





































Planificador de comidas sencillo

¡Elige la que quieras! Aquí encontrarás algunas opciones de menú para armar una comida equilibrada y continuar con tu plan de pérdida de peso. Para descubrir recetas que puedes preparar en casa, visita myherbalife.com.



| 1 Comienza con proteína | | | | | | | 25 g de proteína / 400 calorías | 40 g de proteína / 600 calorías |
|---|--|--|---|---|--|---|---------------------------------|---------------------------------|
|  Pollo o Pavo |  Pescado |  Carne magra de res |  Mariscos |  Cerdo o cordero (lomo) | | | 3 oz., cocido | 5 oz., cocido |
| 2 Añade vegetales | | | | | | | Elige 1 | Elige 2 |
|  |  |  |  |  |  | Vegetales cocidos, sopa de vegetales, salsa de tomate (1 taza) | | |
|  |  |  |  |  |  | Vegetales crudos | | |
| | | | | | | | Cualquier cantidad | Cualquier cantidad |
| 3 Añade carbohidratos saludables | | | | | | | Elige 1 | Elige 2 |
|  Arroz (integral o silvestre) ½ taza, cocido |  100% pan integral o galletas saladas 1 rebanada, ½ de pan pita, ½ de muffin inglés, 4 galletas saladas de tamaño mediano |  Tortillas 2 de maíz, 1 de harina de tamaño mediano (integral) |  Frijoles, chícharos, maíz o lentejas ½ taza, cocidos |  Papa (blanca o camote) ½ de tamaño mediano |  Pasta, quinoa, mijo, cebada o bulgur ½ taza, cocidos |  Fruta 1 taza (picada) o 1 de tamaño medio | Opción baja en carbohidratos | |
| | | | | | | | Elige 0 | Elige 1 |
| 4 Añade grasas saludables para dar sabor | | | | | | | Elige 1 | Elige 2 |
|  Aceite de oliva 1 cucharada |  Nueces 1 oz. |  Hummus, aderezo para ensaladas bajo en grasa, mayonesa, crema agria, vinagreta 2 cucharadas |  Aguacate ½ pequeño |  Queso parmesano o feta bajo en grasa 2 cucharada |  Semillas o mantequilla de nueces 1 cucharada | Opción baja en carbohidratos | | |
| | | | | | | | Elige 2 | Elige 2 |
| 5 Sazónalo | | | | | | | Cualquier cantidad | Cualquier cantidad |
|  Hierbas y especias |  Limón |  Ajo |  Vinagre |  Salsa y salsa picante |  Mostaza | | | |

Para más información y consejos, contacta a tu Distribuidor.