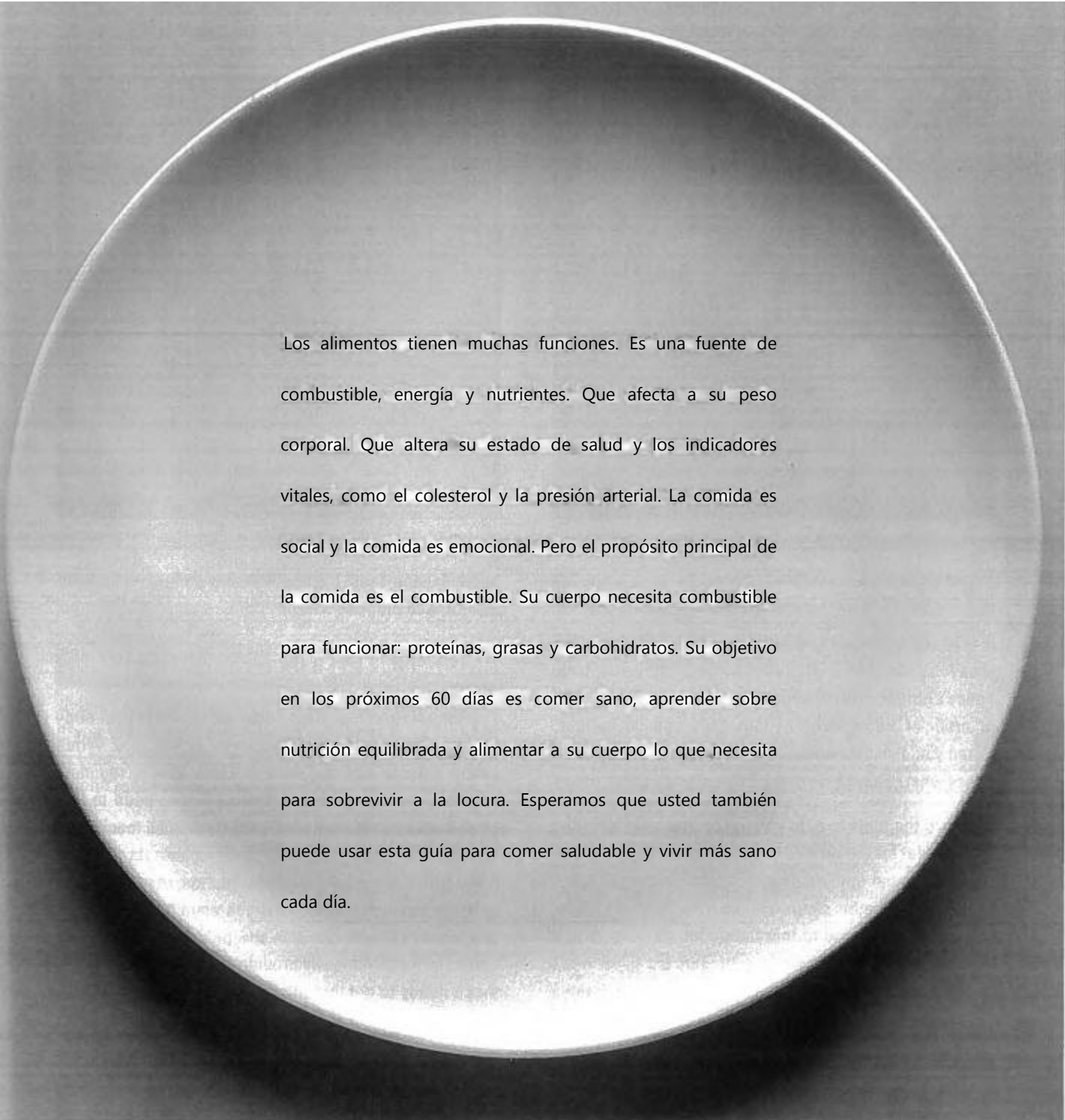


NUTRICION ELITE



INSANITY

RESUMEN		8
FILOSOFÍA DE LA NUTRICIÓN ELITE		8
CÓMO FUNCIONA EL PLAN DE COMIDA		9
DETERMINAR sus necesidades calóricas		10
Cuándo comer		11
Comience a comer		13
LISTAS DE ELITE NUTRICION DE COMIDAS		15
BLOQUES DE ALIMENTOS		58
DOS MESES: COMER MÁS		59
FUNDAMENTOS PARA PRINCIPIANTES		59
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE NUTRICIÓN		61
RESULTADOS Y FÓRMULA DE RECUPERACIÓN		62
LISTAS DE SUSTITUCIÓN		63



Los alimentos tienen muchas funciones. Es una fuente de combustible, energía y nutrientes. Que afecta a su peso corporal. Que altera su estado de salud y los indicadores vitales, como el colesterol y la presión arterial. La comida es social y la comida es emocional. Pero el propósito principal de la comida es el combustible. Su cuerpo necesita combustible para funcionar: proteínas, grasas y carbohidratos. Su objetivo en los próximos 60 días es comer sano, aprender sobre nutrición equilibrada y alimentar a su cuerpo lo que necesita para sobrevivir a la locura. Esperamos que usted también puede usar esta guía para comer saludable y vivir más sano cada día.



RESUMEN

En este plan, usted aprenderá lo básico acerca de la comida sana y el equilibrio adecuado de nutrientes que necesita cada día. Su cuerpo no necesita los azúcares refinados, alimentos procesados, sodas, o edulcorantes artificiales. De hecho, puede ser perjudicial. Al eliminarlos, en realidad se va a sentir mejor. Y ¿adivinen qué? La comida que es bueno para usted sabe muy bien, también.

Aquí están las herramientas que le ayudarán a averiguar qué y cuánto comer para los próximos 60 días y más allá. Esta guía le ofrece opciones de comida y listas de alimentos para escoger. A medida que mejora su condición física y su metabolismo se eleva, también aprenderá la manera de aumentar sus calorías para alimentar su cuerpo cambia.

Este plan va a funcionar para usted si usted ha estado a dieta para el año no sé qué es una caloría. Si eres hombre o mujer, y si usted quiere perder peso o volumen para arriba. Se le dará la energía para maximizar sus entrenamientos y convertirse en una persona sana. No se trata de

soluciones rápidas o las modas. Se trata de comer y el uso de alimentos para el fin previsto. De combustible.

FILOSOFÍA DE LA NUTRICIÓN ELITE

Esta guía de nutrición Elite está diseñado para alimentar a su cuerpo a través de la mayoría de los entrenamientos intensos de su vida. Cuando usted está excavando en este régimen de ejercicio ultra-extrema, no se puede ir bajo en calorías o bajas en carbohidratos. Que necesita para alimentar el sistema con comidas balanceadas y nutritivas y refrigerios. Su cuerpo es, literalmente, va a grabar a través de los alimentos que consume, ya sea que los carbohidratos, las grasas o las proteínas. Este no es el momento para hacer dieta. Pero si usted quiere perder peso, que va a comer los alimentos correctos en las proporciones adecuadas. Los planes de comida balanceada le dará a su cuerpo el combustible que necesita para obtener a través de estos INSANE entrenamientos.

Esto no es una dieta, es un plan que le enseñe a comer sano para la duración de la locura y para el resto de su vida. Elite Nutrición se centra en comer cinco comidas al día, no demasiado grande o demasiado pequeño. Todas las comidas contienen



aproximadamente el mismo número de calorías. Este consumo frecuente de alimentos es óptima para su metabolismo y proporciona energía para sus entrenamientos intensos.

Toda persona tiene diferentes necesidades de calorías, por lo que esta guía le muestra cómo aumentar las calorías de todas las comidas. Si aún necesita más calorías, agregue el "Bloques de alimentos" a sus comidas, o disfrutar de ellos como snacks, para alcanzar sus necesidades calóricas.

Cada comida lista es de alrededor de 40% de proteína, 40% hidratos de carbono, y 20% de grasa. Es importante encontrar un equilibrio de proteínas, carbohidratos y grasas para promover el control óptimo de azúcar en la sangre, resultando en el mejor estado posible para sus entrenamientos. Hay una visión completa de proteínas, carbohidratos y grasa en esta guía, así como la escalera de Michi, una herramienta de Beachbody para ayudarle a crear sus propias comidas.

Los alimentos recomendados tienen un índice glucémico bajo, lo cual tiene un menor impacto sobre la glucemia. Alimentos con alto contenido glicémico, tales como el pan blanco y dulces, provocan un aumento rápido y posterior caída rápida del azúcar en sangre,



el drenaje de la energía. Alimentos de bajo índice glicémico que proporciona la energía estable durante todo el día y el combustible óptimo para sus entrenamientos. El plan también evita aditivos, alimentos demasiado procesados, sustitutos de azúcar y alcohol.

CÓMO FUNCIONA EL PLAN DE COMIDA

Primer mes: sus comidas diarias

En el "empezar a comer" sección (páginas 13-55) encontrará

5 listas de comida por separado. Cada día que va a retomar una comida de cada una de las cinco listas de comidas, por un total de cinco comidas al día. Trate de no saltarse ninguna comida.

Cada lista de comidas con 10 opciones para elegir. Mantener la selección de comidas diferentes para que tenga variedad saludable.

Cada comida contiene aproximadamente 300 calorías, y tiene instrucciones acerca de cómo se escala hasta 400 o 500 calorías en función de sus necesidades calóricas individuales.

Por lo tanto, estos cinco comidas al día se ofrecen en cualquier lugar de 1.500 calorías a 2.500 calorías por día. También puede utilizar la de 100 calorías y 200 calorías bloques de alimentos para satisfacer sus necesidades calóricas diarias. Añadir a sus comidas, o comer como bocadillos.

Segundo mes: Coma más

Al entrar en el segundo mes de este programa de Nutrición Elite, usted encontrará que su cuerpo quema calorías más rápido que lo hizo hace un mes. Además, el mes dos entrenamientos se hacen más difíciles y más largos, así que usted necesitará más combustible. Para satisfacer sus necesidades de combustible aumentó, este plan incluye una lista de los hidratos de carbono complejos de 100 calorías. Con base en sus objetivos de pérdida de peso o aumento de peso, puede agregar estos para satisfacer sus necesidades de calorías mayor, o continuar con sus listas de comida básica de un mes. Si se suman estos hidratos de carbono complejos, elegir de uno a tres de ellos por día, agregando que sus comidas antes.

DETERMINAR sus necesidades calóricas diarias

Para calcular sus necesidades para el programa de Nutrición Elite, utilice esta fórmula de tres pasos. Si bien puede parecer largo, es la mejor manera de calcular sus necesidades de energía para su objetivo de condición física, ya sea para ganar músculo, perder grasa, o simplemente mantener su peso mientras que usted consigue en la mejor forma siempre.

Paso1

En primer lugar, el uso de la ecuación de Harris-Benedict para calcular sus necesidades calóricas. Esta fórmula determina sus necesidades de energía basal, que es la energía necesaria para mantener su peso actual sin hacer ejercicio. Después de completar este paso, va a añadir en el nivel de ejercicio.

Para la Mujer: $655 + (4.35 \times \text{peso en libras}) + (4.7 \times \text{altura en pulgadas}) - (4.7 \times \text{edad en años})$

Para los hombres: $66 + (6.23 \times \text{peso en libras}) + (12.7 \times \text{altura en pulgadas}) - (6.8 \times \text{edad en años})$



Paso 2

Ahora tome su número de arriba y se multiplica por el nivel de ejercicio se enumeran a continuación.

Puesto que usted está haciendo la locura, la "actividad moderada" o "muy activa" factor debe aplicarse.

EJERCICIO FACTOR	CATEGORÍA	EXPLICACIÓN
1.2	Sedentario	Poco o ningún ejercicio
1.375	Ligeramente activa	El ejercicio ligero (1 a 3 días / semana)
1.55	Moderadamente activo	El ejercicio moderado (3 a 5 días / semana)
1.7	Muy Activo	El ejercicio intenso (6 a 7 días / semana)
1.9	Muy activo	El ejercicio intenso todos los días y / o un trabajo físico

Paso 3

El número que ahora tiene le dirá a sus necesidades de calorías para mantener el peso. En el paso 3, vamos a ajustar este número hacia arriba o abajo, dependiendo de sus objetivos de pérdida de peso o ganancia.

