

Plan de Nutrición

Luz María Briseño - 2019



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
Licudo de vegetales/Avena Leche descremada o de Soya/ Fruta Fresca	Licudo de vegetales 2 claras de huevo/ espárragos/bell pepper/ jitomate Fruta Picada	Tostada Horneada Tostada/Frijoles Lechuga/ Jitomate/Leche Fruta	Licudo de vegetales Nopales o Ejotes con claras de huevo/ Leche Fruta	Licudo de vegetales/ 3/4 de tazas de "sweet potatoe" (camote)/ Aceite de olivo/ Nueces/Leche	Hotcakes de Avena o de harina integral/ Fruta picada/ Leche de Soya	Fruta/ 3 Claras de huevo/ Leche de Soya o leche descremada/ 3 nueces
Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
Wrap de Pollo Asado/ 1 tortilla Aguacate/Lechuga, Hongos/jitomate/Bell Pepper/Cilantro/Jalapeo	A la Parrilla: Higado o Pescado Vegetales Ensalada Papa mediana/Fruta	½ sandwich y ½ ensalada Pan whole grain, pavo bajo en sodio/ Vegenaise/Vegetales/ Fruta	Sopa de garbanzo con vegetales/ 1 tortilla/ Fruta	Licudo de leche descremada o de soya ½ manzana o berries/ Almendras/ 20gm de Proteína en polvo de suero (whey) o de soya	Ensalada de frijoles con arroz integral/ vegetales (bell pepper, pepino, hongos, jitomate seco/ aceite de olivo	Sandwich vegetariano con aguacate, pepino, germen de alfalfa o lechuga, jitomate, bell pepper, y ensalada de fruta
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
½ sandwich de Pescado o de Pollo/Pan whole grain/Vegenaise Ensalada Fruta/Almendras	½ sopa y ½ ensalada con aceite de olivo, fruta y nueces	Ensalada/ Porción pequeña de pasta integral con salsa de jitomate y hongos Fruta	Res o pollo/ Verduras/ Aceite de olivo/ Ensalada Una pieza de pan o tortilla Fruta	Sopa o ensalada de leguminosa*/ Tortilla/ Fruta	Pollo o pescado blanco/ Verdura/ Aceite de olivo/ Ensalada Arroz integral Fruta	Salmon o lentejas/ Verdura/ Aceite de olivo/ Ensalada/ Fruta
Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
½ sandwich de Pescado/ Pollo/Ensalada Aceite de olivo	Caldo de pollo con vegetales y arroz integral (no tortilla)	Sopa de Proteína Vegetal: Lentejas, garbanzo, frijol, chicharos, zanahoria, papas, apio, perejil, jitomate, cilantro, cebolla/tortilla de maíz o tortilla germinada	Pescado/ Ensalada/ Aceite de olivo/ Una papa	Frijoles y arroz integral/ Aguacate/ Salsa de jitomate/ Ensalada con aceite de olivo	Tofu o ejotes/ Ensalada de pepino/ Aceite de olivo/ 1 huevo cocido o tres claras de huevo	Sopa de Habas o lentejas/ Ensalada/ Aceite de olivo/ Verduras

IDEAS PARA BOCADILLOS: Comer solamente uno al día

- Bocado entre desayuno y almuerzo: ½ fruta y yogurt descremado natural
- Bocado de proteína para emergencias de noche: 2 hojas de lechuga con 2 rebanadas de jamón de pavo bajo en sodio y 2 rebanadas de jitomate

- Bocado durante el día: Requesón bajo en grasa y fruta
- Bocado durante el día: ½ manzana con 1 cucharada de crema de cacahuate o de almendra
- Bocado durante el día: ½ barita de apio con crema de almendras
- Bocado durante el día: ½ taza de sopa de garbanzo

Plan de Nutrición

Luz María Briseño - 2019



LUZ MARIA BRISEÑO
WWW.CURVASPELIGROSAS.NET

Los licuados de vegetales pueden tener 2 o 3 diferentes tipos de vegetales, ½ fruta, 1 limón con gajos y ginger. Se licua en 8oz de agua ¾ de taza de vegetales como perejil, pepino, kale, manzana, ginger y al final se agrega 1 cucharita de aceite de olivo y se toma sin colar.

El almuerzo, de vez en cuando se puede remplazar por un licuado de proteína: 8oz de leche de soya o leche de almendras, 20g de proteína “whey” (suero) ½ fruta o algún tipo de berries, hielo, endulzante stevia, 1 cucharada de crema de almendras o de cacahuete o simplemente un punado de pistachos sin sal.

Vegenaise (se consigue en las Trader Joes, Whole Foods, Gelsons, y Mothers Market).

AGUA:

No olvides tomar 8oz de agua cada hora y media, comer porciones pequeñas de cada grupo alimenticio, no malpasarte ni brincar comidas y súper importante... no olvides hacer ejercicio.

Porciones:

Proteína: 3 a 5oz Ensalada: 1 taza de vegetales crudos y ½ taza a vapor Aceite de Olivo 1-2 cucharitas 2 o 3 veces al día con alimentos. Pan o Tortilla, de preferencia 1 pequeña a la vez. Arroz, pasta o granos ¾ de taza. Si comes pan, no tortilla, pasta o papas. Se puede cocinar a vapor, en su jugo, con adobos, empanizando, en caldo, sopas o purés.

Espicias: todas las hiervas deseadas para evitar el uso excesivo de sodio.

NOTA:

Para no aburrirse de los alimentos, hay que rotar cada 3 o 4 días frutas, vegetales, leguminosas, cereales, aceites, especias etc., y rotar la forma en que se cocinan: a vapor, al horno, en su jugo, en caldos, en purés, adobados, empanizados etc. H

Si comes algo no sano, no abuses de la porción.

