



FERNANDA HURTADO

CÉDULA: 6822564

Nutrióloga, Educadora en Diabetes, Especialista en Nutrición Fitness y Coaching Nutricional.

COMIDA 1/

Agua 2 vasos en ayunas + Licuado: 300 ml de leche deslactosada lala con 70 % + proteína + 1/2 taza de avena + 1 plátano + opcional vainilla y canela + 3 huevos enteros revueltos o hervidos o duros + 2 tortillas de maíz + 2 tazas de papaya.

COMIDA 2/

Licuado: El jugo de 2 naranjas + 1 taza de papaya + 1 puño de espinacas + 2 cditas de chía o de linaza + 5 bolitas o semillas de la papaya + 200 ml de agua, hielo opcional.

COMIDA 3/

150 grs de bisteck de res o cecina o sirloin o carne molida (para aumentar hierro 1 o 2 veces por semana carne roja) + 1/4 de aguacate + Verduras al vapor ó Ensalada (puedes elegir opciones de la APP sección ensaladas) + Agua natural (puedes ver opciones libres en la APP opción AGUAS, INFUSIONES + 1 taza de arroz al vapor blanco o 200 grs de camote asado o tipo puré con canela o solito ó 4 tortillas de maíz.

COMIDA 4/

Snack -200 kcal (ver lista en las recetas de la app) o 2 de la lista de -100 kcal ó 1 taza de uva o 1 plátano o 3 guayabas o 2 mandarinas + 2 mangos + 6 galletas marías.

COMIDA 5/

1 vaso de 300 ml de leche deslactosada lala con 70 % + proteína + 2 pzas de pan integral con 2 cdas de crema de cacahuete o avellana o mermelada natural o miel de abeja.

Fernanda Hurtado Arau