Vea a continuación:

- Para bajar de peso, restar 500 calorías por día a partir de su número en el paso 2
- Para el mantenimiento del peso, no hacer nada, sólo tiene que utilizar el número desde el paso 2
- Por el aumento de peso, agregue 250 a 300 calorías por día a su número desde el paso 2

Ejemplo: Determinación de las calorías

Este ejemplo es una mujer de 40 años de edad, quien mide 5'5 ", 150 libras, haciendo la locura de los entrenamientos cinco días a la semana, y que quieran perder peso.

Paso 1

Conecte su edad, peso y altura a la ecuación:
 $655 + (4.35 \times 150 \text{ libras}) + (4.7 \times 65 \text{ pulgadas}) - (4.7 \times 40 \text{ años})$
 $655 + (652.5) + (305,5) - (188) = 1,425$

Paso 2

Así que 1425 calorías es su gasto de energía basal, es decir, su necesidad de calorías para mantener el peso si estuviera inactivo.

Multiplicar por 1,7 para el 1425 un factor de actividad "muy activa" y se obtiene aproximadamente 2.400 calorías al día.

Paso 3

Ahora añadir o deducir las calorías para bajar de peso o aumento de peso.

El número de la etapa 2 es de 2.400 calorías. Sin embargo, ya que esta mujer le gustaría bajar de peso, deduzca 500 calorías por día a partir de las necesidades de sus calorías. Así, 2.400 calorías 500 calorías MENOS IGUAL A 1.900 calorías por día.

Aunque esta ecuación puede parecer confuso, es la forma más sencilla de la verdad científica la estimación de sus necesidades. Tenga en cuenta que después de iniciar el programa de Nutrición de élite, es posible que desee cambiar las calorías arriba o hacia abajo basado en el feedback que estamos recibiendo de su cuerpo, es decir, mucha comida, no es suficiente, perder o ganar peso, etc

Cuándo comer

Coma sus comidas cada pocas horas, por ejemplo:

Comida 1: la hora del desayuno

Comida 2: a media mañana

Comida 3: la hora del almuerzo

Comida 4: merienda

Comida 5: Cena

La duración de las comidas mientras se hace la locura es importante. Para la mayoría de la gente, comer una comida muy pequeñas alrededor de una hora antes de hacer ejercicio es lo ideal. Si usted hace ejercicio inmediatamente después de comer, que pueden carecer de la energía que necesita para completar su entrenamiento, porque su cuerpo se ha centrado



en la digestión. Por lo general, se puede comer tres horas antes de un entrenamiento y estar bien, pero las pequeñas comidas o la intensidad general de LOCURA puede requerir que usted come con más frecuencia de lo que has salido con la suya al hacer un programa más fácil. Tenga en cuenta que todo el mundo es diferente, así que usted debe experimentar y ver qué funciona mejor para usted.

Ahora que ya conoce a sus necesidades de calorías, usted puede comenzar a elegir sus alimentos. Si has seguido el plan de base, que comería 1.500 calorías al día (5 comidas x 300 calorías). Usted puede agregar los bloques de alimentos, según sea necesario para satisfacer sus necesidades calóricas diarias. Algunos ejemplos para ilustrar:

Si su cuerpo requiere 1.900 calorías al día, su consumo diario se vería así:

Comida 1: 400 calorías de comidas

Comida 2: 400 calorías de comidas

Comida 3: 400 calorías de comidas

Comida 4: 400 calorías de comidas

Comida 5: 300 calorías de comidas

También podría optar por mantener algunas de las comidas de 300 calorías y las calorías que añadir otros con las listas de bloqueo de alimentos. Aquí hay otro plan de comidas de 1.900 calorías:

Comida 1: 400 calorías de comidas

Comida 2: 300 calorías de comidas

Comida 3: 400 calorías de comidas

Comida 4: 300 calorías de comidas + 200 calorías *

Comida 5: 300 calorías de comidas

* Agregar los bloques de alimentos: dos bloques de 100 calorías o un bloque de 200 calorías.

Tienes la oportunidad de elegir la forma de dividir las calorías, mientras que usted está comiendo por lo menos 5 veces al día.



Comience a comer

- Comer cinco comidas al día, uno de cada una de las listas en la siguiente sección. Utilice los bloques de alimentación, si es necesario, para alcanzar sus necesidades de calorías adicionales.
- Eachweek, mediciones assessyourcaloriesandyour. Puede que tenga que aumentar o disminuir las calorías basado en la información que está recibiendo. El tejido muscular es más denso que el tejido adiposo, por lo que su escala se puede inducir a error. Use las medidas para medir su progreso, en lugar del peso.
- Recuerde, todo cuenta. La leche y el azúcar de su café o té, el vaso de vino con la cena, la merienda de un recipiente en el trabajo, todo cuenta!
- Coma algo cada pocas horas para mantener su metabolismo quema constantemente.

- Tome agua. No sólo va a mantenerse hidratado, que aliviará el hambre. Una de las principales causas de la sensación de hambre es la deshidratación. 8-10 vasos de agua al día no es excesivo cuando usted está haciendo INSANE entrenamientos.
- Asegúrese de tomar sus resultados y la fórmula de recuperación inmediatamente antes, durante o inmediatamente después de su entrenamiento. Si estás tratando de perder peso, asegúrese de tener en cuenta estas calorías. Y si usted no está trabajando lo suficiente para quemar a través de las tiendas de su glucógeno, entonces usted no necesita estas calorías. Por supuesto, si usted trae 'a un nivel demencial, que lo hará.
- Recuerde, nada es fácil. Sólo tienes que cavar más profundo!

CURIOSIDADES: nuestro grupo de prueba encontró que su metabolismo se arrancó a todo y que estaban perdiendo peso tan rápido que tuvieron que añadir calorías cada semana para mantener SOLO!

NUTRICION ELITE LISTA DE COMIDAS

COMIDA





PROATMEAL

2 / 3 taza de avena cocida, preparada con agua
1 cucharada de polvo de proteína
1 / 2 taza de fresas frescas o congeladas
1 -1 / 2 cucharada. de nueces picadas
Splash (1 / 4 taza) de leche descremada,
almendras, arroz o leche de soya

Combine los ingredientes en un tazón.

Nutrición Desglose:

307 calorías
26 gramos de proteína
34 gramos de hidratos de carbono
9 gramos de grasa
9 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: harina de avena para aumentar la proteína en polvo y 1 taza de aumento a 1-1/2 cucharadas

* Para una comida de 500 calorías: harina de avena aumento de 1-1/3 taza de polvo de proteína aumentan a 1-1/2 cucharadas, aumento de nueces a 2-1/2 cucharadas. y aumentar las bayas de una taza llena.

FRUTAS Y REQUESÓN

1 taza de queso cottage, 1% de grasa de la leche
1 taza de mezcla de frutas
1 / 2 taza de cereal integral

En una cena de medio tamaño de la placa, la porción de 1 taza de

1% de requesón y cubra con 1 taza de fruta mixta y

1 / 2 taza de cereal integral, tales como hojuelas de salvado o Fiber One [™].

Nutrición Desglose:

293 calorías
30 gramos de proteína
36 gramos de hidratos de carbono
6 gramos de grasa
5 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: agregar 2 cucharadas. de semillas de lino

* Para una comida de 500 calorías: agregar 2 cucharadas. de semillas de lino y una rebanada de tostada de pan integral.

BERRY PROTEIN SMOOTHIE

1-1/2 cucharadas de polvo de proteína
1 / 2 taza de bayas frescas o congeladas
1 taza de leche descremada, almendras, arroz o leche de soya y el hielo

Combine en una licuadora hasta que quede suave.

Nutrición Desglose:
306 calorías
36 gramos de proteína
36 gramos de hidratos de carbono
3 gramos de grasa
3.5 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: agregue 1 / 2 de un plátano mediano
* Para una comida de 500 calorías: agregue 1 / 2 de un plátano mediano y 1 cda. de mantequilla de cacahuete todo-natural

BAGEL AND LOX

1 / 2 bagel de trigo integral
1 cda. queso crema batida
2 oz salmón ahumado (salmón ahumado)
2 rodajas de tomate
1 / 2 pomelo grande

Media tostada de un bagel de trigo integral, saca las tripas, y llenar el panecillo con 1 cda. queso crema batida, el salmón (salmón ahumado), y 2 rodajas de tomate. Servir bagel con el pomelo.

Nutrición Desglose:
291 calorías
23 gramos de proteína
35 gramos de hidratos de carbono
8 gramos de grasa
5.5 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: agregar 2 cucharadas. de semillas de lino
* Para una comida de 500 calorías: agregar 2 cucharadas. de semillas de lino y una rebanada de tostada de pan integral.



Clara de huevo y plato de frutas

3 huevos duros, sólo para blancos
1.3 melón en rodajas
4 piezas de trigo tostadas delgadas
1 rebanada de queso bajo en grasa suizos

Pelar 3 huevos duros y cortar los blancos en un plato de ensalada. (Descartar o guardar las yemas para otro propósito.)

En el plato, añadir el melón en rodajas, 4 tostadas de trigo entero melba y 1 rebanada de queso bajo en grasa suizos.

Nutrición Desglose:

293 calorías

23 gramos de proteína

35 gramos de hidratos de carbono

7 gramos de grasa

3,5 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: agregar una yema de huevo y aumentar el melón y 1 / 2 de la sandía

* Para una comida de 500 calorías: agregar una yema de huevo y aumentar el melón y 1 / 2 de la sandía y agregar 1 taza de leche descremada baja en grasa, almendras, arroz o leche de soya (puede usar la leche en una bebida de café , como un café con leche sin grasa).





CLARA DE HUEVO Y PLATO DE FRUTAS

- 4 claras de huevo
- 1 tortilla de grano entero
- 1 / 2 taza parcialmente descremada queso mozzarella
- Rodajas de tomate al gusto
- 1 / 2 taza de melón en cubos

En un recubrimiento sartén antiadherente con aceite en aerosol, revolver las claras de huevo. Pila de claras de huevo en una tortilla integral y cubra con queso y rodajas de tomate. Servir con cubos de melón.

Nutrición Desglose:
296 calorías
32 gramos de proteína
34 gramos de hidratos de carbono
5.5 gramos de grasa
3 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: agregar 2 / 3 taza de yogur sin grasa
* Para una comida de 500 calorías, agregue 1 taza de yogur sin grasa cubierto con 1-1/2 cucharadas. de nueces picadas



CEREALES BOWL

- 1 taza de alto contenido de proteínas de cereal integral, como Kashi ® GoLean o Hi-Lo ™
- 1 cda. semillas de lino
- 2 / 3 taza de leche descremada, almendras, arroz o leche de soya
- 1 / 2 taza de bananas en rodajas

Parte de una taza de cereal y la parte superior con semillas de linaza, leche descremada, almendras, arroz o leche de soja, y los plátanos en rodajas.

Nutrición Desglose:
299 calorías
22 gramos de proteína
55 gramos de hidratos de carbono
4.5 gramos de grasa
13 gramos de fibra

- * Para una comida de 400 calorías: las semillas de lino aumentará a 2 cucharadas. y aumentar los plátanos a 1 taza
- * Para una comida de 500 calorías: leche de cereales aumentará a 1-1/2 tazas, aumentar a 1 taza de semillas de lino aumentará a 2 cucharadas. y aumentar a 1 taza de plátano

Shakeology SHAKE

Mezcle dos cucharadas de agua o la mezcla con agua y hielo (El doble de la ración normal).

Nutrición Desglose:
280 calorías
34 gramos de proteína
34 gramos de hidratos de carbono
2 gramos de grasa
6 gramos de fibra

BRINDIS DE MANÍ BUTTER

- 1 rebanada de tostada de pan integral
- 1 cda. todo-natural de maní o mantequilla de almendra
- 1 cdta. todas las frutas, conservas
- 1 / 2 taza de queso cottage, 1% de grasa de la leche

Parte superior una rebanada de tostada de pan integral con mantequilla de nuez y conservas. Servir con queso cottage.

