

FIT *by Estef*

GUIA SEMANAL

DESAYUNO

30/40 GRS DE AVENA (PESO CRUDO) O 1 PAN PITA INTEGRAL

1 HUEVO

3 CLARAS O 50 GRS DE ATUN

BEBIDA TE, CAFE, INFUSION CON STEVIA

1 FRUTA ENTERA O 200 GRS

PUEDES PONERLE VERDURAS A TUS HUEVOS

ALMUERZO

150 GRS DE PROTEINA

200 GRS DE CARBOHIDRATOS

1 PORCIÓN DE GRASA

MEDIA TARDE

1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS

1 FRUTA A ELECCION

3 CLARAS DE HUEVO

CENA

150 GRS PROTEINA

150 GR CARBOHIDRATOS

ENSALADAS EN TUS COMIDAS





RECOMENDACIONES

Antes de comenzar tu plan tienes que tener en cuenta que todo es un proceso y esto es una guía las cantidades pueden variar de acuerdo a cada una, así que cualquier cosa me escribes.

TODO SE PESA COCIDO menos la avena. Puedes consumir lo que desees de bebida endulzando con stevia o sin dulce.

Consume verduras en tus principales comidas. No tienes que pesarlas
Disfruta!



LISTA DE ALIMENTOS

RECUERDA QUE ESTA ES UNA GUIA, TE DEJO LA LISTA QUE PUEDES AJUSTAR DE ACUERDO A TUS NECESIDADES.

PROTEINAS

- PECHUGA DE POLLO
- CARNE SIN GRASA
- CHANCHO SIN GRASA
- PAVO/PAVITA
- CLARAS DE HUEVO
- PROTEINA EN POLVO
- ATUN EN AGUA.
- PESCADO

CARBOHIDRATOS

- ARROZ
- PAN
- PAPA
- CAMOTE
- PASTAS
- CHOCLO
- AVENA
- MENESTRAS
- VERDURAS

GRASAS

- PALTA 40 GRS
- ACEITUNAS 4 UNIDAD
- ACEITE DE OLIVA 1 CDA
- CHIA 1 CDA
- MANI 1 PUÑADP
- MANTEQUILLA DE MANI 1 CDA
- MANTERQUILLA DE ALMENDRAS 1 CDA
- AJONJOLI 1 CDA
- LINAZA 1 CDA

FRUTAS/ VERDURAS

- MENOS CALORICAS:
SANDIA, MELON,
ARANDANOS, FRESAS
- MAS CALORICAS:
MANGO, PIÑA, UVAS
- ENTERAS: PLATANO,
MANZANA, PERA,
NARANJA (PORCION
PEQUEÑA)