



LN. EED. Carolina Huchim Rivas.
 Ced. Prof 8811512
 Calle 44 x 73 y 73-A #523-D centro (rumbo San Cristóbal)
 Celular: 9997-38-51-01
 Facebook: Estudio VITAL
 Mail: estudiovitalmerida@hotmail.com

Plan de Alimentación



FECHA: 15 de julio a 27 de julio/ ANGY MAY GIO

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO 1 VERDURA 1 FRUTA 1 CEREAL S/G 1 LECHE DESC	LICUADO -½ taza de zanahoria rallada -¾ taza de piña picada -1/2 taza de avena -1taza de leche descremada	JAR -1 taza de mango picado -1 taza de pepino -1/4 de taza de amaranto -1 pieza de yogurt Vitalinea	JAR -1 taza de sandía picada -1/2 taza de jicama picada -1 pieza de yogurt Vitalinea -1/4 de taza de amaranto	LICUADO -1 taza de melón picado -3 hojas de lechuga -1 taza de leche descremada -1/2 taza de avena en hojuelas	LICUADO -¾ de taza de piña picada -1 taza de acelgas picadas -1 taza de leche descremada -1/4 de taza de amaranto	JAR -1 pieza de toronja en gajos -1/2 taza de zanahoria rallada -1/2 taza de avena en hojuelas -1 pieza de yogurt vitalinea	JAR -1 taza de pitahaya picada -1/2 taza de zanahoria rallada 1/4 de taza de amaranto -1 pieza de yogurt
COLACION 1 FRUTA 2 CARNES 1 GRASA BUENA	BOWL DE KIWI -1 pieza de kiwi -1 ½ cda de coco -6 cdas de queso cottage	BOWL DE FRESA -1 taza de fresa rebanada -1 ½ cda de coco -6 cdas de queso cottage	QUESO A LA PLANCHA CON FRUTA -80g de queso panela a la plancha -1 cdtita de aceite de oliva Acompañar con 1 taza de melón picado	BROCHETA -1 rebanada de piña -60g de pechuga de pollo -1/3 de aguacate	BOWL DE TORONJA -1 pieza de toronja en gajos -1 ½ cda de coco -6 cdas de queso panela	BOWL DE FRESA -1 taza de fresa rebanada -1 ½ cda de coco -6 cdas de queso cottage	BOWL DE MANGO -1 taza de mango picado -1 ½ cda de coco -6 cdas de queso panela
COMIDA 2 VERDURA 2 CEREAL S/GP 3 CARNES 2 GRASAS BUENAS	BOWL VEGETARIANO -1/2 tza de zanahoria rallada cruda -1/2 taza de brócoli -1/2 tza de elote cocido desgranado -4 cdtas de semillas linaza -90g de queso panela -1/3 pieza de aguacate has cortado en trozos -1 cucharadita de aceite de oliva	CHULETAS -1/3 pieza de pimiento rojo cocido -1/3 pieza de pimiento verde cocido -1/4 taza de nopal cocido -1/3 de taza de arroz integral cocido -1 tortilla -2 piezas de chuletas de cerdo naturales -1/3 de aguacate -1 cucharadita de aceite de oliva	CERDO DESHEBRADO -60g de tomate -1/2 taza de pepino -1/2 taza de nopal cocido -1/2 taza de Lechuga mixta -90g de cerdo deshebrado -4 cdtas de semillas de linaza -1/2 taza de elote desgranado -2 cdas de aceite de oliva	ENSALADA VEGETARIANA -¾ de taza de apio crudo -1/2 taza de cebolla rebanada -1 pieza de papa mediana cocida picada -90g de queso panela -2 cdas de guacamole -1 cdtita de aceite de oliva	CALDO DE POLLO En 1 ½ taza de caldo de pollo agregar: -1 taza de ejotes picados cocidos -1/2 taza de elote cocido desgranado -1/2 pieza de papa cocida picada -90g de pollo con piel Acompañar con 2/3 de aguacate picado con sal, limón y pimienta al gusto.	MACARRONES -1 taza de champiñones cocidos -2/3 tza de macarrones cocidos -30g de queso cheddar bajo en grasa -60g de molida de cerdo -2 cdtas de aceite de oliva	BOWL -1 taza de lechugas mixtas -3 rodajas de cebolla -1/2 pieza de tomate cortado en cubos -4 cdtas de linaza -1/2 taza de elote desgranado -2 pieza de chuleta de cerdo cortada en trozos -2 cdtas de aceite de oliva
COLACION 2 0.5 LECHE DESC 1 AYG C/P	ELIGE 1---→1/2 PIEZA DE YOGURT VITALÍNEA o 1/2 PIEZA DE YOGHUR LALA SILUETTE PLUS + ELIGE---→2 CUCHARADITAS DE SEMILLAS DE GIRASOL / 2 CUCHARADITAS DE ALMENDRA PICADA / 2 CUCHARADITAS DE SEMILLA DE CHÍA						
CENA 1 VERDURA 1 CEREAL S/GP 2 CARNES 1 LECHE DESC 1 GRASA BUENA	SÁNDWICH DE HUEVO -2 rodajas de cebolla -2 de tomate -1 hoja de lechuga -Pan thins -3 piezas de clara de huevo -1 cdtita de mayonesa De postre licuar 1 taza de leche descremada+1cdita de canela	BOWL DE ATÚN -1 taza de acelgas picadas -2/3 de lata de atún -1/3 de aguacate picado De postre licuar ½ taza de avena en hojuelas+1 taza de leche descremada	QUINOA CON EJOTES Y POLLO -1/4 taza de ejotes cocido -20 g de quinoa -1/4 de cebolla picada -1 cdtita de aceite de oliva -60g de pechuga de pollo De postre 1 pieza de yogurt Vitalinea	TOSTADAS DE POLLO -2 rodajas de cebolla -2 rodajas de tomate -2 hojas de lechuga -60g de pollo deshebrado -2 tostadas horneadas -2 cdas de guacamole De postre licuar 1 taza de leche descremada+1 cdtita de cacao	JAR -1 taza de pepino con cáscara -20g de quinoa -2/3 de lata de atún -8 aceitunas verdes sin hueso De postre licuar 1 taza de leche descremada+1 cdtita de canela	HAMBURGUESA DE POLLO -2 rodajas de cebolla -2 de tomate -1 hoja de lechuga -Pan thins -30g de molida de pollo -1 rebanada de queso cheddar bajo en grasa -1 cdtita de mayonesa De postre licuar 1 taza de leche descremada+1cdita de cacao	TOSTADAS DE ATÚN -2 hojas de lechuga -2 rodajas de cebolla -2 rodajas de tomate -2/3 de lata de atún -2 cdas de guacamole -2 tostadas horneadas De postre 1 pieza de yogurt Vitalinea
Indicaciones	¡NO OLVIDES QUE MIENTRAS MÁS APEGO TENAGS AL PLAN DE ALIMENTACIÓN, SOBRE TODO EN LAS CENAS mejores y mayores resultados tendrás! ¡¡No olvides también que los lunes son SIN CARNE!! (solo huevos y lácteos) Bebidas: Agua de piña, agua de sandía, agua de pepino, agua de melón.						