Nutrición Desglose:

- 280 calorías
- 22 gramos de proteína
- 28 gramos de hidratos de carbono
- 11grams grasa
- 4 gramos de fibra

* Para una de 400 calorías comida: queso cottage aumento de 3 / 4 taza y la tapa con una taza de fruta cortada

* Para una comida de 500 calorías: requesón aumento de 3 / 4 taza y la tapa con una taza de fruta cortada y utilizar un pedazo de pan integral tostado para convertirlo en un sándwich.



TORTILLA VEGETARIANA

- 2 huevos enteros
- 2 claras de huevo
- Champiñones y cebolla al gusto
- 1 rebanada de pan integral tostado de granos
- 1 cda. todas las frutas, conservas

En un recubrimiento sartén antiadherente con aceite en aerosol, hacer una tortilla de huevo con 2 huevos enteros más 2 claras de huevo, champiñones salteados y cebolla, y servir con una rodaja de pan integral tostado de granos cubiertos con 1 cda. de todas las frutas, conservas.

Nutrición Desglose:

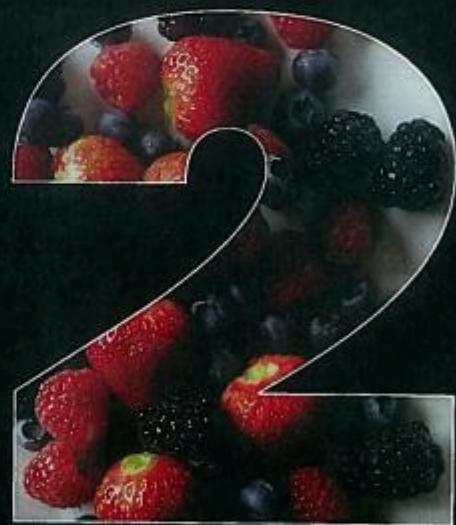
- 301 calorías
- 24 gramos de proteína
- 25 gramos de hidratos de carbono
- 11gramos de grasa
- 3 gramos de fibra

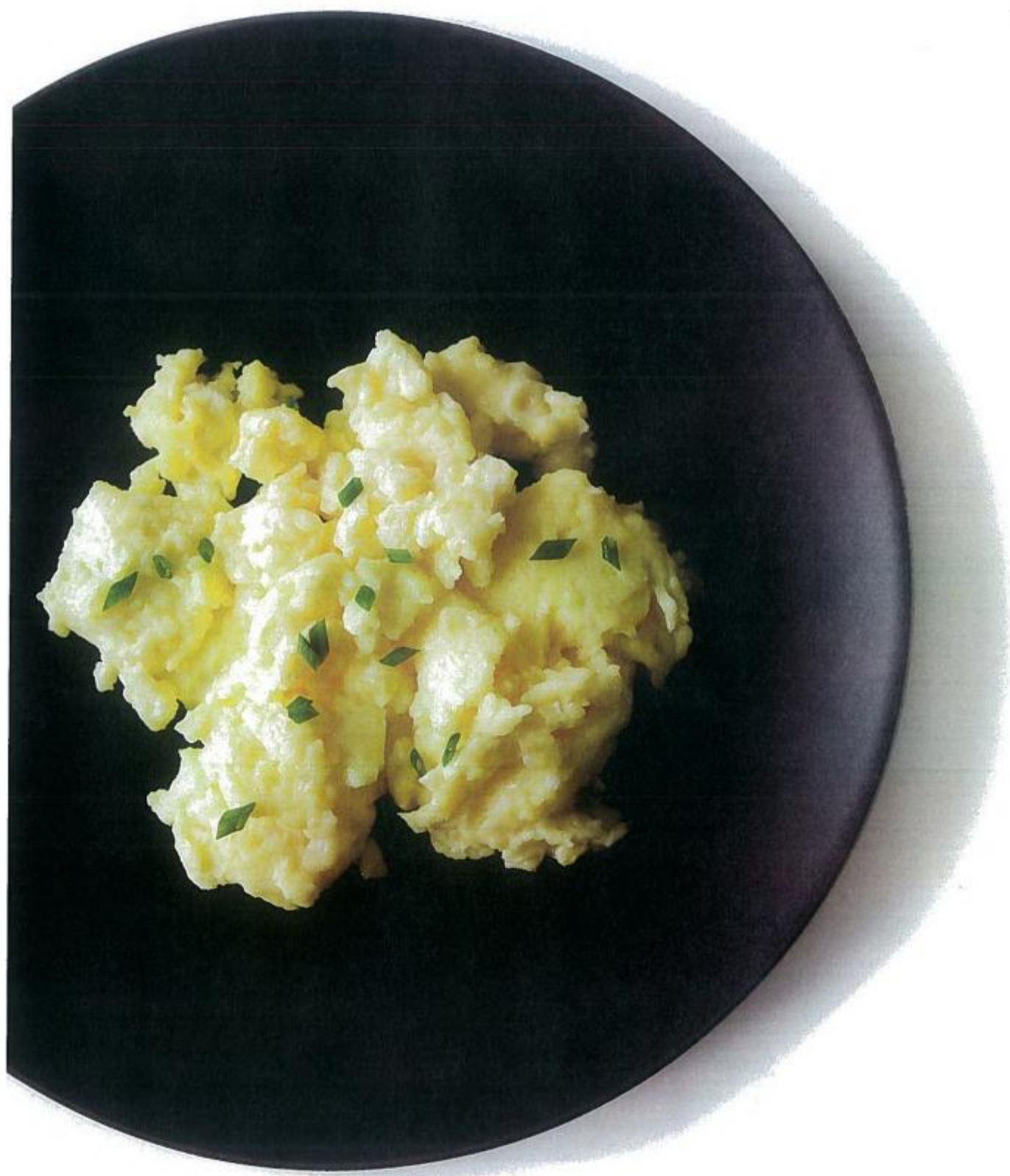
* Para una comida de 400 calorías: añadir una naranja grande o 1 taza de jugo de naranja

* Para una comida de 500 calorías: añadir una naranja grande o 1 taza de jugo de naranja y 1 rebanada de queso bajo en grasa a la tortilla.



COMIDA







TORTILLA DE PROTEÍNAS

1 huevo entero
3 claras de huevo
2 oz deli al estilo de pechuga de pavo en rodajas
1 / 2 taza de champiñones en rodajas y la cebolla
1 rebanada de pan integral
1 taza de melón bolas

En un recubrimiento sartén antiadherente con aceite en aerosol, hacer una tortilla con el huevo y las claras de huevo y tortilla con relleno de pavo, champiñones y cebolla. Servir tortilla con 1 rebanada de pan integral tostado y bolitas de melón.

Nutrición Desglose:
298 calorías
21 gramos de proteína
40 gramos de hidratos de carbono
7.5gramos de grasa
5.5 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Añadir una oz de queso feta desmoronado o de queso de cabra a la tortilla.

* Para una comida de 500 calorías: Añadir una oz de queso feta desmoronado o de queso de cabra a la tortilla y tienen 2 rebanadas de pan integral tostado.

VAINILLA-BERRY Batido de proteínas

1 taza de leche descremada, leche de almendras o leche de arroz
1 cucharada de proteína de suero de leche en polvo
1 taza de bayas congeladas
1 cdta. de extracto de vainilla
1 / 2 plátano
Hielo

Agregue los ingredientes en la licuadora. Añadir hielo hasta que espese.

Nutrición Desglose:
296 calorías
13 gramos de proteína
50 gramos de hidratos de carbono
2 gramos de grasa
5.5 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Añadir 1 cucharada. todo-natural de mantequilla de maní o mantequilla de almendra

* Para una comida de 500 calorías: Añadir 1 cucharada. todo-natural de mantequilla de maní o mantequilla de almendra y aumentar la proteína en polvo a 2 cucharadas.

YOGURT BOWL

- 1 taza de yogur natural sin grasa (busque el yogur griego, si es posible)
- 1 manzana en cubitos
- 2 cucharadas. nueces, picadas
- 1 cdta. miel

Mezcle el yogur con manzana, nueces y miel.

Nutrición Desglose:
299 calorías
13 gramos de proteína
50 gramos de hidratos de carbono
9 gramos de grasa
3.5 gramos de fibra

- * Para una comida de 400 calorías: Mezcle 1 cucharada de polvo de proteína de suero de leche basado en el recipiente de yogur.
- * Para una comida de 500 calorías: Aumento de yogur a 1-1/2 tazas, aumento de las nueces a 3 cucharadas. y agregue 2 cucharadas. arándanos secos o pasas de uva.

NUTRICION BAR

- Una barra de la nutrición
- 1 / 2 taza de queso cottage 1%

Elija una barra de la nutrición con aproximadamente 200 calorías, menos de 25 gramos de azúcar y por lo menos 10 gramos de proteínas (como la barra de rendimiento P90X Pico). Disponemos de bar nutrición y el requesón.

Nutrición Desglose:
280 calorías
29 gramos de proteína
26 gramos de hidratos de carbono
7.5 gramos de grasa
2 gramos de fibra

- * Para una comida de 400 calorías: Añadir un plátano pequeño o una naranja navel grandes.
- * Para una comida de 500 calorías: Añadir un plátano pequeño o una naranja navel grande y agregue 2 cucharadas. nueces picadas a la el queso cottage.



Sandwich Deli

- 1 / 2 bagel de trigo integral o una tostada
- 2 oz deli al estilo de pechuga de pavo en rodajas
- 1 rebanada de queso bajo en grasa
- Rodajas de tomate, al gusto
- 1 taza de tomate o jugo de vegetales

Saque la mitad de un panecillo de trigo entero, pan tostado y cubrir con el pavo, el queso y rodajas de tomate. Servir con el jugo de tomate o de vegetales.

Nutrición Desglose:
297 calorías
26 gramos de proteína
38 gramos de hidratos de carbono
7 gramos de grasa
5.5 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Aumento de pavo a 4 oz de pavo y salir de la rosquilla "no recogió".

* Para una comida de 500 calorías: Aumentar el pavo de 4 oz, salir de la rosquilla "no recogió" y añadir otra rebanada de queso bajo en grasa..

TURQUÍA BLT.

- 2 rebanadas de pan de trigo integral
- 3 rebanadas de tocino de pavo en rodajas de tomate, lechuga al gusto, al gusto
- 1 pera fresca

Hacer un sándwich de pan, tocino de pavo, tomate y lechuga. Sirva con una pera fresca.

Nutrición Desglose:
293 calorías
13 gramos de proteína
46 gramos de hidratos de carbono
9 gramos de grasa
8 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Añadir 2 oz de pavo deli para el bocadillo y 1 cda. mayonesa ligera.

* Para una comida de 500 calorías: Añadir 2 oz de rodajas deli de pavo y 1 cucharada. luz mayonesa al sándwich y el uso regular de pan de trigo integral, no la luz de estilo.



COMIDA





ENSALADA DE POLLO A LA PARRILLA

- 3 oz pechuga de pollo a la parrilla
- 3 tazas de verduras mixtas oscuro
- 1 / 2 manzana picada
- 1 cda. pecanas, picadas
- Pepino en rodajas, al gusto

Pila de hojas verdes en un plato de ensalada grande. Cubra con pechuga de pollo, manzana picada, las nueces picadas y el pepino en rodajas. Vestido de ensalada con jugo de limón fresco.

Nutrición Desglose:

- 283 calorías**
- 30 gramos de proteína**
- 25 gramos de hidratos de carbono**
- 8,5 gramos de grasa**
- 6 gramos de fibra**

- * Para una comida de 400 calorías: Añadir un panecillo de trigo integral o Inglés
1 rebanada de pan integral.
- * Para una comida de 500 calorías: Añadir un panecillo de trigo entero Inglés o 1 rebanada de pan integral y agregar 1 cda. aceite de oliva a la ensalada.

SUSHI

- 1 rollo de atún o salmón, hecho con arroz integral si es posible
- Lado de la ensalada de verduras mixtas
- 2 cucharadas. de aderezo de jengibre asiático

Tiene un rollo de sushi en rodajas, con ensalada servido con aderezo de jengibre asiático. (Utilice la técnica de inmersión tenedor los dientes de su tenedor en el aderezo antes de alancear la lechuga para evitar la exageración de ella en el vendaje.)

