



Plan Alimentación Fácil #1

Plan de 1780 kcal (approx)

Propósito y ejecución

- Reducir la grasa corporal y mejorar tu composición física
- Ajusta las porciones de acuerdo a tu requerimiento diario
- Combina con un plan de entrenamiento para mejores resultados

Comida 1 - Licuado de plátano y avena (≈400 kcal)

- 1 Platano mediano
- 350 ml leche
- 30 gramos de avena

Instrucciones adicionales: Sin azúcar adicional / (Opcional) Scoop de proteína de tu preferencia

Comida 2 - Sandwich pechuga de pavo (≈410 kcal)

- 2 rebanadas pan cero cero multigrano
- 5 rebanadas de pechuga de pavo
- 2 rebanada de queso panela
- 1 cucharadita de mayonesa light
- 20 gramos de aguacate
- Lechuga y jitomate al gusto

Instrucciones adicionales. Agrega sal y/o salsa al gusto, alguna salsa con base en vinagre con pocas calorías

Comida 3 - Manzana con yoghurt (≈300 kcal)

- 150 gr de yoghurt griego
- 1 Manzana picada
- 10 almendras
- Canela en polvo al gusto

Instrucciones adicionales: (Opcional) Scoop de proteína al gusto

Comida 5: Tacos de pechuga (≈600 kcal)

- 200 gr pechuga de pollo
- 3 tortillas
- 200 gr de verduras
- 20 gr aguacate

Instrucciones adicionales: Agrega sal y/o salsa al gusto, alguna salsa con base en vinagre con pocas calorías

Comida 5: Té con galletas (≈70 kcal)

- Té
- 10 galletas marías

Recomendaciones

1. Cocinar en porciones grandes y divide en cantidades iguales para la semana
2. Adquiere una báscula de cocina
3. Utiliza sazónadores, salsas, mantequilla natural, aceite en aerosol. Bajos en calorías para cocinar
4. Utilizar endulzantes sin calorías como Stevia o Splenda
5. Toma bebidas sin azúcar
6. Si comes fuera cambia 2 de tus comidas (Aprox 900 kcal)
7. Acompaña tu plan de alimentación con entrenamiento físico para mejores resultados

Instrucciones adicionales: Endulzar con Splenda o Stevia

No te debes restringir

Buenas noticias!! Si entrenaste bien no te debes restringir si tienes ganas de comer algo diferente puedes cambiar 2 de tus comidas del día, solo procura mantener la cantidad de proteína. (≈600 - 900 kcal).

Alternativas de los ingredientes de tus platillos

- Plátano: Mango / Papaya

- Manzana: Uvas / Melón / Fresas
- Pechuga de pavo: Jamón de pavo / Jamón de cerdo / Pechuga ahumada
- Almendras: Nueces / Cacahuates
- Pollo: Bistec de res / Pescado / Cerdo / Arrachera
- Tortillas: Pasta / Arroz / Crema
- Galletas marías: ½ pan dulce / Galletas maravillas / 2 galletas Oreo

Recomendaciones de consumo

Evitar refrescos, bebidas con azúcar y bebidas altas en calorías y alimentos capeados fritos en aceite vegetal

Utilizar

- Endulzante Splenda / Stevia
- Mantequilla sin sal
- Sazonadores ligeros
- Salsas con pocas calorías a base de vinagre
- Tomar 2 litros de agua al día

Acompañar todos los planes de alimentación con un plan de entrenamiento para mejores resultados, las calorías consumidas se balancean con las calorías quemadas durante el día en el entrenamiento y la actividad diaria.

Lista de super

Platano		Pechuga de pavo	
Leche		Queso panela	
Pan cero cero multigrano		Mayonesa Light	
Lechuga		Aguacate	

Jitomate		Yoghurt griego	
Manzana		Almendras	
Canela en polvo		Pechuga de pollo	
Tortillas		Mix de verduras	
Té		Galletas Marías	
Salsas		Proteína https://holixienda.com/	

