



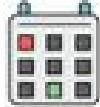
PLAN NUTRICIONAL

Nombre:
Estatura:
Peso Actual:
IMC:



MENU SEMANAL

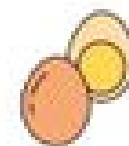
SEMANA: _____

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	FIN DE SEMANA
desayuno						
snack						
comida						
merienda						
cena						



Lista de la compra:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Notas:

.....
.....
.....
.....



Súper Saludable

PROTEÍNAS

- Huevos
- Pollo orgánico
- Pechuga de pavo
- Lomo de res
- Lomo de cerdo
- Salmón
- Claras de huevo pasteurizadas
- Pescado blanco
- Camarones
- Ostras
- Sardinas

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

- Avena
- Arroz
- Quinoa
- Couscous
- Pasta integral
- Pan 100% integral
- Papa
- Batata
- Maíz, Elote
- Plátano macho
- Yuca, mandioca
- Legumbres

FRUTAS

- Frutos del bosque
- Cítricos (naranja, toronjas, limones)
- Papaya
- Melón
- Piña
- Sandía
- Manzanas y peras
- Kiwi
- Banano
- Cerezas
- Duraznos

CONDIMENTOS

- Canela
- Jengibre
- Nuez Moscada
- Paprika
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Sal marina o rosada himalaya
- Finas hierbas
- Pimienta Cayena
- Cúrcuma
- Curry

PROTEÍNA VEGETAL

- Tofu
- Garbanzos
- Lentejas
- Caraotas
- Alubias blancas
- Frijoles pinto
- Mantequilla de maní
- Semillas de calabaza
- Linaza y chía

GRASAS BUENAS

- Semillas de chía
- Linaza
- Aguacate
- Aceite de coco
- Aceite de oliva
- Aceite de canola
- Frutos secos
- Mantequilla de frutos secos
- Chocolate oscuro
- Mantequilla ghee
- Aceitunas

LÁCTEOS

- Yogurt griego
- Yogurt Kefir
- Queso fresco
- Leche natural
- Requesón, ricotta
- Queso cottage

REEMPLAZOS

- Crema de coco
- Yogurt vegano
- Queso de soja
- Leche vegetal
- Levadura nutricional

EXTRAS

- Proteína hidrolizada
- Café
- Té matcha
- Gelatina sin sabor
- Cacao en polvo
- Stevia, monk fruit
- Puré de manzana
- Maple syrup sin azúcar
- miel natural

Método de la mano

¿Tienes dudas del tamaño de tus porciones? Es muy sencillo, tu cuerpo te da siempre la mejor respuesta. Utilizando tus manos podrás conocer cada una de ellas. Sin embargo, recuerda que esto varía mucho de acuerdo a tu actividad física y edad. Así como otras situaciones especiales como embarazo y ciertas necesidades específicas de cada