Nutrición Desglose:

- 311 calorías**
- 26 gramos de proteína**
- 32 gramos de hidratos de carbono**
- 12 gramos de grasa**
- 5,5 gramos de fibra**

- * Para una comida de 400 calorías: Añadir 1 taza de frijoles de soya al vapor.
- * Para una comida de 500 calorías: Añadir 1 taza de frijoles de soya al vapor y 1 taza de sopa de miso.

NEGRO sopa de frijoles y medio sandwich

1 taza de sopa de lata de frijol negro
1 rebanada de pan integral
2 oz deli al estilo de pechuga de pavo en rodajas
2 rebanadas muy delgadas de aguacate
De mostaza de Dijon

Hacer la mitad de un sándwich de pavo hecho con 1 rebanada de pan integral, pavo, aguacate y mostaza de Dijon. Sirva con una taza de sopa.

Nutrición Desglose:
299 calorías
20 gramos de proteína
41 gramos de hidratos de carbono
6 gramos de grasa
12 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Use pan de trigo integral no regulares, la luz de estilo, y aumentar el pavo en el sándwich de 3 oz

* Para una comida de 500 calorías: Use pan de trigo integral no regulares, la luz de estilo, aumentar el pavo en el sándwich a 4 onzas, y el uso de 4 rebanadas delgadas de aguacate, aproximadamente 1 / 4 de un aguacate..

TERIYAKI PLANCHA DE ATÚN

4 oz filete de atún
2 cucharadas. salsa teriyaki (baja en grasas, en botella) de espinaca fresca
1 cdta. aceite de oliva
1 / 3 taza de arroz integral

Marinar el atún en salsa teriyaki o baja en grasa adobo embotellada. Parrilla, asar, dorar o atún por ambos lados con el grado deseado de cocción. Servir el atún con espinacas salteadas en aceite de oliva y 1 / 3 taza de arroz moreno.

Nutrición Desglose:
295 calorías
36 gramos de proteína
25 gramos de hidratos de carbono
7 gramos de grasa
7.5 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Aumentar el arroz a 3 / 4 taza.

* Para una comida de 500 calorías: arroz Aumento de 1 taza y 2 cucharadas de uso. aceite de oliva en la espinaca.

ASADO sándwich de carne

4 oz de carne magra
1.2 de 6 pulgadas de trigo pan pita bolsillo
Rodajas de tomate cherry
Romaine lechugas Dark ensalada en rodajas de pimientos en rodajas los pepinos en rodajas champiñones
Pila de carne asada en pan de pita y cubra con rodajas de tomate cherry y hojas de lechuga romana. Servir de pita con una ensalada compuesta de verdes oscuros, pimientos, pepinos y hongos, vestido con un chorrito de jugo fresco de limón o lima.

Nutrición Desglose:
292 calorías
30 gramos de proteína
37 gramos de hidratos de carbono
5 gramos de grasa
8 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Utilice el conjunto de 6 pulgadas de pan de pita y añadir 1 cucharadita. aceite de oliva a la ensalada.

* Para una comida de 500 calorías: Utilice el conjunto de 6 pulgadas de pan de pita y añadir 1 cucharadita. aceite de oliva y 2 cucharadas. de almendras a la ensalada.

Shakeology

1 cucharada Shakeology
1 banana entera
1 / 2 taza de leche descremada, almendras, arroz o leche de soya
1 / 2 taza de agua
Hielo

Mezcle los ingredientes con hielo a la consistencia deseada.

Nutrición Desglose:
299 calorías
22 gramos de proteína
50 gramos de hidratos de carbono
3 gramos de grasa
5.5 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Añadir 1 cucharada. de mantequilla de maní de la sacudida.

* Para una comida de 500 calorías: Añadir 1 cucharada. de mantequilla de maní de la sacudida, el aumento Shakeology a 1-1/2 cucharadas de leche y aumentar a una taza llena.



RANCHO DE POLLO WRAP

1 de 6 pulgadas de grano entero tortilla
3 oz pechuga de pollo a la parrilla
Rodajas de tomate
Lechuga
Pimiento rojo en rodajas
Palitos de apio
1 cda. preparación del rancho, bajo en grasa

Rellene las tortillas con 3 oz de pechuga de pollo a la plancha, rodajas de tomate, hojas de lechuga y aderezo ranch. Servir con rodajas de pimiento rojo y apio.

Nutrición Desglose:
307 calorías
31 gramos de proteína
33 gramos de hidratos de carbono
8 gramos de grasa
5 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Añadir 1 / 3 de una pequeña de aguacate en la envoltura.

* Para una comida de 500 calorías: Añadir 1 / 3 de un aguacate pequeño en la envoltura, y sirven con rodajas de manzana.



LEAN BURGER

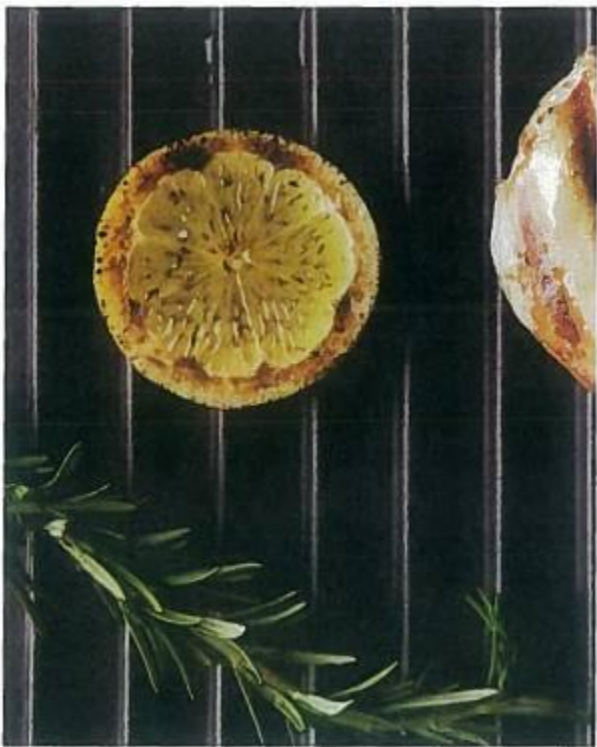
4 oz extra magra molida de res
Mezcla de lechugas
1 / 2 taza de mezcla de bayas y / o melón

Ase un 4 oz. magra hamburguesa. Sirven sin un moño con una ensalada verde grande, con un lado de las bayas de 1 / 2 taza mixta o bolitas de melón.

Nutrición Desglose:
302 calorías
27 gramos de proteína
17 gramos de hidratos de carbono
14 gramos de grasa
4 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Servir en una hamburguesa de trigo entero Inglés para muffins con la ensalada a un lado.

* Para una comida de 500 calorías: Servir en una hamburguesa de trigo entero Inglés panecillo con 1 rebanada de queso bajo en grasa y la ensalada a un lado.



Pasta de trigo integral con verduras y FETA

- 3 / 4 taza de pasta de trigo integral
- 1 taza de vegetales mixtos al vapor
- 1 / 3 taza de queso feta, desmenuzado

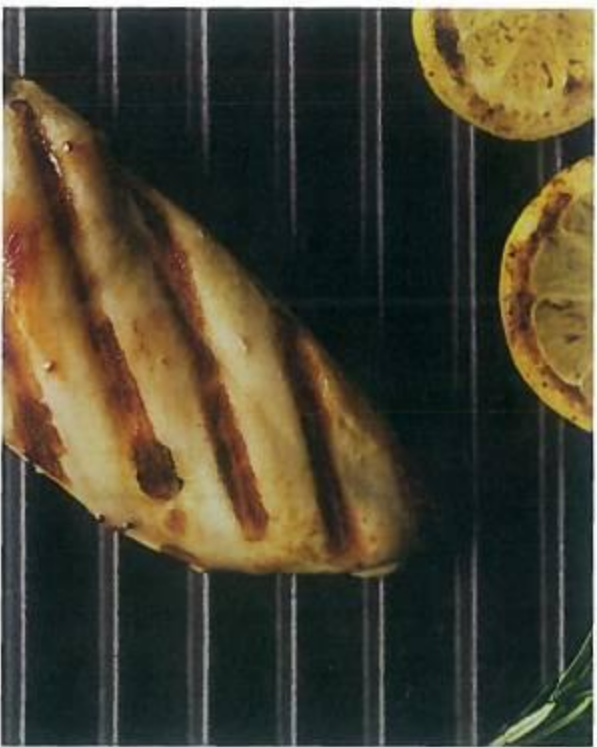
Pastas arriba con una mezcla de verduras al vapor y queso feta.

Nutrición Desglose:

- 304 calorías**
- 17 gramos de proteína**
- 37 gramos de hidratos de carbono**
- 11 gramos de grasa**
- 7.5 gramos de fibra**

* Para una comida de 400 calorías: Añadir 2-3 oz. de pechuga de pollo a la parrilla en cubos al tazón de pasta.

* Para una comida de 500 calorías: Añadir 2-3 oz. de pechuga de pollo a la parrilla picada en el bol de pasta y servir con una pera fresca.



SALMON Nicoise PLACA

- 3 oz salmón
- 2 tazas de hojas verdes mixtas
- 1 taza de frijoles verdes, cocidos al vapor
- 1 papa roja pequeña, hervida
- 5 aceitunas negro
- De limón fresco, sal, pimienta, al gusto

Parrilla, escalfado, al horno o salmón asado. Pila 2 tazas de ensalada de verduras mixtas en un plato grande, arriba los verdes con frijoles, papas, aceitunas y el salmón cocinado. Sazonar con limón, sal y pimienta.

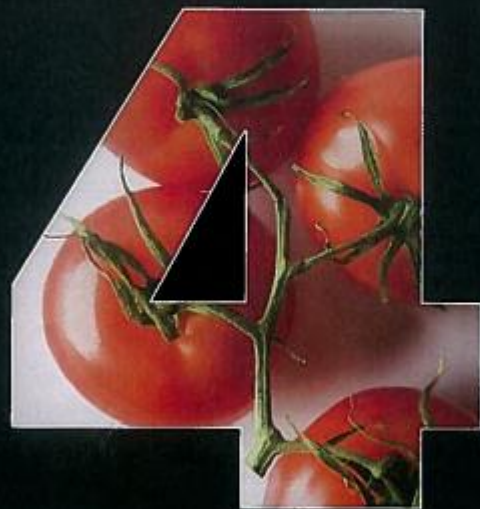
Nutrición Desglose:

- 301 calorías**
- 28 gramos de proteína**
- 30 gramos de hidratos de carbono**
- 8.5 gramos de grasa**
- 7.5 gramos de fibra**

* Para una comida de 400 calorías: Añadir un panecillo de trigo cena entera o una rebanada de pan integral.

* Para una comida de 500 calorías: Añadir un panecillo de trigo cena entera o una rebanada de pan integral y la parte superior de la ensalada con 2tsp. aceite de oliva.

COMIDA



SASHIMI

3 oz (Alrededor de 6 piezas) de sashimi
1 / 2 taza de arroz integral, cocido al vapor
Lado de la ensalada de verduras mixtas
2 cucharadas. Jengibre asiático vestirse

Tiene alguna variedad de sashimi con un poco de arroz y una ensalada de verduras mixtas coronado con salsa asiática.

Nutrición Desglose:

319 calorías
24 gramos de proteína
27 gramos de hidratos de carbono
12 gramos de grasa
3.5 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Añadir 1 taza de frijoles de soya al vapor.

* Para una comida de 500 calorías: Añadir 1 taza de frijoles de soya al vapor, aumento de los peces de 4 oz y el aumento de arroz para 3 / 4 taza.

LOCURA SANDWICH ESPECIAL mantequilla de nueces y jalea

1 rebanada de pan integral
1 cda. todo-natural de maní o mantequilla de almendra
1 cda. todas las frutas, conservas o 1 / 4 plátano en rodajas
1 / 2 taza de queso cottage, 1%

Que la mitad de una mantequilla de nuez y mermelada con pan, mantequilla de maní o almendras, conservas o un plátano. Servir con queso cottage.

Nutrición Desglose:

289 calorías
22 gramos de proteína
29 gramos de hidratos de carbono
11gramos de grasa
4 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Haga sándwich con 2 rebanadas de pan.

