



100%
RECOMENDADA

DIETA BALANCEADA

CONTACTO:
(416)-548-4000



MENÚ





Desayuno

OPCIÓN 1

- 1 Proteína
- 1 Bebida sin leche ni azúcar
- 1 Porción de queso

OPCIÓN 2

- Café negro sin leche Ni azúcar
- 1 Porción de queso
- 1 Porción de pollo a la plancha
- 1 Tajada de aguacate

OPCIÓN 3

- Te verde/ Aromática
- 2 Huevos tibios
- 1 porción de queso.
- 2 Rodajas de tomate
- 1 Tajada de aguacate

OPCIÓN 4

- Chocolate sin azúcar
- 1 Yema y 3 claras
- 1 Tajada de aguacate

OPCIÓN 5

- Te verde/ Aromática
- 1 Yema y 3 claras con champanes

OPCIÓN 6

- Café negro sin leche ni azúcar
- 1 Porción de pollo a la plancha
- 1 porción de queso

SNACKS

- 2 Galletas de arroz naturales

EJERCICIO

- Pre-entreno
- Proteína Pos-entreno

Almuerzo

OPCIÓN 1

- 1 Porción de pollo
- 1 Porción de Ensalada cruda
- 1 Porción de papa al vapor

OPCIÓN 2

- 1 Porción de carne asada
- 1 Porción de verdura
- 1 Porción de arroz integral

OPCIÓN 3

- 1 Porción de carne de cerdo
- 1 Porción de verdura
- 1 Porción de plátano asado

OPCIÓN 4

- 1 Porción de carne molida
- 1 Porción de Ensalada con aguacate
- 1 Porción de arroz integra

OPCIÓN 5

- 1 Porción de salmón
- 1 Porción de Ensalada
- 1 Porción de plátano cocido

OPCIÓN 6

- 1 Porción de cordero
- 1 Porción de verdura (habichuelas guisadas)
- 1 Porción de carbohidrato

SNACKS

- Te matcha
- Te verde

Cena (antes de las 7pm)

OPCIÓN 1

- 1 Porción de proteína
- 1 porción de verdura
- 1 vaso con agua

OPCIÓN 2

- 7 huevos de codorniz
- 1 Porción de queso
- 1 vaso de limonada sin azúcar

OPCIÓN 3

- 1 Porción de Carne de hamburguesa
- 1 porción de queso,
- 1 porción de lechuga y tomate
- 1 vaso con agua

OPCIÓN 4

- 1 Porción de Pollo a la plancha
- 1 Porción de ensalada
- 1 taza de te

OPCIÓN 5

- Ayuno
- (máximo 3 veces por semana)

OPCIÓN 6

- Ensalada con atún preparada al gusto. - sin aderezo

Recuerde tomar hasta 2 litros de agua durante el día





Bebidas Sugeridas

- 2 litros de agua (durante el día)
- Té verde
- Chocolate sin azúcar (cacao) preparado con leche de almendras o con agua
- Leche de almendras sin azúcar
- Café negro (sin azúcar)
- Té de flores de Jamaica

Vegetales Sugeridos

- Acelgas
- Coliflor
- Perejil
- Apio
- Lechugas verde, crespa, morada,
- Espinaca
- Champinones
- Batavia
- Coliflor
- Berenjena
- Ajo
- Cebollin
- Pepino para ensalada
- Tomate
- Laurel
- Broccoli al vapor
- Repollo
- Tomillo
- Pepino de guiso
- Pimiento verde, rojo, amarillo
- Oregano
- Cebolla blanca o morada
- Hierbas secas
- Raices chinas



OPCIONES DE ADEREZOS

1. Aceite de oliva, sal marina, pimienta, limon, vinagre, pasta de ajo, mostaza, perejil
2. Lemon juice, salt and garlic

Tabla De Equivalentes

PROTEINAS		
PROTEINA	PORCION SUGERIDA	OBSERVACIONES
Carne de Res/Cerdo	150gr	Asada, molida, guisada o al horno. NO frita
Pollo	150gr	A la plancha, sudado, guisado, al horno. NO frito
Pescado	150gr	A la plancha, sudado, guisado, al horno. NO frito
Queso de Almendras	50gr	
Huevos	1 yema - 3 claras	Prepararlos al gusto con aceite de coco o aceite de oliva
Carne de Cordero	150gr	Asada, molida, guisada o al horno. NO frita

PROTEINAS		APORTE DE CARBOHIDRATO
CARBOHIDRATO	PORCION SUGERIDA	POR RACIÓN
Galleta de arroz inflado natural	2 unidades	18gr
Pan de harina de almendras	2 tajadas	5gr
Platano verde cocido o en airfryer	1/2 unidad	20gr
Papa al vapor	2 unidades	18gr
Papa criolla	4 unidades	12gr
Platano asado	1/2 unidad	25gr
Arroz parbolizado o integral	1/4 de taza	36gr
Mazorca asada	1/2 unidad	30gr
Yuca cocida	2 pedazos (100gr)	32gr
Palomitas de maiz	1 taza	6gr
Quinoa cocinada	150 gr	35gr
Lentejas cocinadas	200 gr	36gr
Garbanzo cocinado	200 gr	22gr
Frijol verde cocinado	50 gr	27gr
Frijol rojo cocinado	50 gr	30gr

FRUTAS SUGERIDAS	
FRUTA	PORCION
Fresa	1 taza
Arandanos	1 taza
Mandarina	1 unidad
Pera	1 unidad
Manzana Verde	1 unidad
Coco	100gr
Toronja	1/2 unidad
Kiwi	1 unidad
Pitaya	1 unidad

