

Plan de alimentación 1400 cal 20g

Desayunar como un rey, almorzar como un príncipe y cenar como un mendigo

DESAYUNO

(3)

3 PORCIONES FUCSIA

COLACION 1

(1)

1 PORCIÓN COLOR FUCSIA



ALMUERZO (7)

2 PORCIONES DE COLOR AZUL

1 PORCIÓN DE COLOR VERDE

1 PORCIÓN COLOR ROJA

COLACION 2

(1)

1 PORCIÓN COLOR FUCSIA

MERIENDA

(3)

2 PORCIONES COLOR FUCSIA

19:30HS



CENA (6)

1 PORCIÓN DE COLOR AZUL

1 PORCIÓN DE COLOR VERDE

1 PORCIÓN COLOR ROJO

INGIERA TODAS LAS PORCIONES CONTENIDAS EN EL PLAN, SIN EXCEPCIÓN Y AUNQUE NO TENGA HAMBRE, ESTO PERMITE ACELERAR EL METABOLISMO Y LLEGAR SIN HAMBRE A LA CENA. NO HAY UN HORARIO DETERMINADO PARA LAS COMIDAS NI UN TIEMPO FIJO ENTRE CADA INGESTA.

DESAYUNO 7HS COLACION 10HS ALMUERZO 13HS MERIENDA 16HS COLACION 18HS CENA 21HS	COLACION 6HS DESAYUNO 9:30HS ALMUERZO 13HS MERIENDA 16:30HS COLACION 19:30HS CENA 22HS	DESAYUNO 11HS ALMUERZO 13HS COLACION 15HS MERIENDA 18HS COLACION 20HS CENA 22:30HS
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

DESAYUNO 7HS ALMUERZO 11HS COLACION 14HS COLACION 17HS MERIENDA 19HS CENA 21HS	DESAYUNO 6HS COLACION 9:30HS COLACION 12:30HS ALMUERZO 16HS MERIENDA 18HS CENA 20:30HS	DESAYUNO 10HS ALMUERZO 14HS MERIENDA 17HS CENA 19HS COLACION 23HS COLACION 3HS
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

DESAYUNO + COLACION 7-10HS ALMUERZO 12-15HS MERIENDA + COLACION 16-19HS CENA 20-23HS	DESAYUNO 8HS COLACION 11HS MERIENDA 15HS COLACION 17HS ALMUERZO 18HS CENA 21HS
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PORCIONES DE COLOR NARANJA