* Para una comida de 500 calorías: Haga sándwich con 2 rebanadas de pan y queso para aumentar la cabaña 1 taza llena.

COLD CORTE DISCO

2 oz deli al estilo de pechuga de pavo en rodajas
2 oz jamón, rodajas
1 oz bajo en grasa queso suizo, en rodajas finas
Rodajas de tomate
Galletas de grano entero (100 calorías vale la pena)

Es como adulto Lunchables ®! Haga su propio cracker bocadillos con los ingredientes.

Nutrición Desglose:

289 calorías
27 gramos de proteína
20 gramos de hidratos de carbono
12 gramos de grasa
3.5 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Sirva con 1 taza de uvas frescas de color verde o púrpura.

* Para una comida de 500 calorías: Sirva con 1 taza de uvas frescas de color verde o morado y el aumento de pavo 3 oz y el jamón 2 oz.

Ensalada de atún en un tomate

4 oz de atún en agua
1 / 4 taza de apio picado
1 / 4 taza de cebolla roja, picada
1 cda. mayonesa baja en grasa
1 cdta. De mostaza de Dijon
1 tomate grande, ahuecado
3 piezas integrales tostadas delgadas
1.2 de grano entero Inglés bollo

Combine, el atún, el apio, la cebolla, la mayonesa y la mostaza y otras cosas en vaciado de tomate. Servir con tostadas delgadas o un panecillo Inglés.

Nutrición Desglose:

289 calorías
30 gramos de proteína
21 gramos de hidratos de carbono
9 gramos de grasa
3.5 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Servir con una manzana fresca mediana.

* Para una comida de 500 calorías: Servir con una manzana en fresco medio, el aumento de atún a 6 oz. y aumentar a 5 piezas de trigo tostadas delgadas o un completo integral panecillo Inglés.

TURQUÍA WRAP ensalada de lechuga y BEAN

2 oz deli al estilo de pechuga de pavo en rodajas
De tomate en rodajas
1 cda. bajo en grasa salsa rusa
Grandes de lechuga romana o Boston hojas
1 / 4 taza de garbanzos
1 / 4 taza de frijoles
1 / 4 taza de apio picado
1 / 4 taza de tomate picado
1 cda. aceite de oliva
El jugo de limón, sal y pimienta al gusto
Envuelva el pavo, tomate en rodajas y salsa rusa dentro de las hojas grandes de lechuga. Servir con una envoltura de lechuga ensalada de frijoles preparados con ingredientes restantes.

Nutrición Desglose:

308 calorías

20 gramos de proteína

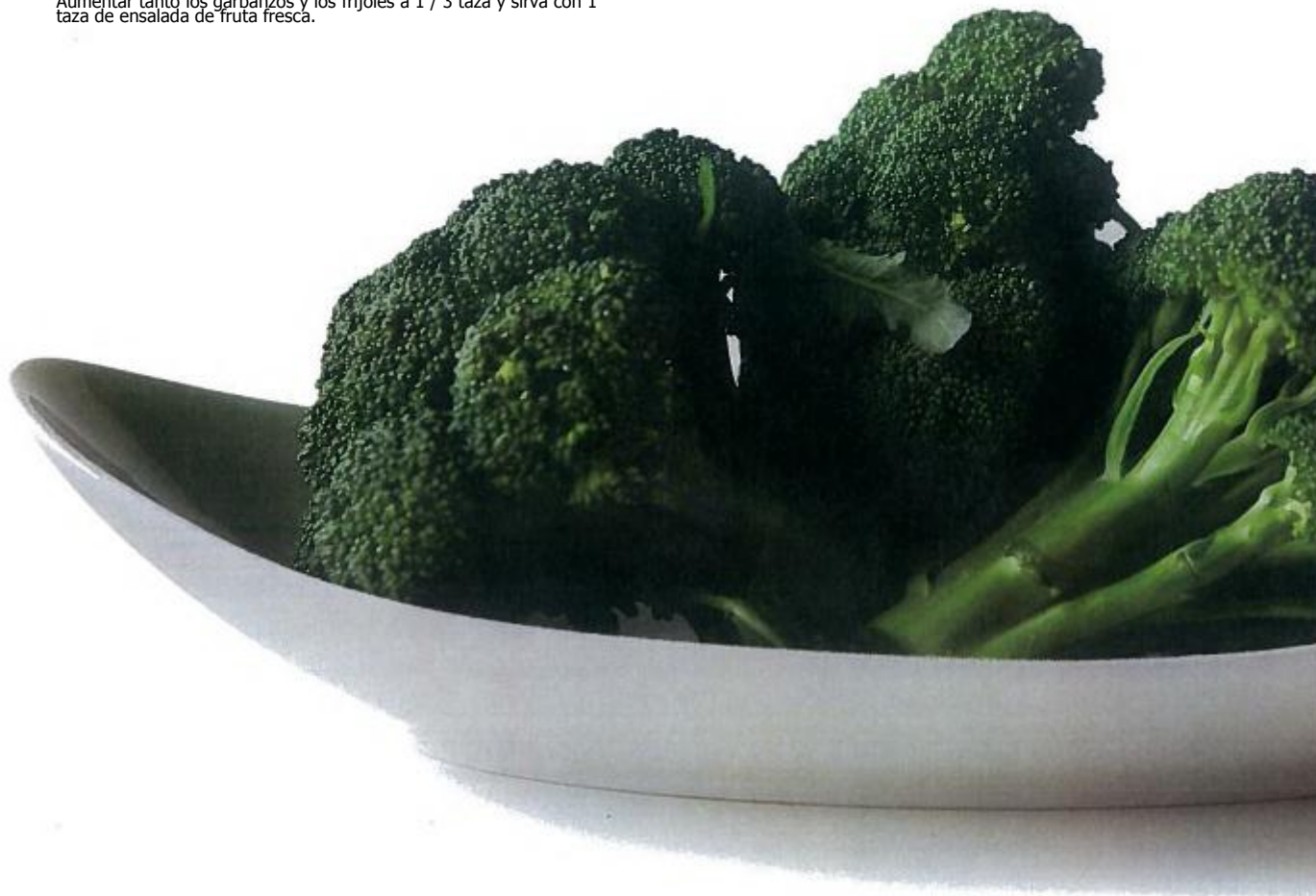
34 gramos de hidratos de carbono

11 gramos de grasa

7 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Pavo Aumentar a 4 onzas, aumentar tanto los garbanzos y los frijoles a 1 / 3 taza.

* Para una comida de 500 calorías: Aumentar el pavo a 5 oz Aumentar tanto los garbanzos y los frijoles a 1 / 3 taza y sirva con 1 taza de ensalada de fruta fresca.





Chile de pavo

- 1 taza de pavo o vegetales chile (caseros o comprados)
- Mezcla de lechugas
- 2 claras de huevo, cocido
- Vinagre de vino tinto
- 1 cdt. aceite de oliva

Sirva chili con una ensalada verde rematado con 2 claras de huevo duro y aliñada con aceite y vinagre.

Nutrición Desglose:
310 calorías
23 gramos de proteína
30 gramos de hidratos de carbono
10 gramos de grasa
7 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Aumentar el chile a 1-1/2 tazas.
* Para una comida de 500 calorías: Aumentar el chile a 1-1/2 tazas y servir con un panecillo de grano entero o una rebanada de pan integral.

PROTEÍNA PIZZA MUFFIN

- Un grano entero Inglés bollo
- 1 / 4 taza de salsa de tomate
- 1 / 4 taza de queso mozzarella, parcialmente descremada
- 2 oz pechuga de pollo a la plancha, rodajas
- 1 taza de brócoli al vapor

Tapa del mollete Inglés con salsa de tomate, el queso y pechuga de pollo. Hornee a 350 grados durante 10 minutos y servir con 1 taza de brócoli al vapor.

Nutrición Desglose:
313 calorías
31 gramos de proteína
33 gramos de hidratos de carbono
8 gramos de grasa
8 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Aumento de pollo a 3 oz y el queso mozzarella de 1 / 3 taza.
* Para una comida de 500 calorías: Aumento de pollo a 3 oz y el queso mozzarella de 1 / 3 taza y servir con una naranja navel grandes.



SHRIMP COCKTAIL DE DISCO

- 4 oz camarones, hervida y enfriada
- 2 cucharadas. salsa cóctel
- Cuñas de limón fresco
- 1 panecillo de trigo integral o una rebanada de pan integral
- 1 taza de mezcla de verduras crudas, como zanahorias, pimientos y pepinos

Servir los camarones con salsa de cóctel y / o limón.
Disponen de plato o pan y verduras crudas en el lateral.

Nutrición Desglose:
286 calorías
28 gramos de proteína
33 gramos de hidratos de carbono
4 gramos de grasa
3.5 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Dip verduras crudas en 1 / 4 taza de puré de garbanzos.
* Para una comida de 500 calorías: camarones Aumentar a 6 onzas, la salsa de cóctel aumentar a 4 cucharadas.. y sumergir las verduras crudas en 1 / 4 taza de puré de garbanzos.

ROTISSERIE CHICKEN AND SALAD

- 1 de 4 oz asado sin piel de pechuga de pollo
- Mezcla de lechugas
- 1 cdta. aceite de oliva
- Zumo de limón
- 1 manzana Granny Smith, en rodajas

Sirva el pollo con una ensalada verde cubierto con jugo de limón y 1 cucharadita. aceite de oliva. Finalizar comida con rodajas de manzana.

Nutrición Desglose:
314 calorías
38 gramos de proteína
20 gramos de hidratos de carbono
10 gramos de grasa
4.5 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Añadir una papa pequeña al horno con la piel.
* Para una comida de 500 calorías: Añadir una papa al horno pequeña con la piel cubierta con 1 oz. de queso bajo en grasa rallado.



ASADO DE CARNE WRAP

- 4 oz de carne magra
- 2 rebanadas delgadas de aguacate
- De tomate en rodajas
- 1 de 6 pulgadas de grano entero tortilla
- 1 taza de mezcla de bayas frescas o congeladas

Rollo de carne, aguacate y tomate en tortilla. Servir con la cara de mezcla de bayas.

Nutrición Desglose:

307 calorías

28 gramos de proteína

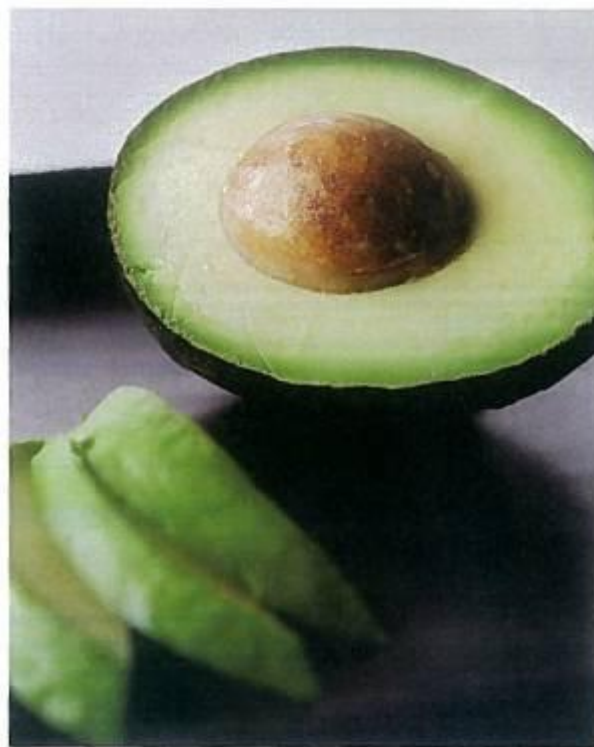
40 gramos de hidratos de carbono

8 gramos de grasa

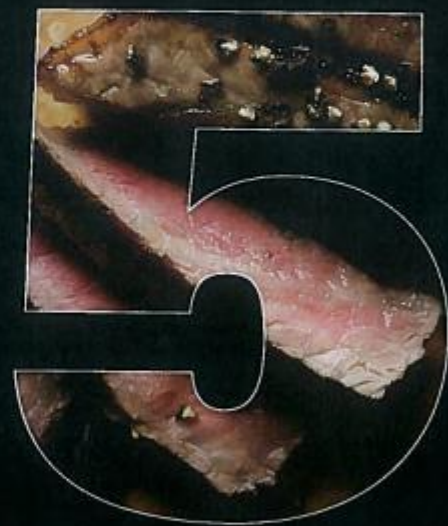
7 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Añadir 1 taza de yogur natural sin grasa a la mezcla de bayas.