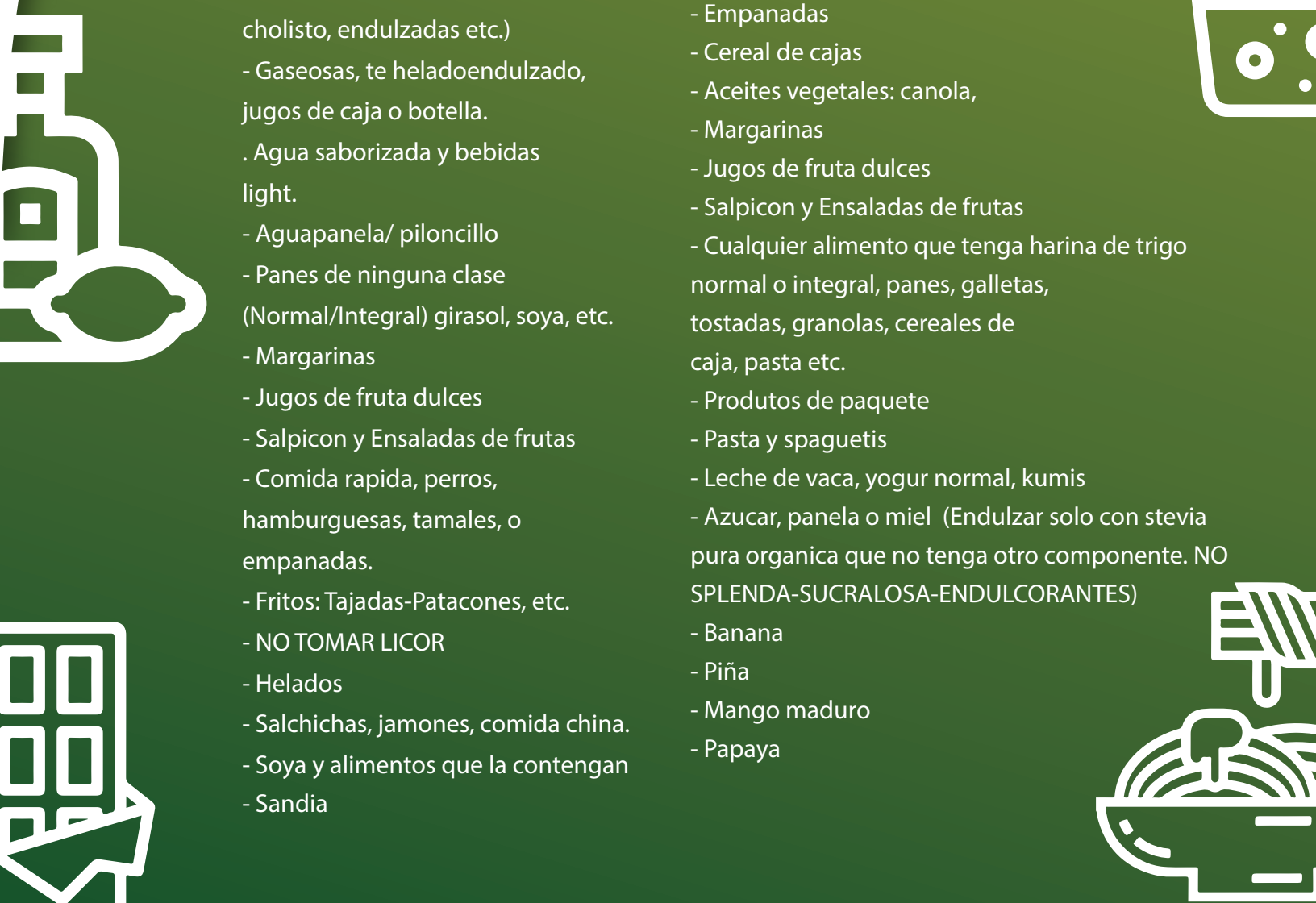
Consumir 1 porcion al dia, preferiblemente en horas de la manana. No consumir jugos de fruta.





Black List

- Chocolate comun de mesa (reemplazarlo solo con cacao sin azucar)
- Bebidas achocolatadas (milo, cholisto, endulzadas etc.)
- Gaseosas, te helado endulzado, jugos de caja o botella.
- . Agua saborizada y bebidas light.
- Aguapanela/ piloncillo
- Panes de ninguna clase (Normal/Integral) girasol, soya, etc.
- Margarinas
- Jugos de fruta dulces
- Salpicon y Ensaladas de frutas
- Comida rapida, perros, hamburguesas, tamales, o empanadas.
- Fritos: Tajadas-Patacones, etc.
- NO TOMAR LICOR
- Helados
- Salchichas, jamones, comida china.
- Soya y alimentos que la contengan
- Sandia
- Galletas de ninguna clase (avena, integral, etc.)
- Productos de panaderia
- Tortas, dulces y chocolates
- Empanadas
- Cereal de cajas
- Aceites vegetales: canola,
- Margarinas
- Jugos de fruta dulces
- Salpicon y Ensaladas de frutas
- Cualquier alimento que tenga harina de trigo normal o integral, panes, galletas, tostadas, granolas, cereales de caja, pasta etc.
- Productos de paquete
- Pasta y spaguetis
- Leche de vaca, yogur normal, kumis
- Azucar, panela o miel (Endulzar solo con stevia pura organica que no tenga otro componente. NO SPLENDA-SUCRALOSA-ENDULCORANTES)
- Banana
- Piña
- Mango maduro
- Papaya



Debes evitar estos alimentos ya que son enemigos del metabolismo, elevan la glucosa en sangre, afectan la tiroides y causan sobrepeso