**10 ALMENDRAS
12 GRAMOS**



**3 NUECES,
6 MARIPOSAS
15 GRAMOS**



**15 PELOTITAS
DE MANI CRU-
DO 15 GRAMOS**



**10 AVELLANAS
15 GRAMOS**



**3 CDAS
SOPERAS(30g)
DE SEMILLAS
DE LINO**



**2 Y 1/2 CDAS
SOPERAS(25g)
DE SEMILLAS
DE CALABAZA**



**15 GRAMOS,
1/2 CDAS SO
PERAS DE SE
MILLAS CHIA**



**10 GRAMOS, 1
CDA SOPERA
DE SEMILLAS
DE SESAMO**



**1 CUCHARADA
SOPERA, 10g
SEMILLAS DE GI
RASOL**



**1/2 PAQUETITO DE
PIPAS GIRASOL 9g**



**10 GRAMOS 1 CDA SOPERA
DE SEMILLAS DE HINOJO**



**1 PALTA CHICA
70 GRAMOS**



**5 ACEITUNAS 40
Gramos) VERDES O
NEGRAS**



**2 CDAS SOPERAS (40g)
DE PASTA DE ACEITUNA
SIN ACEITE AGREGADO
(TERRA SANA, VANOLI)**



**1 FETA, 37,5g
DE TOFU
SAZONADO**



**50 GRAMOS,
1 CASSETTE
DE TOFU**



**50 GRAMOS SEITAN
2 RODAJITAS**



**15g CHOCOLATE
100% AMARGO
DR CACAO**



**30g, 3 CDAS SOPE
RAS DE SEMILLAS
O NIBS DE CACAO**



1 CDA SOPERA(20g) DE
PASTA DE MANI SIN
AZUCAR Y SIN ACEITE
(LE FIT, BYOUR, HARBY)



1 CDA SOPERA(20g) DE
UNTABLE DE ALMEN-
DRAS GREENFOOD
O FELICES LAS VACAS



1 CDA SOPERA
(20g) DE PASTA
DE SESAMO



1 PLANTITA
DE KALE
300g



**1 FETA, 37,5g DE
TOFU SAZONADO**



**60 GRAMOS, 1
CASSETTE TOFU**



**50 GRAMOS SEITAN
2 RODAJITAS**



**1 HAMBURGUESA
DE SOJA MAR-
CA "VEGETALEX"**



**1 PALTA CHICA
70 GRAMOS**



**10 ACEITUNAS, 45g
NEGRAS O VERDES**



**10 ALMENDRAS
12 GRAMOS**



**3 NUECES,
6 MARIPOSAS
15 GRAMOS**



**15 PELOTITAS
DE MANI CRU-
DO 15 GRAMOS**



**10 AVELLANAS
15 GRAMOS**



**3 CDAS
SOPERAS(30g)
DE SEMILLAS
DE LINO**



**2 Y 1/2 CDAS
SOPERAS(25g)
DE SEMILLAS
DE CALABAZA**



**15 GRAMOS, 1
Y 1/2 CDAS SO
PERAS DE SE
MILLAS CHIA**



**10 GRAMOS, 1
CDA SOPERA
DE SEMILLAS
DE SESAMO**



**1 CUCHARADA
SOPERA, 10g
SEMILLAS DE GI-
RASOL**



**1/2 PAQUETITO DE
PIPAS GIRASOL 9g**



**10 GRAMOS 1 CDA SOPERA
DE SEMILLAS DE HINOJO**



**2 CDAS SOPERAS (40g)
DE PASTA DE ACEITUNA
SIN ACEITE AGREGADO
(TERRA SANA, VANOLI)**

PORCIÓN VERDE:



ACELGA,
150 GRAMOS
1 TAZA



ESPINACA
200 GRAMOS
2 PAQUETITOS



LECHUGA
250 GRAMOS
1 PLANTITA



BERENJENA
1 FILETTE
100 GRAMOS



1 PEPINOS
200 GRAMOS



RADICHETA
2 PAQUETITOS
300 GRAMOS



RÚCULA
1 PAQUETITO
150 GRAMOS



RABANITOS
15 U
150g



COLIFLOR
100g 1/2 CABEZA
CHICAS



REPOLLO
BLANCO O
COLORADO 100g



1 ZAPALLITOS
150g



1 ZUCCHIN
CHICO
150 GRAMOS



1 TOMATE
PERITA
120 GRAMOS



1 PLANTITA
DE KALE
600g



BERRO
2 PAQUETITOS
400g



20
ESPÁRRAGOS
200g



APIO
1 PAQUETE
250 GRAMOS



ACHICORIA
350 GRAMOS
1 PLANTITA



BROTOS DE
ALFALFA
600g



PEREJIL
100g

PORCION ROJA



**2 FRUTILLAS
MEDIANAS 60g**



**MORAS, 70g
1 PUNADITO**



**1 CDA SOPERA(20g) DE
PASTA DE MANI SIN
AZUCAR Y SIN ACEITE
(LE FIT, BYOUR, HARBY)**



**1 CDA SOPERA(20g) DE
UNTABLE DE ALMEN-
DRAS GREENFOOD
O FELICES LAS VACAS**



**10 ALMENDRAS
12 GRAMOS**



**3 NUECES,
6 MARIPOSAS
15 GRAMOS**



**10 AVELLANAS
15 GRAMOS**



**15g CHOCOLATE
100% AMARGO
DR CACAO**



**30g, 3 CDAS SOPE-
RAS DE SEMILLAS
O NIBS DE CACAO**

PARA COCINAR UTILICE ACEITE EN AEROSOL O HUMEDEZCA UN PAPEL DE COCINA EN LA PUNTA DE LA BOTELLA DE ACEITE Y LUBRIQUE CON EL MISMO LA SARTEN O PLACA PARA HORNO.