* Para una comida de 500 calorías: Añadir 1 taza de yogur natural sin grasa a la mezcla de bayas y la parte superior con 2 cucharadas. de nueces picadas.



COMIDA



Bacalao al horno con zanahorias al vapor y la coliflor

4 oz filete de bacalao
1 cdta. aceite de oliva
2 cucharadas. migas de pan sazonadas
Sal y pimienta al gusto
Mezcla de verduras al vapor las zanahorias, maíz y coliflor

Escudo de bacalao con aceite de oliva, el pan rallado y una pizca de sal y pimienta. Hornee a 375 grados de bacalao de 12 a 15 minutos, o hasta que se desmenuce fácilmente con un tenedor. Servir el bacalao con 1 taza de mezcla de verduras al vapor las zanahorias, las comunidades y la coliflor.

Nutrición Desglose:
286 calorías
27 gramos de proteína
28 gramos de hidratos de carbono
6 gramos de grasa
4 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Añadir un panecillo de grano entero o una rebanada de pan integral.
* Para una comida de 500 calorías:. Bacalao Aumentar a 6 onzas, aumento de aceite de oliva 2 cucharadas, y añadir una cena de grano entero.
rollo o una rebanada de pan integral.

CENA DE TORTILLA

1 huevo entero
2 claras de huevo
1 / 4 taza de queso feta, desmenuzado
1 taza de hojas de espinaca
1 rebanada de pan integral o de grano entero panecillo Inglés

En un recubrimiento sartén antiadherente con aceite en aerosol, hacer una tortilla con claras de huevo de huevo, queso feta y espinacas. Servir tortilla con 1 rebanada de pan integral o un panecillo Inglés.

Nutrición Desglose:
302 calorías
23 gramos de proteína
20 gramos de hidratos de carbono
14 gramos de grasa
3.5 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Servir con una tortilla de pera fresca.
* Para una comida de 500 calorías: Servir con una tortilla de pera fresca cubierta con 2 / 3 taza de yogur de vainilla sin grasa.



CARNE CON BROCOLI

3 a 4 onzas. arrachera, filete mignon, o solomillo

Aceite de oliva

Sal marina y pimienta al gusto

1 papa pequeña horneada

De mostaza de Dijon

1 taza de brócoli al vapor

El jugo de limón al gusto

Cepillo de carne con aceite de oliva y espolvorear con sal y pimienta recién molida. Parrilla o asar carne por ambos lados durante 5-7 minutos, o hasta que grado de cocción. Servir carne con una papa pequeña al horno con mostaza de Dijon país y brócoli al vapor cubierto con jugo de limón fresco.

Nutrición Desglose:

304 calorías

30 gramos de proteína

33 gramos de hidratos de carbono

6 gramos de grasa

7.5gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: carne Aumento de 5.6 oz

* Para una comida de 500 calorías: carne Aumento de 5.6 oz y la harina de terminar con 1 / 2 taza de leche sin grasa o con leche 1 taza de leche descremada o leche de 1 %.

HAMBURGUESAS DE POLLO

3 oz pollo molida

1 clara de huevo

1 cda. migas de pan sazonadas

1 / 2 taza de pasta integral, cocido

1 / 2 taza de salsa de tomate

1 taza de frijoles verdes, cocidos al vapor

Mezcla de carne picada de pollo con clara de huevo y migas de pan sazonadas. Mezcla en forma de pequeñas albóndigas, coloquelos en una bandeja para hornear y hornee a 375 grados por 15 a 20 minutos, o hasta que estén cocidas. Sirva las albóndigas de pollo en pasta integral y mezclar con la salsa de tomate. Servir con judías verdes al vapor.

Nutrición Desglose:

296 calorías

28 gramos de proteína

40 gramos de hidratos de carbono

3 gramos de grasa

7 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Aumento de pollo a 5 oz, migas de pan a 2 cucharadas.. y la pasta de 2 / 3 taza.

* Para una comida de 500 calorías: Aumentar el pollo a 5 onzas, migas de pan a 2 cucharadas. y la pasta de 2 / 3 taza y acabado comida con sorbete de 1 / 2 taza de fruta.

SALMÓN A LA PARRILLA CON ESPÁRRAGOS

4 oz Filete de salmón

1 cdta. de mostaza y miel

Espárragos, cocidos al vapor

1 / 2 taza de pasta integral, cocido

Filete de salmón con capa de mostaza y miel y la parrilla o asar durante unos 12 a 15 minutos hasta que esté cocido al grado deseado de cocción. Servir el salmón con espárragos al vapor y pasta.

Nutrición Desglose:

294 calorías

30 gramos de proteína

25 gramos de hidratos de carbono

9 gramos de grasa

3 gramos de fibra

* Para una de 400 calorías comida: la comida de terminar con 1 taza de uvas frescas.

* Para una comida de 500 calorías: salmón Aumento de 5 oz aumento de la pasta a 2 / 3 taza de harina y terminar con 1 taza de uvas frescas..



Hamburguesa de pavo

4 oz pavo molida
2 cucharadas. salsa
2 cucharadas. cebolla roja, picada
Un grano entero pan para hamburguesa o un panecillo Inglés
Judías verdes, cocidas al vapor

Combine el pavo, la salsa y cebolla. Forme una hamburguesa y una parrilla o asar hasta que estén cocidas. Sirva sobre pan o un panecillo Inglés con judías verdes en el lado.

Nutrición Desglose:
301 calorías
25 gramos de proteína
24 gramos de hidratos de carbono
9 gramos de grasa
5 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Añadir una rebanada de queso bajo en grasa de la hamburguesa.
* Para una comida de 500 calorías: Añadir una rebanada de queso bajo en grasa de la hamburguesa y acabar la comida con 1 taza de ensalada de frutas.



ARROZ INTEGRAL BOWL

1 / 2 taza de arroz integral cocido
2 oz pechuga de pollo a la plancha, cortado en cubitos
1 / 3 taza de maíz niblets
1 / 3 taza de guisantes

Combine el arroz con pollo, maíz y arvejas.

Nutrición Desglose:
318 calorías
25 gramos de proteína
45 gramos de hidratos de carbono
3,5 gramos de grasa
7 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Aumentar el arroz
2 / 3 taza de pollo y el aumento de 3 oz
* Para una comida de 500 calorías: arroz aumentar a 2 / 3 de taza, aumentar el pollo a 4 oz y aumentar la
maíz y los guisantes y 1 / 2 taza.

CÍTRICOS CON pollo al horno zanahorias glaseadas

4 oz pechuga de pollo sin piel
1 / 2 cucharada. aceite de oliva
2 cucharadas. zumo de limón
1 / 2 cdta. paprika
Sal marina y pimienta
1 taza de zanahorias, cortadas y cocidas
2 cdta. miel

Coloque la pechuga de pollo en una fuente refractaria y cubrir con aceite de oliva, jugo de limón, el pimentón, la sal marina y pimienta. Hornee a 375 durante 15 a 20 minutos, o hasta que estén cocidas. Servir la pechuga de pollo con zanahorias cocidas glaseado con miel.

Nutrición Desglose:
297 calorías
24 gramos de proteína
28 gramos de hidratos de carbono
9 gramos de grasa
5 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Añadir 1 / 2 taza de arroz integral cocido.
* Para una comida de 500 calorías: Aumento de pollo a 6 oz. y añadir
2 / 3 taza de arroz moreno cocido.

CHICKENSTIR-FRYWITH brócoli, hongos, y guisantes

- 4 oz pechuga de pollo sin piel, cortado en cubos de 1 pulgada
- 1 taza de floretes de brócoli
- 1 / 2 taza de champiñones rebanados
- 1 / 2 taza de guisantes de nieve
- 2 cdta. reducido en sodio salsa de soja
- 2 cucharadas. de caldo de pollo
- 1 cdta. de aceite de sésamo
- 1 / 3 taza de arroz integral, cocido

En una sartén grande cubierta con aerosol para cocinar, cocer piezas de pechuga de pollo a fuego medio hasta que esté cocido, aproximadamente de 7 a 10 minutos. Retire el pollo de la sartén y cocinar el brócoli, champiñones y guisantes de la nieve en la misma sartén. Cocine hasta que las verduras comiencen a ablandarse, de 6 a 8 minutos. Añadir el pollo de nuevo a la sartén, con las verduras, y sazonar con la salsa de soya, caldo de pollo y aceite de sésamo. Servicio a más de 1 / 3 taza de arroz integral cocido.

Nutrición Desglose:
307 calorías
31 gramos de proteína
27 gramos de hidratos de carbono
9 gramos de grasa
6.5 gramos de fibra

* Para una comida de 400 calorías: Aumento de pollo a 5 oz y el aumento de arroz para 2 / 3 taza.
* Para una comida de 500 calorías: Aumento de pollo a 5 oz aumento de arroz para 2 / 3 taza, y la harina de terminar con 1 / 3 taza de yogur de vainilla sin grasa cubierto con un puñado de fresas frescas o congeladas.





PASTA CON MARISCOS MARINARA

1 / 2 taza de pasta integral, cocido

3 oz camarones, cocidos

1 / 2 taza de salsa de tomate

1 cda. De queso parmesano, rallado

1 taza de espinacas al vapor

De jugo de limón al gusto

Combinar la pasta con camarones y salsa de tomate. Cubrir con el queso parmesano y servir con espinacas al vapor, cubierta con limón fresco.

Nutrición Desglose:

287 calorías

31 gramos de proteína

33 gramos de hidratos de carbono

4 gramos de grasa

8 gramos de fibra

* Para un 400 en calorías: Pastas Aumentar a 3 / 4 taza de camarones y aumentar a 5 oz

* Para una comida de 500 calorías: pasta Aumentar a 3 / 4 taza de camarones aumentar a 5 onzas, y terminar con harina 1 / 2 taza con leche descremada o 1 taza de leche descremada, almendras, arroz o leche de soja..

EXTRAS



BLOQUES DE ALIMENTOS

Estos bloques se pueden añadir los alimentos que le ayudarán a satisfacer sus necesidades calóricas individuales. A continuación encontrará una lista de De 100 calorías y 200 calorías opciones para elegir. Sólo tiene que añadir estas según sea necesario para cualquiera de sus cinco comidas, o comer un bocadillo, para llegar a su ingesta diaria total de calorías.

