

CURVAS PELIGROSAS DE LUZ MARIA BRISEÑO

PLAN DE NUTRICION

ESTE REGIMEN ALIMENTICIO ES PARA TODA LA FAMILIA INCLUYENDO NIÑOS, ADULTOS Y MUJERES EMBARAZADAS O LACTANDO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO JUGO VERDE CEREAL BRAN O GRADO GERMINADO LECHE DE ALMENDRAS 2 HORAS DE REPOSO 1/2 TAZA DE FRUTA	DESAYUN JUGO VER YOGURT NATURAL O BULGAROS FRUTA PICADA 2 HORAS DE REP <small>OS</small> 1/2 TAZA DE FRL	DESAYUN 1 HUEVO 1 PZ DE PAN O TORTILLA DE GRANO GERMINADO LECHE DE ALMENDRAS 2 HORAS DE REP <small>OS</small> 1/2 TAZA DE FRL	DESAYUN JUGO VERDE CEREAL BRAN O DE GRANO GERMINADO LECHE DE ALMEND 2 HORAS DE REP <small>OS</small> 1/2 TAZA DE FRL	DESAYUN JUGO VER YOGURT NATURAL O BULGAROS FRUTA PICADA 2 HORAS DE REP <small>OS</small> 1/2 TAZA DE FRL	DESAYUN AVENA NATURAL MANZANA O FRUTA PICADA LECHE DE ALMENDRAS 2 HORAS DE REP <small>OS</small> 1/2 TAZA DE FRL	DESAYUN PLATANO PROTEINA EN POLVO DE SOYA "ISOLATED" O DE "EGG WHITE" LECHE DE ALMEND 2 HORAS DE REP <small>OS</small> 1/2 TAZA DE FRL
ALMUERZO POLLO VERDURAS ACEITE DE OLIVO ENSALADA 1 PZ DE PAN O TORTILLA 2 HORAS DE REPOSO FRUTA O AGUA CON PROTEINA EN POLVO	ALMUERZ HIGADO O PESCADO VERDUR/ ACEITE DE OL ENSALAC NO PAN NI TORTILLA 2 HORAS DE REP <small>OS</small> FRUTA PICADA	ALMUERZ PESCADO BLANCO VERDUR/ ACEITE DE OL ENSALAC 1 PZ DE PAN O TORTILLA 2 HORAS DE REP <small>OS</small> FRUTA O AGUA CON PROTEINA EN POI	ALMUERZ RES O POLLO VERDUR/ ACEITE DE OL ENSALAC 1 PZ DE PAN OPCIONAL 2 HORAS DE REP <small>OS</small> FRUTA PICADA	ALMUERZ LEGUMINOSA VERDUR/ ACEITE DE OL ENSALAC NO PAN NI TORTILLA 2 HORAS DE REP <small>OS</small> FRUTA O AGUA CON PROTEINA EN POI	ALMUERZ POLLO O PESCADO BLANCO VERDURA ACEITE DE OL ENSALAC ARROZ INTEGRAL OPCIONAL 2 HORAS DE REP <small>OS</small> FRUTA O AGUA C PROTEINA EN POI	ALMUERZ SALMON O LENTEJAS VERDUR/ ACEITE DE OL ENSALAC NO PAN NI TORTILLA 2 HORAS DE REP <small>OS</small> FRUTA PICADA
CENA PESCADO ENSALADA ACEITE DE OLIVO ARROZ INTEGRAL AGUA 30 MINUTOS DE REPOSO FRUTA OPCIONAL	CEN, POLLO ENSALAC ACEITE DE OL VERDURAS AGU/ 30 MINUTOS DE REP <small>OS</small> FRUTA OPCION	CEN, LENTEJAS ENSALAC ACEITE DE OL VERDUR/ AGU/ 30 MINUTOS DE REP <small>OS</small> FRUTA OPCION	CEN, PESCADO ENSALAC ARROZ INTEGRAL VERDUR/ AGU/ 31 MINUTOS DE REP <small>OS</small> FRUTA OPCION	CEN, ARROZ Y FRIJOLES ENSALAC ACEITE DE OLIVO PAN OPCIONAL AGU/ 30 MINUTOS DE REP <small>OS</small> FRUTA OPCION	CEN, TOFU O EJOTES ENSALAC ACEITE DE OL 2 HUEVOS AGU/ 30 MINUTOS DE REP <small>OS</small> FRUTA OPCION	CEN, HABAS O LENTEJA ENSALAC ACEITE DE OL VERDURAS AGU/ 30 MINUTOS DE REP <small>OS</small> FRUTA OPCION

EL PAN, LAS TORTILLAS Y EL CEREAL, DE PREFERENCIA USAR LOS DE GRANO GERMINADO SIN HARINA (SPOUNTED FLOUR) O 100% BRAN. LA AVENA DEBE SER NATURAL HERVIDA CON AGUA Y ENDULZADA CON MIEL DE ABEJA CRUDA O AZUCAR "STEVIA". LA LECHE PUEDE SER DE ALMENDRAS, SOYA O ARROZ. EL YOGURT ES MUCHO MEJOR BULGAROS; SI NO LO CONSIGUES, CONSUME EL YOGURT NATURAL (PLAIN YOGURT). EL JUGO VERDE DE PREFERENCIA NATURAL (QUE TU LO PREPARES). LAS CARNES: PARA MUJERES Y NIÑOS DEBE DE SER DEL APROXIMADO TAMAÑO DE LA PALMA DE LA MANO DE LA PERSONA QUE LA VA A COMER Y DEL GROSOR DE UNA BARAJA, PARA LOS HOMBRES ES PORCION Y MEDIA. NINGUN TIPO DE CARNE SE DEBE FREIR, TODO DEBE SER COCINADO A VAPOR, AL HORNO, EN SU JUGO, EN CALDO, O A LA PARRILLA. EL ACEITE DE OLIVO ES PARA LAS ENSALADAS NO PARA COCINAR. LA PORCION DE VEGETALES, ES UNA TAZA (PARA QUE NO TE ABURRAS, ROTALOS). LA ENSALADA PUEDE SER VERDE O LE PUEDES AGREGAR PEPINO, ZANAHORIA RALLADA, JITOMATE, PERA, JICAMA, PIMIENTOS VERDES, UVAS, ETC... LOS ADEREZOS IDEALES SON LOS QUE TU PREPARES CON ACEITE DE OLIVO EXTRA VIRGEN, SAL DE MAR, AJO FRESCO TRITURADO Y LIMON. EL HIGADO LO DEBES EVITAR SI ESTAS EMBARAZADA. DEBES COMER CADA 3 O 4 HORAS. LO MAS TARDE QUE PUEDES CENAR EN 3 HORAS ANTES DE DORMIR. NO IMPORTA A QUE HORA EMPIEZA TU DIA, TU DESAYUNA DEBE SER CUANDO DESPIERTAS AUNQUE SEAN LAS 2 DE LA TARDE. EL AGUA ES MEJOR TOMARLA ENTRE COMIDAS. POR ULTIMO, EL EJERCICIO ES VITAL; POR LO MENOS HAZ EJERCICIO 3 VECES POR SEMANA HASTA QUE ROMPAS EN SUDOR.