LN. EED. Carolina Huchim Rivas.
 Ced. Prof 8811512
 Calle 44 x 73 y 73-A #523-D centro (rumbo San Cristóbal)
 Celular: 9997-38-51-01
 Facebook: Estudio VITAL
 Mail: estudiovitalmerida@hotmail.com

Estudio Vital
 Salud • Movimiento • Danza

Plan de Alimentación



LISTA DE SUPER

Frutas	Lácteos	Carnes, huevos y quesos	Leguminosas
Piña Mango Sandía Melón Toronja Pitahaya Fresa Kiwi	Leche descremada Yogur bajo en grasa	Atún Pechuga de pollo Milanesa de cerdo Queso cottage Queso cheddar bajo en grasa Queso panela Claras de huevo	
Verduras	Cereales (pastas, panes, tortillas)	Semillas y frutos secos Aceites y grasas	Endulzantes
Jícama Lechugas mixtas Cebolla Tomate Brócoli Acelgas Pimiento rojo Pimiento verde Zanahoria rallada Champiñón Ejotes Apio Pepino Nopal	Tostadas horneadas Quinoa Pan thins Avena Tortilla de maíz Arroz integral cocido Macarrones Linaza en semillas Amaranto Elote Papa	Aguacate Aceite de oliva Mayonesa Aceitunas verdes sin hueso Aceitunas negras sin hueso Coco	Canela Cacao
<p>Esta lista es excelente para no olvidar nada, y evita que compres innecesariamente</p> <p>TIP Siempre que acudas al súper. Ve ya comido. Sino seguro te llevas hasta lo que ni te gusta.</p>			