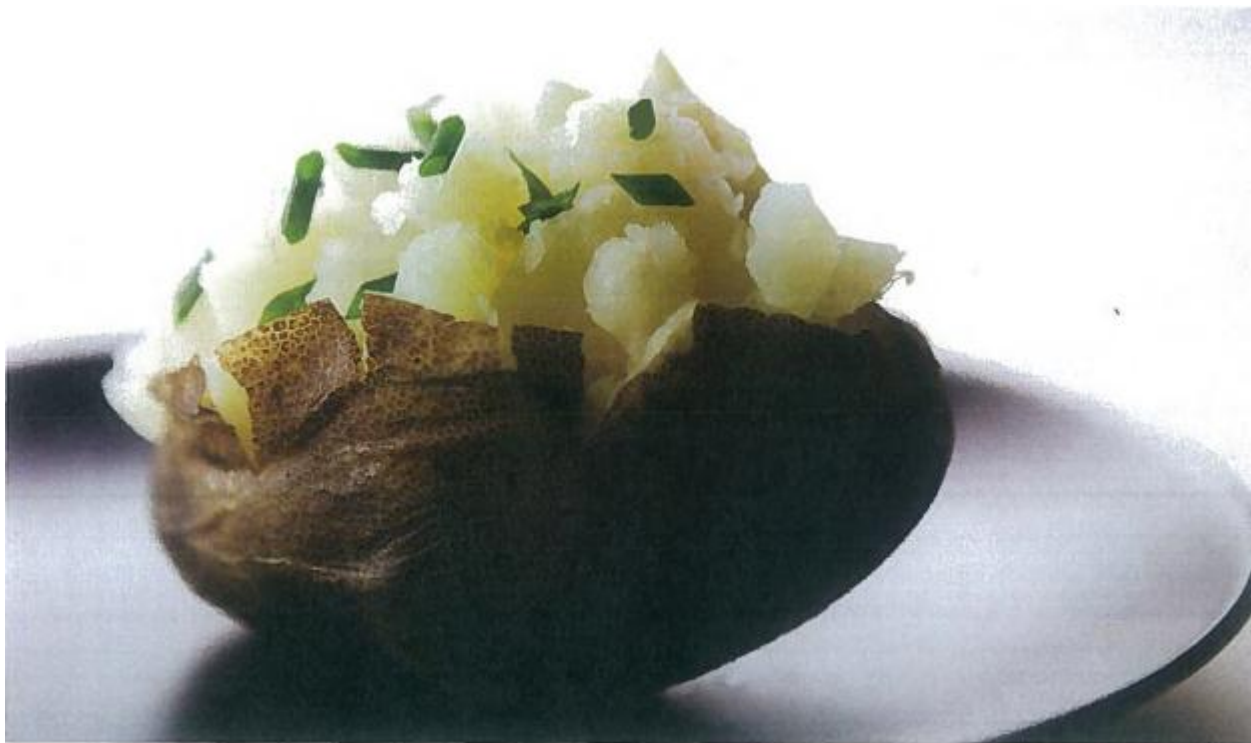
Bloques de 100 calorías de alimentos

- 1.- 1 / 2 taza de queso cottage con fresas 1 / 4 taza
- 2.- 1 / 2 taza de yogur de vainilla sin grasa con 1 cucharada.
Grape Nuts ® u otro cereal alto en fibra
- 3.- De 1 / 2 manzana con 1 / 2 oz. de queso bajo en grasa
- 4.- 1 huevo duro con zanahorias
- 5.- 1 banana
- 6.- 12 almendras crudas
- 7.- 1 taza de leche descremada, almendras, arroz o leche de soya
- 8.- 2 oz de pavo sobre una rebanada de luz de estilo pan de trigo integral
- 9.- 1 / 2 de un panecillo de grano entero Inglés cubierto con una rodaja de tomate y una rebanada delgada de queso bajo en grasa
- 10.- 1 / 2 taza con leche sin grasa

Bloques de 200 calorías de alimentos

- 1.- 1 / 2 taza de harina de avena (medido en seco y luego se cocina con agua) rematada con 1 cda. de almendras o nueces picadas
- 2.- 1 banana con 1 cda. manteca de cacahuete
- 3.- 1 rebanada de pan integral tostado cubierto con 1 oz. de pavo y 1 oz de queso bajo en grasa
- 4.- Un grano entero pastel de arroz cubierto con 1 cda. todo-natural de mantequilla de maní o mantequilla de almendras y la mitad de una manzana en rodajas
- 5.- 1 taza de yogur de vainilla sin grasa con 2 cucharadas.
Grape Nuts ® u otro cereal alto en fibra
- 6.- 1 taza de cereal integral desayuno rico en fibra con 3 / 4 taza de leche descremada o leche baja en grasa
- 7.- 1 naranja ombligo grande, con 12 almendras crudas
- 8.- 3 oz de atún empacado en agua mezclada con 1 cucharada.
mayonesa baja en grasa que se presentan en un pastel de arroz de grano entero
- 9.- 1 Shakeology sacudir con 1 / 2 de un plátano pequeño
- 10.- Ensalada de huevo hecho con 2 claras y 1 yema de huevo y 1 cda. mayonesa baja en grasa que se presentan en medio de un panecillo de grano entero Inglés





DOS MESES: COMER MÁS

En el segundo mes del programa de nutrición Elite, su metabolismo debe ser furioso. Como sus entrenamientos se hacen más difíciles y más, es probable que necesite comer más. A continuación se muestra una lista de los hidratos de carbono complejos se pueden agregar a su alimentación diaria. Su metabolismo probablemente puede manejar esta energía adicional en esta etapa del juego. Sin embargo, si usted desea ver a su pérdida de peso continuará a un ritmo más rápido, usted puede optar por limitar o evitar por completo estos alimentos adicionales.

Si decide agregar estos carbohidratos complejos, comienza con 1 dólar al día y agregar según sea necesario, hasta tres de ellos por día. Mientras que usted puede agregar estos carbohidratos a cualquiera de tus 5 comidas, es mejor para alimentar su cuerpo con ellos al principio del día, cuando sea posible.

- 1 papa pequeña al horno con la piel
- 1 Patata pequeña al horno
- 1 100 calorías de grano entero rollo

- 1 / 2 taza de arroz integral, medida después de que se ha cocinado
- 1 / 2 taza de cebada, medida después de que se ha cocinado
- 1 plátano pequeño o grande de color naranja
- harina de avena 2 / 3 taza cocido, cocido en agua
- 1 / 2 taza de frijoles enlatados, enjuagados de salmuera
- 2 / 3 taza de granos integrales ricos en fibra cereales para el desayuno
- Pasta 1 / 2 taza de trigo entero, medida después de que se ha cocinado
- cuscús 1 / 2 taza de trigo entero
- 1 rebanada de pan integral o pan de Ezequiel
- 1 panecillo de trigo entero Inglés
- maíz 3 / 4 taza cocida

FUNDAMENTOS PARA PRINCIPIANTES

En caso de que usted es nuevo en una buena nutrición, esta sección ofrece un breve resumen de los bloques de construcción básicos. Es posible que haya oído hablar de antes, pero aquí es una explicación de su importancia.

Proteína

Las proteínas son esenciales para el cuerpo en todas las fases de la vida. Compuesto por aminoácidos, es responsable de la construcción de tejido muscular magro. Cuando usted está involucrado en physicalactivity intensa, suchastheINSANITYworkouts, obteniendo proteínas es de suma importancia. Su cuerpo simplemente no será capaz de recuperarse de estas sesiones de entrenamiento sin él, como la proteína suficiente es esencial para la recuperación y el crecimiento muscular. Este crecimiento del músculo es lo que va a transformar su cuerpo en una máquina metabólica. Las mejores fuentes de grasa, proteína de alta calidad incluyen:

- Huevos enteros y las claras de huevo
- Sin piel blanca-la carne de ave
- Pescados y mariscos
- Lácteos bajos en grasa
- La carne roja sin grasa
- Apóyese corte en el centro-chuletas de cerdo
- Los frijoles y legumbres
- Ciertas verduras

Los hidratos de carbono

Pensando en carbohidratos como el enemigo es taaaan 1990. La mayoría de los alimentos más saludables del mundo, tales como frutas, verduras y granos integrales, son principalmente los hidratos de carbono. Los carbohidratos son la fuente de tu cuerpo el combustible preferido. No se almacenan en los tejidos del cuerpo, sólo por la sangre y el hígado en una cantidad limitada. Así que cuanto más ejercicio, más que usted necesita para tomar pulg Sin suficientes carbohidratos, tu cuerpo se apagará durante el duro esfuerzo físico. Demasiados carbohidratos, sin embargo, y se almacenan como grasa corporal. Si escatimar en carbohidratos, usted simplemente no ser capaz de completar su entrenamiento en el estilo de LOCURA. Elite Nutrición le enseñará cómo elegir la cantidad adecuada de hidratos de carbono para alimentar tus entrenamientos, sin ir al agua.

Refinado (o blanco) los carbohidratos y los azúcares tienen un índice glucémico alto, lo que puede ser como un veneno para su cuerpo. Que causan una respuesta de la insulina que pueden enviar sus niveles de azúcar en la sangre en alza, luego disminuyendo rápidamente. Esta "fiebre del azúcar" te hará sentir letárgico, y definitivamente en



ninguna forma para una sesión de entrenamiento intenso. Carbohidratos saludables en general, tienen un índice glucémico bajo, lo que significa que la oferta de su cuerpo con un flujo lento y constante de azúcar en la sangre, que le da energía constante para conseguir que a través de sus actividades diarias y alimentar su INSANE entrenamientos.

Asegúrese de elegir "carbohidratos buenos" todos los días. La mayoría de los carbohidratos saludables provendrán de:

- Las frutas enteras (un zumo de vez en cuando está bien así, pero es preferible la fruta entera)
- Las verduras enteras
- Los cereales integrales
- Productos lácteos (algunos productos lácteos contienen una buena cantidad de hidratos de carbono)

Grasas

No todas las grasas son malas para ti. De hecho, son tan importantes como las proteínas y carbohidratos, y desempeñan un papel clave casi todas las funciones corporales. Muchas grasas, como el omega-3, -6 y -9 ácidos grasos son esenciales para la función saludable de su metabolismo, el sistema inmune y el cerebro. La clave está en evitar el exceso de grasas saturadas (se encuentran principalmente en los cortes grasos de carne y productos lácteos altos en grasa) y grasas trans (presentes en algunos productos horneados, margarina en barras, galletas dulces y saladas). En caso de duda, compruebe la etiqueta de los alimentos y mantener en mente lo siguiente:

- Evite los alimentos con grasas trans, que ahora son componentes que deben figurar en la etiqueta. Afortunadamente, la mayoría de los productos ya han eliminado estos.
- Limite los cortes grasos de carne. Cuanto más "blanca" que se ve en la carne, la grasa más saturada que hay. Las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente, por lo que mientras que la grasa parece disolverse cuando se cocina, se endurece cuando se enfría. Lo mismo ocurre en las arterias-no es bueno!
- Evite la piel del pollo, lo mejor es quitarlo antes de la cocción para evitar que la grasa saturada se filtre en las aves de corral.
- Elegir los pescados grasos como el salmón, para optimizar el consumo de aceites saludables.

- Choose natural cooking oils, like olive oil and canola. Son an excellent source of desirable grasas monoinsaturadas.
- Elija totalmente natural nueces y mantequilla de nueces.
- Elija lácteos bajos en grasa para disminuir la grasa saturada.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE NUTRICIÓN

A continuación encontrará las respuestas a las muchas preguntas que pueden venir a la mente a medida que comience el plan de nutrición Elite. Si usted no encuentra la información que usted necesita, entrar en los tableros de mensajes en TeamBeachbody.com.

¿Qué pasa si no me gusta la elección de alimentos?

Si algunos de los artículos de comida no es atractivo para usted, puede utilizar las listas de sustitución, que se encuentra al final de la guía de nutrición Elite, que le ayudará a cambiar algunos de sus alimentos menos preferidos para otros artículos que usted prefiera. También puede utilizar Ladder Michi para crear comidas que cumplen con sus preferencias personales.

¿Qué puedo tomar?

Obviamente, el agua es mejor. Beber al menos 8 vasos al día. Su cuerpo lo necesita. Jazmín para arriba con limón o lima. Evite los refrescos, los zumos de fruta, bebidas azucaradas, refrescos de dieta, bebidas artificiales sweeteners o energy. Sin endulzar infusiones y té helados están muy bien. Se puede endulzar con stevia. Si usted bebe té o café, trate de evitar o limitar la crema y el azúcar.

¿Qué pasa si no puedo comer todas las 5 comidas al día?

Comer cada pocas horas es la columna vertebral de la filosofía de Nutrición Elite, y es fundamental para obtener los resultados que usted desea. Si es necesario, puede elegir comidas menos mano de obra, tales como Shakeology, para hacer más fácil la preparación de alimentos.

¿Qué pasa si me siento cansado?

Es normal sentirse cansada y dolorida, como su cuerpo se adapta al programa, pero esto debe desaparecer con el tiempo. Si no lo hace, o si usted siente que está más allá de lo que debería ser, aquí hay algunas cosas que debe comprobar. En primer lugar, ¿cómo duermes? ¿Usted está consiguiendo 7 a 8 horas de sueño cada noche? Usted realmente debe ser! Si esto no es posible, puede

RESULTADOS Y FÓRMULA DE RECUPERACIÓN

Le recomendamos que utilice nuestros resultados y la fórmula de recuperación para apoyar su cuerpo mientras se hace la locura. Durante el ejercicio intenso, el cuerpo quema las tiendas limitada de glucógeno (azúcar que se obtiene de romper los carbohidratos) para obtener energía. La forma más rápida para reponer el glucógeno es el uso de azúcar para crear una respuesta de la insulina para restaurar rápidamente los niveles de azúcar en la sangre. La más rápida es la respuesta, menor será el daño que hará a su tejido muscular. Lenta digestión de los alimentos, que es el mejor en cualquier otro momento, no va a funcionar lo suficientemente rápido durante el ejercicio. Su cuerpo se Bonk (sin energía) una vez que el glucógeno se ha ido, y continuar el ejercicio puede dañar el tejido muscular. Así que esta es la única vez que el azúcar puede jugar un papel importante en la mejora de su rendimiento.