PARA CONDIMENTAR UTILICE EN CADA COMIDA UNA CUCHARADA SOPERA DE ACEITE



INGIERA UN VASO DE AGUA ANTES DE CADA INGESTA(DESAYUNO, ALMUERZO, MERIENDA, CENA Y COLACIONES)



AGUA, SODA, TES SABORIZADOS, FRIOS O CALIENTES, SE LES PUEDE AGREGAR LIMON, JENGIBRE, CANELA, COCO RALLADO, YUYO Y /O ESTEVIA. **CUALQUIER MARCA**



CAFÉ TOSTADO LIBRE DE AZÚCAR(L SIN TORRAR)



MATE, MATE COCIDO, CUALQUIER MARCA.



CABRALES HAPPY DAY, SUPER, PRESTIGE LA GRAN COLOMBIA, SENSEO. VIRGINIA



CAFÉ MARTINEZ BRASIL, SELECTO, COLOMBIA, ITALIANO, MOKA

UTILICE PARA ENDULZAR ESTEVIA(PREFERIBLEMENTE LA HOJA DISECADA MOLIDA), 1 CUCHARADITA DE CANELA, DE CACAO AMARGO O DE ALGARROBA, UNAS GOTITAS DE EXTRACTO DE VAINILLA O 1 CDTA DE MACA(NO UTILICE MIEL, AZUCAR, AZUCAR NEGRA, AZUCAR LIGHT, EDULCORANTES).



CALDOS COMERCIALES DE VERDURAS SIN CALORÍAS:CALDOS KNOR, LUCHETTI, TIBALDI, CALDIET, ETC. O CALDO CASERO DE VERDURAS

DESAYUNO, (8:00HS)

2 VASOS DE AGUA

10 ALMENDRAS, 12g

10 AVELLANAS, 15g

+ INFUSION

1 PALTA CHICA(70g)

**DESAYUNO**

OPCIÓN FUCSIA 1

OPCIÓN FUCSIA 2

OPCIÓN FUCSIA 3

COLACIÓN, (11:00HS)

15g CHOCHOKATE 100%

AMARGO + INFUSION

**COLACIÓN**

1 OPCIÓN NARANJA

ALMUERZO(13:30HS)

2 VASOS DE AGUA O SODA

70 GRAMOS

TOFU +

10 ACEITUNAS NEGRAS +

LECHUGA(200g)

1 CDA SOPERA DE ACEITE

FRUTILLAS, 60g

**ALMUERZO**

OPCIÓN AZUL 1

OPCIÓN AZUL 2

OPCIÓN VERDE

1 OPCIÓN ROJA

COLACIÓN, (16:00HS)

5 ACEITUNAS, 40g

**COLACIÓN**

1 OPCIÓN FUCSIA

MERIENDA(18:00HS)

25 DE PIPAS DE GIRASOL

**MERIENDA**

OPCIÓN FUCSIA 1

1 TRIANGULITO ADLER

INFUSIÓN



OPCIÓN FUCSIA 2

CENA(21:30HS)

2 VASOS DE AGUA O 1 TAZA DE

CALDO

ESPINACA(4200g)

1 PALTA(70g)

1 CDA SOPERA DE ACEITE

15 GRAMOS DE CHOCOLATE

100% AMARGO

**CENA**

OPCIÓN VERDE

OPCIÓN AZUL

OPCIÓN ROJA

**INGIERA AL MENOS 2 LITROS DE AGUA E
INFUSIONES (TE, CAFÉ, MATE)**

**EVITE EL CONSUMO DE LÁCTEOS, ACEITES, HARINAS BLANCAS,
AZÚCAR, Y ALCOHOL**

*** PROCURE PESARSE SIEMPRE EN EL MISMO HORARIO, CON ROPA SIMILAR Y AL MENOS 3 HORAS DESPUÉS DE HABER ALMOZADO.**

PESO*:

% MÚSCULO:

PLIEGUE TRICIPITAL:

GASTO DE CALORÍAS:

% GRASA:

CIRCUNFERENCIA CINTURA:

PLIEGUE ABDOMINAL:

PLIEGUE FEMORAL:

PRÓXIMO TURNO:

MÁS RECETAS EN WWW.NUTAL.COM.AR