



# Plan Alimentación Intermedio #1

*Plan de 1900 kcal (approx),  
162 g Proteína | 180 g Carbohidratos | 61 g Grasas*

## 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 - Rice Cakes con plátano y mermelada

- Rice cakes - 2 piezas (18 g)
- 1 Platano mediano (130 g)
- Mermelada Fresa Smucker's - 1 cucharada (20 g)

## Comida 2 - Pudín de proteína y fruta

- Proteína de tu preferencia (50 g)
- Yoghurt griego alto en proteína (150 g)
- Fresas (200g)
- 1 cuadrito de Chocolate amargo Hershey's Zero azúcar (5 g)
- 10 nueces o almendras

## Comida 3 - Comida completa

- 1 taza y media de Sopa o crema de verduras (300 g)

- 
- 3 tortillas de maíz medianas (20 g por torillta approx.)
  - 2 pechugas de pollo (200 g)
  - Verduras al gusto (150 g)

## Comida 4 - Sincronizadas de pechuga de pavo

- 2 Tortillinas integrales (50 g)
- 4 rebanadas de Pechuga de pavo (80 g)
- Mayonesa light (20 g)
- 2 rebanadas de Queso Manchego (40 g)

## Recomendaciones

1. Cocinar en porciones grandes y divide en cantidades iguales para la semana
2. Adquiere una báscula de cocina
3. Utiliza sazonadores, 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

## Lista de super

- Rice cakes
- Mermelada de fresa Smuckers
- Platano
- Fresas
- Yoghurt griego
- Chocolate Amargo Zero Sugar Hershey's
- Nueces o Almendras
- Tortillas de maíz
- Tortillinas integrales
- Pechuga de pollo
- Verduras al gusto
- Pechuga de pavo San rafael Balance
- Mayonesa Ligera Heinz
- Queso manchego Premium rebanado Zwan