Resultados y la fórmula de recuperación está específicamente diseñado para

restaurar los niveles de azúcar en la sangre rápidamente. En la década de 1990, fue

encontró que una pequeña cantidad de proteína podría ser "a cuestras" con azúcar y mejorar aún más los efectos de la recarga de glucógeno. El exceso de proteína o de grasa en este momento se ralentiza y disminuye los efectos del azúcar. La relación óptima, aproximadamente 4 partes de los hidratos de carbono a la proteína de la parte 1, con muy poco o nada de grasa, mostraron una mejoría del 26% más de azúcar por sí solo, y hasta 400% de mejoría sobre la recarga no agotan las reservas de glucógeno.



Resultados y la fórmula de recuperación, compuesta de acuerdo con esta relación, se debe tomar dentro de una hora de terminar un entrenamiento duro. Además, si usted no ha comido lo suficiente como para obtener a través de una sesión de ejercicios, tomando los resultados y la fórmula de recuperación durante el ejercicio puede aliviar los Bonk sin causar malestar estomacal.

complementar su noche de sueño con una siesta durante el día. También asegúrese de tener suficiente agua. El agua potable es vital para sus niveles de energía. Si tienes que cubría, trate de añadir los resultados y la fórmula de recuperación para su régimen de nutrición, si no lo está bebiendo. Si nada funciona, es posible que tenga que retroceder un poco hasta que se recupere su energía. Si bien es importante impulsar a través de barreras, que no avanzará si su cuerpo no puede recuperarse.

¿Qué pasa si tengo hambre?

Es natural que un poco de hambre, sobre todo al principio. Si usted está encontrando a ti mismo constantemente con hambre, es posible que desee volver a calcular sus necesidades de calorías y comprobar sus porciones para asegurarse de que usted está comiendo la cantidad adecuada. Si todo lo que va bien, y usted todavía tiene hambre, intente añadir más calorías, alrededor de 100 a 150 calorías por día, para ver si eso ayuda. Resultados potable y fórmula de recuperación puede ayudar en gran medida. Después del ejercicio calorías se utilizan de manera eficiente y limitar el daño muscular que envía señales al cerebro para que coma más.

¿Qué pasa si tengo dolores de cabeza?

Dolores de cabeza son comunes cuando empieza un programa de ejercicio ultra-resistente, y la deshidratación suele ser el culpable. Asegúrese de que usted está bebiendo suficiente agua. La mayor intensidad de la LOCURA cambiará drásticamente sus necesidades de hidratación. También podrían ser el resultado de una deficiencia de nutrientes, por lo que intentar añadir alimentos ricos en nutrientes, como la carne roja, harina de avena, plátanos y frijoles. Si bien todas las opciones de comida en la guía de nutrición Elite son ultra-nutritiva, estos alimentos se muestran para ayudar a los participantes en la prueba de grupo con síntomas de dolores de cabeza y fatiga. Si la hidratación y la dieta son sólidos y usted todavía está experimentando dolores de cabeza, de marcha atrás en su ejercicio. Si persisten, consulte con su médico.

¿Qué pasa si no estoy bajando de peso?

Es importante recordar que la escala no siempre se le puede dar un verdadero sentido de lo que está pasando con su cuerpo, por lo que no se siente derrotado con demasiada rapidez. Sin embargo, si después de algunas semanas, la escala no se ha movido, intente lo siguiente:

- Volver a calcular las calorías
- Reduzca las calorías de 100 a 150 calorías por día, pero nunca ir por debajo de 1.300 calorías por día
- Revise sus partes y dar cuenta de todo lo que entra en su boca.
- ¿Está usted de comer cada pocas horas?
- ¿Está usted bebiendo refrescos, jugos, alcohol? No sólo estos contar las calorías, por lo general son malas calorías.
- ¿Está usted bebiendo refrescos de dieta? Dos recientes a gran escala estudió mostró que las personas que bebían regularmente refrescos de dieta tenían un 40% más de probabilidades de ser obesos y de muy alto riesgo de síndrome metabólico.

¿Qué pasa si no estoy ganando el peso / muscular que quiero?

Para aumentar tu masa muscular, debe ser conseguir suficientes proteínas y calorías. Es posible que desee considerar la adición de 100 a 150 calorías por día. Asegúrese de que estas calorías son proteínas de alta calidad, tales como huevos, pavo, pollo, frijoles, o el pescado.

¿Puedo tomar alcohol?

Trate de evitar el alcohol. Si usted bebe, tenga en cuenta que el alcohol tiene 7 calorías por gramo, casi el doble de proteínas y carbohidratos, sin valor nutritivo. Si usted está tratando de racionalizar su dieta, el alcohol no es el camino a seguir.

¿Debo tomar un suplemento multivitamínico?

Tome una multivitamina. A medida que aumenta la carga de trabajo en su cuerpo, aumenta sus necesidades de nutrientes. La RDA no va a mantenerse al día con la locura. Además, si usted es reducir el consumo de calorías para perder peso, usted puede cortar los nutrientes necesarios también. Una multi-vitamina es como un seguro para su dieta.

LISTAS DE SUSTITUCIÓN

Aquí hay una lista de sustituciones que puede personalizar aún más el plan de nutrición Elite a sus preferencias alimenticias personales.

LACTEOS	
Alimentos que se encuentran en el plan de comidas	Puede sustituir con
1 taza de leche descremada, almendras, arroz o leche de soya	<ul style="list-style-type: none">• casa de 1 / 2 taza de queso (1-2%)• 1 / 2 taza de yogur bajo en grasa• 1 oz de queso o 1,5 oz. de queso bajo en grasa
1 / 2 taza de queso cottage	<ul style="list-style-type: none">• 1 taza de leche descremada, almendras, arroz o leche de soya• 1 / 2 taza de yogur bajo en grasa• 1 huevo o 3 claras de huevo• 1 cda. manteca de cacahuete• 1 oz de queso o 1,5 oz. de queso bajo en grasa
1 oz de queso o queso desmenuzado	<ul style="list-style-type: none">• 1 taza de leche descremada, almendras, arroz o leche de soya• casa de 1 / 2 taza de queso (1-2%)• 1 / 2 taza de yogur bajo en grasa• 1 huevo o 3 claras de huevo• 1 / 2 oz. de frutos secos
1 taza de yogur sin grasa	<ul style="list-style-type: none">• 1 taza de queso cottage• 2 huevos o 4 claras de huevo• 2 cucharadas. de mantequilla de maní

<div> <div>PROTEÍNAS</div> <div>Alimentos que se encuentran en el plan de alimentación puede sustituir con</div> </div>	
1 oz de pechuga de pollo, pechuga de pavo o atún enlatado en agua	<ul style="list-style-type: none"> • 1 oz de atún, pechuga de pollo pavo, tofu, o langostinos • 3 / 4 oz. la carne roja magra, como lomo • 1 oz de lomo de cerdo magra • 1 huevo o 3 claras de huevo • 1 / 3 taza de queso Cottage 1.2% • 1 / 2 oz. de frutos secos • 1 / 4 de taza de frijoles
1 oz de salmón fresco o en conserva	<ul style="list-style-type: none"> • 1.5 oz de atún, pavo, tofu, o camarones • 1 oz de carne roja magra, como lomo • 1.5 oz de lomo de cerdo magra • 1 / 2 taza de queso cottage • 1 huevo o 3 claras de huevo • 1 / 3 taza de frijoles
1 oz de camarones u otro pescado blanco (Tilapia, bacalao, platija, pez reloj anaranjado)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 oz de atún, pavo, queso de soja, o de pechuga de pollo • 3 / 4 oz. la carne roja magra, como lomo • 1 oz de lomo de cerdo magra • 1 huevo o 3 claras de huevo • casa de 1 / 3 taza de queso • 1 / 2 oz. de frutos secos • 1 / 4 de taza de frijoles
1huevo o	<ul style="list-style-type: none"> • 1.5 oz de atún, pavo, tofu, o camarones • 1 oz de salmón u otros pescados "grasos" • 1.5 oz de lomo de cerdo magra • 1 / 2 taza de queso cottage • 3 claras de huevo • 1 / 3 taza de frijoles
1 oz de carne roja	<ul style="list-style-type: none"> • 1.5 oz de atún, pavo, tofu, o camarones • 1 oz de salmón u otros pescados "grasos" • 1.5 oz de lomo de cerdo magra • 1 / 2 taza de queso cottage • 1 huevo o 3 claras de huevo • 1 / 3 taza de frijoles

PANES / almidón	
Alimentos que se encuentran en el plan de alimentación puede sustituir con	
La mitad de un pan pita de 6 pulgadas	<ul style="list-style-type: none">• 1 rebanada de pan de trigo• 1 panecillo Inglés• 1 panecillo pequeño
1 rebanada de pan integral (Alrededor de 100 calorías por rebanada)	<ul style="list-style-type: none">• 1 panecillo pequeño• 1 panecillo Inglés• 1 / 3 taza de arroz• 1 / 2 taza de cereal integral, sin azúcar añadido• 1 / 2 de una pita de 6 pulgadas
1 rebanada de pan al estilo de la luz (De 45 a 55 calorías por rebanada)	<ul style="list-style-type: none">• Cena de media pequeño rollo• 1 / 2 panecillo Inglés• 1 / 4 taza de arroz• 1 / 3 taza de cereal integral, sin azúcar añadido• 1 / 3 de una pita de 6 pulgadas
1 taza de avena (cocida)	<ul style="list-style-type: none">• 1 taza de cereal integral, sin azúcar añadido• 1,5 rebanadas de pan de trigo• 1 panecillo Inglés• 1 taza de crema de trigo ®
1 / 3 taza de arroz cocido	<ul style="list-style-type: none">• 1 / 2 taza de pasta o cuscús• 1 papa pequeña al horno o la batata• 2 / 3 taza de arvejas• 1 rebanada de pan• cebada 1 / 3 taza cocida
Papa al horno pequeño	<ul style="list-style-type: none">• 1 batata al horno• 1 / 3 taza de arroz integral• 1 / 2 taza de pasta de trigo integral o el cuscús• cebada 1 / 3 taza cocida• 1 pieza de pan integral o de trigo entero Inglés bollo
1 / 2 taza de pasta	<ul style="list-style-type: none">• 1 / 3 taza de arroz o cebada• 1 / 2 taza de cous-cous o orzo• 1 pieza de pan o un panecillo pequeño

FRUTAS	
Todos los siguientes igual 1 porción de fruta y pueden ser intercambiados como se desee.	
1 / 2 plátano	1 manzana
2 ciruelas pequeñas	Uvas 15-20
1 durazno	1 naranja
1 taza de las bayas (arándanos, fresas, moras o escofina	pe1rrycu)p de melón (melón, melón o sandía)
1 / 2 taza de piña	1 / 2 mango
1 / 2 papaya	Cerezas 15-20
2 kiwis	1 pera

VERDURAS	
Todos los siguientes igual 1 porción de vegetales y pueden ser intercambiados como se desee.	
1 taza de brócoli cocido (o 2 tazas de crudo)	3 tazas de ensalada verde
1 taza de espinacas cocidas o crudas 2 tazas	12 espárragos
1 / 3 taza de maíz o una mazorca de maíz	1 taza de calabacín cocido
1 / 3 taza de guisantes	1 taza de judías verdes cocidas
1 taza de champiñones cocidos o 2 tazas de	3 / 4 taza guisantes cocidos
1 taza de pepino rebanado	1tomate entero o14tomates cherry
1 taza de pimientos al vapor o 2 tazas de	1 taza de cocido al vapor las coles de Bruselas

DIA 1		60 DÍAS REVISTA	
CALORÍAS	TOTALES	COMPLEMENTOS	CALORIAS TOTALES
1			
2			
3			
4			
5			
Total			