ cebollaPerejil al gusto• Especias al gusto• ½ taza de pasta• Agua de guayaba natural	<ul style="list-style-type: none">• 1 filete tilapia• 1 cdita de aceite de oliva• ½ taza de brocoli• Especias al gusto• ½ taza de apio• 1 zanahoria• ½ taza de arroz integralAgua de guayaba	<ul style="list-style-type: none">1 taza de pescado tilapia curtido con timon½ MangoCilantro al gusto• 1 taza de pico de gallo sin cebolla• Limón al gusto•	<ul style="list-style-type: none">1 zanahoria chica1 taza de brócoli1 taza de coliflor1 rama de apio1 Taza de champiñones½ papa chica90 gr de pechuga de polloverduras al vapor le puedes poner condimentos libres	<ul style="list-style-type: none">90 gr de filete tilapia• 1 cdita de aceite de oliva• ½ taza de pico de gallo sin cebolla• Especias al gusto• ½ taza de arroz integral cocido• Agua de guayaba

SNACK 2

SNACK	SNACK	SNACK	SNACK	SNACK
1 porcion de verduras	1 porcion de verduras	1 porcion de verduras	1 porcion de verduras	1 porcion de verduras)

INSTAGRAM

@NUTRIOLOGA_SARAHILEOS

Comidas



CENA

ENSALADA	CALDO DE VERDURAS	ENSALADA DE FRIJOL	VERDURAS AL VAPOR	ENSALADA DE GARBANZO
<ul style="list-style-type: none">• 1 Taza de lechugas mixtas• 1 taza de espinacas• ½ taza de fresas• ½ pepino• 1 cucharadita de vinagre balsámico• té de menta	<ul style="list-style-type: none">• 1 Calabacita chica• ½ chayote• ½ zanahoria• 1 rama de apio• Especias al gusto• Té de canela	<ul style="list-style-type: none">• 1 Taza de lechugas mixtas• 1 taza de espinacas• ½ taza de Frijol negro• ½ taza de pico de gallo con pepino• Limón sal y pimienta al gusto• té de menta	<ul style="list-style-type: none">• 1 taza de coliflor• 1 taza de brocoli• 2 cucharadas de queso cheddar• Calienta con el queso• Té de canela	<ul style="list-style-type: none">• 1 taza de garbanzos• 1 cdita de aceite de oliva• ½ aguacate• Especias al gusto• 1 taza de pico de gallo• Té de menta

<ul style="list-style-type: none">• Descansar suficiente (evitar desvelos)• Evitar largas horas de ayuno	<ul style="list-style-type: none">• Sodas, refrescos, jugos, bebidas dulces.• Frituras, golosinas, dulces, galletas.• Cereales de caja azucarados.• Cremas agrias, cremas de frutos secos (no porque sean malas, sino que deben ser analizadas antes de su uso).• Cocinar sin sal y no agregar sal a los alimentos.• Azúcar de mesa.• Bebidas energéticas.• Hidratantes ricos en azúcar (Powerade, Gatorade, etc).• rápida Comida o tradicional (Hamburguesas, tacos, burritos, etc.)
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

RECOMENDACIONES ESPECIFICAS

ALIMENTOS A EVITAR

INSTAGRAM

@NUTRIOLOGA_SARAHILEOS

