

## Desayuno

Té o agua



Huevo 1 pieza Con jamón o salchicha 30 gramos (pesar en báscula) (A elegir)

Pan integral o bolillo 2 rebanadas o 1 pieza (A elegir)

Verduras o salsa recomendable (A elegir)

## Colación

Carne cocida (sin grasa visible) 70 gramos (pesar en báscula)

Verduras recomendable

Bollo, media noche o pan pita 1 pieza mediana (A elegir)

## Comida



Sopa o crema de verdura 1 plato (opcional)

Ensalada o verduras cocidas libre (obligatoria)

Carne cocida (sin grasa visible) 130 gramos (pesar cocida)

Arroz o pasta 1 ½ taza (A elegir)

Tortillas de maíz 2 piezas Frijoles o lentejas ½ taza (A elegir)

## Cena



Té o agua

Pechuga de pavo, pescado o surimi 70 gramos (pesar cocido) (A elegir)

Verduras verdes recomendable

Tortillas de maíz 2 piezas Arroz, basmati o pasta 1 taza (A elegir)

Fruta 1 pieza o taza

### Hidratación

Durante el entrenamiento

Agua con:

1 pizca de sal de grano

1 pizca de bicarbonato

Jugo de limón o

concentrado de jamaica

2 tazas de jugo de arándano

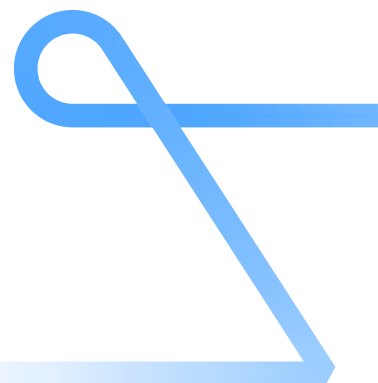
o jugo de naranja

## Recomendaciones

1. Tomar durante el día 2 litros de agua simple, sin edulcorantes.
2. Aceite vegetal o en aerosol utilizar solamente la cantidad necesaria por porción.
3. Evita el uso de crema, queso crema, mayonesa, mayonesa light, queso parmesano, tocino, chorizo, aguacate, mole o pipián y capeados.
4. Las verduras se pueden consumir en cualquier presentación a cualquier hora del día.
5. La recomendación saludable para endulzar bebidas es stevia o mascabado.
6. El Canderel®, Sucrel®, Splenda®, chicles y refrescos dietéticos, así como catsup y salsas dulces pueden consumirse con moderación.
7. Yogurt natural de tu preferencia.

Recuerda, esto es un plan, ¡disfrútalo!

No te rindas y si fallas vuelve en la siguiente comida.



## Desayuno



Té de menta o salvia o agua simple

Huevo 2 piezas Queso 65 gramos (pesar en báscula) Jamón 3 rebanadas (A elegir)

Pan 2 rebanadas Tortillas 1 pieza Pan pita 1 pieza (A elegir)

Fruta o jugo 1 pieza o taza (A elegir)

## Colación

Emparedado con pan integral 2 rebanadas

Jamón, queso o atún 40 gramos (pesar cocido) (A elegir)

Verduras verdes recomendable

## Comida



Ensalada y/o verduras cocidas libre (obligatoria)

Carne al gusto (sin grasa) 180 gramos (pesar cocido)

Arroz o pasta 1 ½ taza (A elegir)

Tortillas de maíz 4 piezas

Fruta 1 pieza o taza

### Pre entreno

Líquar:

1 taza de leche deslactosada  
1 pieza o taza de fruta  
6 cucharadas de avena natural

## Cena



Té de menta o salvia o agua simple

Atún, pollo o queso 90 gramos (pesar cocido) (A elegir)

Ensalada y/o verduras cocidas recomendable

Tortillas de maíz 3 piezas Pan pita 1 pieza Galletas planas 10 piezas (A elegir)

Fruta con granola 1 pieza o taza y 3 cucharaditas

## Recomendaciones

1. Tomar durante el día 2 litros de agua simple, sin edulcorantes.
2. Aceite vegetal o en aerosol utilizar solamente la cantidad necesaria por porción.
3. Evita el uso de crema, queso crema, mayonesa, mayonesa light, queso parmesano, tocino, chorizo, aguacate, mole o pipián y capeados.
4. Las verduras se pueden consumir en cualquier presentación a cualquier hora del día.
5. La recomendación saludable para endulzar bebidas es stevia o mascabado.
6. El Canderel®, Sucrel®, Splenda®, chicles y refrescos dietéticos, así como catsup y salsas dulces pueden consumirse con moderación.
7. Yogurt natural de tu preferencia.

Recuerda, esto es un plan, ¡disfrútalo!

No te rindas y si fallas vuelve en la siguiente comida.

