PLANIFICADOR DE COMIDAS FÁCIL

Con el apoyo adecuado, la alimentación correcta puede ser tan fácil como **1, 2, 3, 4, 5.** Simplemente sigue nuestro planificador de comidas paso a paso para que el comer de forma equilibrada y saludable sea algo sencillo.

	25g PROTEÍNA 400 CALORÍAS	**40g PROTEÍNA** 600 CALORÍAS

P PROTEÍNA — PASO 1 - COMIENZA CON PROTEÍNA

POLLO O PAVO	**PESCADO**	**CARNE DE RES MAGRA**	**MARISCOS**	**PUERCO O CORDERO (LOMO)**	**3 ONZAS, COCINADO**	**5 ONZAS, COCINADO**

V VEGETALES — PASO 2 - AGREGA VEGETALES

COCINA VERDURAS, SOPA DE VEGETALES, SALSA DE TOMATE (1 TAZA)	**ESCOGE 1**	**ESCOGE 2**

VEGETALES CRUDOS	**CUALQUIER CANTIDAD**	**CUALQUIER CANTIDAD**

C CARBOHIDRATOS — PASO 3 - AÑADE CARBOHIDRATOS SALUDABLES

PAN O GALLETAS INTEGRALES 1 REBANADA; 1/2 PAN PITA 1/2 PANECILLO INGLÉS 4 GALLETAS MEDIANAS	**TORTILLAS** 2 MAÍZ 1 TORTILLA DE HARINA, MEDIANA (INTEGRAL)	**INTEGRALES, CHÍCHAROS, MAÍZ O LENTEJAS** 1/2 TAZA, COCINADA	**PAPA (BLANCA O CAMOTE)** 1/2 MEDIANA	**PASTA, QUINOA, MIJO, CEBADA, BULGUR, ARROZ (INTEGRAL O SILVESTRE)** 1/2 TAZA, COCINADA	**FRUTA** MEDIANA O 1 TAZA EN PEDACITOS	**ESCOGE 1**	**ESCOGE 2**

G GRASA — PASO 4 - AGREGA GRASA SALUDABLE PARA DARLE SABOR

ACEITE DE OLIVA 1 CUCHARADA	**NUECES** 1 ONZA	**HUMUS, ADEREZO BAJO EN GRASA, MAYONESA, CREMA AGRIA, VINAGRETA** 2 CUCHARADAS	**AGUACATE** 1/2 PEQUEÑO	**QUESO PARMESANO O QUESO CREMA FETA BAJO EN GRASA** 2 CUCHARADAS	**SEMILLAS O MANTEQUILLA DE NUECES** 1 CUCHARADA	**ESCOGE 1**	**ESCOGE 1**

PASO 5 - AGRÉGALE SAZÓN

HIERBAS Y ESPECIAS	**LIMÓN**	**AJO**	**VINAGRE**	**SALSA Y SALSA PICANTE**	**MOSTAZA**	**CUALQUIER CANTIDAD**	**CUALQUIER CANTIDAD**

HERBALIFE NUTRICIÓN