

Días	Comidas	Cenas
1	<b>Pollo con tajín</b> 150 gr de pechuga de pollo a grill condimentada con tajín y paprika 2 c de aceite para cocinar 1 T de arroz, pasta o quinoa 1 T de mix de verduras	<b>Huevos con verduras</b> 3 huevos o ½ T de claras 2 c de aceite para cocinar 3 tortillas de maíz Espinacas y champiñones picados
2	<b>Carne y verduras</b> 150 gr de carne de res tipo cortadillo con ½ papa en cubos 2 c de aceite para cocinar ½ T de arroz o fideo 1 T de verduras	<b>Pollo oriental</b> 150 gr de pechuga de pollo a grill condimentada con 1 c de crema de cacahuete sin azúcar y salsa de soya 2 c de aceite de ajonjolí tostado 1 T de noodles de arroz o arroz blanco Brócoli
3	<b>Pollo en salsa verde con papa</b> 150 gr de pechuga de pollo a grill condimentada al gusto 2 c de aceite para cocinar ½ T de arroz ½ papa en cubos medianos Calabacita en cubos medianos	<b>Ensalada de pollo</b> 150 gr de pechuga de pollo desmenuzada Verduras de mezcla campesina 3 c de mayonesa Limón, sal y pimienta al gusto 3 tostadas de maíz horneadas o 3 paquetitos de Salmas
4	<b>Carne y verduras</b> 150 gr de carne de res tipo cortadillo con ½ papa en cubos 2 c de aceite para cocinar ½ T de arroz o fideo 1 T de verduras	<b>Picadillo con verduras</b> 150 gr de carne molida magra con salsa de tomate y verduras picadas al gusto y ½ papa en cubos pequeños 2 tortillas de maíz 2 c de aceite para cocinar
5	<b>Medallón de atún con ajonjolí</b> 1 posta de atún mediana en laminas "empanizado" con ajonjolí, marinar con salsa de soya, ajo en polvo y jugo de naranja. 2 c de aceite para cocinar 2 paquetes de salmas Lechuga y pepino picados	<b>Rollitos de carne con espárragos</b> 150 gr de carne de res tipo vampiros condimentados con pimienta, ajo en polvo, salsa de soya y jugo de limón o lima. 2 c de aceite de ajonjolí tostado ½ T de arroz, pasta o quinoa 6 espárragos (envolver la carne en los espárragos y dorar)

### Recomendaciones

#### Antes o después del GYM:

##### Smoothie de Proteína

1 porción de proteína en polvo

½ plátano o 1 T de berries mixtas

1 T de bebida de almendras sin endulzar

Hielos al gusto

- Acompañar tus comidas con agua natural, limonada o agua de sabor endulzadas con monk fruit o stevia. Té frío hecho en casa. Llevar tu termo con agua al trabajo y gimnasio.
- Café: de preferencia americano, cold brew, latte con bebida de almendras, endulzar con stevia/splenda/monk fruit o jarabe sin azúcar.
- Utilizar técnicas de relajación como meditaciones antes de dormir y al despertar.
- Minimizar comidas fuera de casa.
- Dormir 7-8 horas diarias
- Seguir el menú de forma horizontal
- Utilizar métodos de cocción como en air fryer, a la parrilla, horneado.
- Si no te gusta algún ingrediente del plan de alimentación puedes cambiarlo con otro de la lista de equivalencias.
- Tomar té de lavanda por la noche
- El snack 2 es opcional
- Cualquier duda la resuelvo por whatsapp
- **Suplementos:**
  - Citrato de Magnesio: 350 mg al día por la noche, Marca CALM.
  - Ashwagandha: 400-600 mg al día por la noche después de cenar.