



NUTRE *tu* CUERPO

LN. Landy Sofía Gordillo G.

ANAHÍ LEDEZMA

Nombre: _____

Fecha: 15-06-19

Peso: 72.2KG % Grasa: 29.6KG Músculo: 23.3KG

Próxima cita: _____

	ELIGE:	EJEMPLO:
DESAYUNO	1 CEREAL 4 PROTEÍNAS 1 GRASA VERDURA LIBRE	CREPAS SALADAS LICUAR: 3 CUCHARADAS DE AVENA (1 CEREAL) 1 HUEVO O 2 CLARAS (1 PROTEÍNA) PIZCA DE SAL COCINAR CON ACEITE EN SPRAY (1 GRASA) RELLENAR CON: 2 REBANADAS DE QUESO MANCHEGO LIGHT O PANELA (2 PROTEÍNAS) 2 REBANADAS DE PECHUGA DE PAVO (1 PROTEÍNA) VERDURAS AL GUSTO
COLACIÓN	1 GRASA CON PROTEÍNA 1 FRUTA	1 CARLOS V SIN AZÚCAR (1 GRASA CON PROTEÍNA) 1 TAZA DE PAPAYA (1 FRUTA)
COMIDA	4 PROTEÍNAS 2 CEREALES 1 GRASA VERDURA LIBRE	TINGA DE POLLO 1 TAZA DE POLLO DESHEBRADO (4 PROTEÍNAS) CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA O REPOLLO AL GUSTO 2 TOSTADAS SANÍSSIMO (2 CEREALES)
COLACIÓN	1 LÁCTEO 1 CEREAL	CARLOTA DE LIMÓN FIT 1 TAZA DE YOGURT NATURAL (1 LÁCTEO) JUGO DE ½ LIMÓN 5 GALLETAS MARÍA EN TROCITOS (1 CEREAL)
CENA	4 PROTEÍNAS 1 GRASA 1 CEREAL VERDURA LIBRE	CEVICHE DE ATÚN 2 LATAS O SOBRES DE ATÚN (4 PROTEÍNAS) TOMATE, CILANTRO, PEPINO PICADO 1/3 AGUACATE (1 GRASA) 1 PAQUETE DE SALMAS (1 CEREAL)

GRUPO	TOTALES DEL DÍA
CEREALES	5
FRUTAS	1
PROTEÍNAS	12
GRASAS	3
GRASAS CON PROTEÍNA	1
LÁCTEO O LEGUMINOSA	1