

EJEMPLOS DE MENÚS

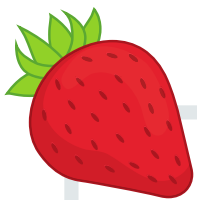
Estos menús proporcionan una **variedad de estructuras** que utilizas para agregar especias y espíritu a tus comidas. Puedes usar los tiempos como pautas, ajustando tus horarios de comida a cuando te despiertas y desayunas, comes y cenas. Prueba diferentes menús para encontrar uno que se adapte bien a tu estilo de vida.

Día A

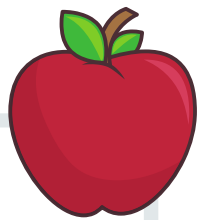
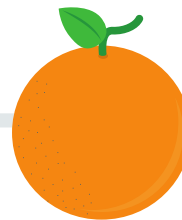
Desayuno 7:30 AM	Burrito de clara de huevo en tortilla integral, con tomate picado
Almuerzo 9:30 AM	Zanahorias
Botana 11:00 AM	Guisantes
Comida 12:30 PM	Ensalada que incluya vegetales de tu elección (fibras agregadas) y pavo en rodajas como proteína
Merienda 3:30 PM	Naranja
Cena 7:00 PM	Tofu o pollo, arroz integral y verduras al vapor

Día B

Desayuno 7:00 AM	Pan integral, tostado y untado con crema de cacahuate sin azúcar
Almuerzo 9:30 AM	Zanahorias
Botana 11:00 AM	Manzana
Comida 12:30 PM	Camarones a la parrilla Verduras mixtas al vapor
Merienda 3:00 PM	Fresas con queso cottage bajo en grasa
Cena 6:00 PM	Cebada, Coles de Bruselas asadas con ajo Chuletas de cordero a la parrilla



Datos de botanas



1. Las botanas crean un control natural de las porciones en las comidas cuando se espacian adecuadamente.
2. Las botanas suministran al cuerpo combustible continuo para mantener una quema constante de calorías que acelera el metabolismo hasta un 40% por encima de la TMB.
3. La botana reduce la fatiga y mejora la atención y la memoria.

Día C

Desayuno
7:30 AM Tazón de cereal alto en fibra
(bajo en azúcar) con 1% de
leche o leche de soya

Botana
10:30 AM Manzana

Comida
1:00 PM Verduras y pollo a la
parrilla aliñado con
moderación con aceite de
oliva

Cena
8:00 PM Suela gris al vapor con limón,
Mezcla de verduras con
vinagre balsámico, Brócoli
con ajo y aceite de oliva,
Quinoa

Día D

Desayuno
6:30 AM Avena cocida a fuego
lento con canela

Almuerzo
9:00 AM Apio

Botana
10:30 AM Pepinos
y pimientos con hummus

Comida
12:30 PM Sándwich de ensalada de atún
(cuidado con la mayonesa) en
pan integral

Merienda
3:00 PM Naranja

Botana
5:00 PM Arándanos y moras

Cena
8:00 PM Ensalada de espinacas y
champiñones Pollo asado,
sazonado con
hierbas Coliflor al vapor

Día E

Desayuno
10:00 AM Queso Laughing Cow untado
sobre pan tostado de 8 granos

Aluerzo
11:30 AM Apio

Comida
12:30 PM Pan de pita integral con jamón magro,
tomate, lechuga, zanahorias ralladas

Merienda
3:00 PM Durazno

Dinner
5:00 PM Salmón con salsa de ajo y frijoles negros
(hecho con azúcar), guarnición de
espinacas salteadas y ensalada verde con
escarola

El día E modela un horario de ayuno intermitente. El modelo más común es el método 16 / 8 durante el cual ayunas durante 16 horas y comes durante 8 horas. Usar este método puede ser tan simple como cambiar los horarios de las comidas, no comer después de la cena u omitir el desayuno.