



@Nutrikad

@Nutrióloga Karina Arteaga

722 261 16 52

PLAN DE ALIMENTACIÓN

Lic. en Nutrición Brenda Karina Delgado Arteaga

Cédula profesional. 11114898

Maestría en Ciencias de la Salud

Cédula profesional. 12712578

Nombre del paciente: Angelica Cuevas Rivera

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	¡Importante!	
Desayuno	Licuada 1 ½ tazas de leche baja en grasa, bebida vegetal de almendra o avena s/a ¼ de taza de blubberies 1/3 de pieza de platano 4 mitades de nuez Avena 2 cucharadas 1 cucharadita de canela, vainilla al gusto	Jugo verde Pepino- ½ pieza Espinaca- ½ taza Jugo de 1 limón Jugo de 1 naranja Manzana verde ½ pieza Agua- 1 ½ tazas	Licuada 1 ½ tazas de leche baja en grasa, bebida vegetal de almendra o avena s/a ¼ de taza de blubberies 1/3 de pieza de platano 4 mitades de nuez Avena 2 cucharadas 1 cucharadita de canela, vainilla al gusto	Jugo verde Pepino- ½ pieza Espinaca- ½ taza Jugo de 1 limón Jugo de 1 naranja Manzana verde ½ pieza Agua- 1 ½ tazas	Licuada 1 ½ tazas de leche baja en grasa, bebida vegetal de almendra o avena s/a ¼ de taza de blubberies 1/3 de pieza de platano 4 mitades de nuez Avena 2 cucharadas 1 cucharadita de canela, vainilla al gusto	Jugo verde Pepino- ½ pieza Espinaca- ½ taza Jugo de 1 limón Jugo de 1 naranja Manzana verde ½ pieza Agua- 1 ½ tazas		<ol style="list-style-type: none"> Respetar las cantidades establecidas. Comer solo lo que está en el plan de alimentación. Realizar los 5 tiempos de comida. Beber 2.5 litros de agua natural al día sin contar té, café y agua desayuno, comida y cena. Realizar 60 minutos de caminata ligera. Realizar pausas activas durante el día.
Colación	Huevos al gusto 2 piezas de Huevo+ 1/4 taza de Claras de huevo 1 cucharadita de Aceite de Oliva Cebolla blanca al gusto 1 taza de vegetales al gusto (puede ser omelette, a la mexicana, estrellado etc) Fruta picada 1 taza + 1 yogurt 125 gr	Tostadas fit Tostada horneada sanissimo 2 piezas Aguacate 80 gr Pollo en hebras 80 gr Pico de gallo o salsa al gusto Verduras al gusto 1 taza (pueden ser al vapor o ensalada de lechuga con pepino)	Ensalada frutal 1 taza de Espinacas o lechuga 8 piezas de Fresas picada o 1 manzana 30 gr de queso panela 10 piezas de Almendras 130 gr de pechuga de pollo a la plancha	Ensalada vegetal Pepino picado ½ pieza ½ pieza de aguacate 50 gr de queso panela Sal y limón al gusto Pechuga de pollo a la plancha- 120 gr o 1 lata de atún Salmas 2 paquetitos	Huevos al gusto 2 piezas de Huevo+ 1/4 taza de Claras de huevo 1 cucharadita de Aceite de Oliva Cebolla blanca al gusto 1 taza de vegetales al gusto (puede ser omelette, a la mexicana, estrellado etc) Fruta picada 1 taza + 1 yogurt 125 gr	Omelette espinacas 1 pieza de Huevo 1/2 taza de Claras de huevo 1 cucharadita de Aceite de Oliva 1 taza de Espinacas Fruta picada 1 taza + yogurt griego 1 pieza		
Comida	Básica Elige una opción de proteína: 120 gr de: pollo, bistec de res o cerdo, salmón o pescado 3 piezas de huevo 1 lata de atún Elige una opción de carbohidrato: ½ taza de pasta o arroz 2 tortillas de maíz 2 tostadas horneadas Cocina tu proteína al gusto (a la plancha, a la mexicana en salsa verde o roja) y acompaña con 1 taza de verduras al gusto (sopa, verduras salteadas etc.) y 50 gr de aguacate	Calabacitas con queso 2 piezas de Calabaza regulares Cebolla blanca al gusto 1 cucharadita de Aceite de Oliva 2 piezas de Jitomate 70 gramos de Queso panela 1/4 taza de Elotitos 90 gr de pechuga de pollo a la plancha	Básica Elige una opción de proteína: 120 gr de: pollo, bistec de res o cerdo, salmón o pescado 3 piezas de huevo 1 lata de atún Elige una opción de carbohidrato: ½ taza de pasta o arroz 2 tortillas de maíz 2 tostadas horneadas Cocina tu proteína al gusto (a la plancha, a la mexicana en salsa verde o roja) y acompaña con 1 taza de verduras al gusto (sopa, verduras salteadas etc.) y 50 gr de aguacate	Enchiladas de pollo blanco Tortilla de maíz- 3 piezas Pollo blanco- 150 gr Queso panela rallado- 2 cucharadas Lechuga- 1/2 taza Caldillo- chile- libre Aguacate- 40 gr Ensalada verde: Mix de lechugas- 1 taza Manzana en cubos- 1 pieza Almendra fileteada- 2 cucharadas	Filete de pescado empapelado Filete de pescado- tilapia- 2 piezas Verduras al gusto- 1 taza Sopa de verduras 1 taza Aguacate 5° gr Tortilla- 2 piezas	Calabacitas con queso 2 piezas de Calabaza regulares Cebolla blanca al gusto 1 cucharadita de Aceite de Oliva 2 piezas de Jitomate 70 gramos de Queso panela 1/4 taza de Elotitos 90 gr de pechuga de pollo a la plancha		
Colación	Manzana 1 pieza	Verduras al gusto- 1 taza	Manzana 1 pieza	Verduras al gusto- 1 taza	Manzana 1 pieza	Verduras al gusto- 1 taza		
Cena	Hot cakes de avena Licua todos los ingredientes y forma hotcakes en un sartén pre calentado: Avena- ¼ taza Huevo entero- 1 pieza Canela y vainilla al gusto Plátano- ½ pieza Leche- 3 cucharadas Polvo para hornear (royal)- 1 pizca Vainilla al gusto Decora con Fresas rebanadas- 4 piezas Yogurt 2 cucharadas	Mix de frutas con yogurt y semillas Fruta picada al gusto- 1 taza Yogurt- 1 pieza Almendra fileteada- 1 cucharada Chía- 1 cucharadita Nuez- 2 mitades Verduras salteadas- ½ taza Queso panela en cubos- ¼ de taza Pan tostado- 1 pieza	Sandwich de pollo Pan bimbo- 2 rebanadas Pechuga de pollo a la plancha – 100 gr Lechuga, pepino, jitomate al gusto Queso panela 30 gr Aguacate ½ pieza Verduras al gusto 1 taza	Mix de frutas con yogurt y semillas Fruta picada al gusto- 1 taza Yogurt- 1 pieza Almendra fileteada- 1 cucharada Chía- 1 cucharadita Nuez- 2 mitades Verduras salteadas- ½ taza Queso panela en cubos- ¼ de taza Pan tostado- 1 pieza	Sandwich de pollo Pan bimbo- 2 rebanadas Pechuga de pollo a la plancha – 100 gr Lechuga, pepino, jitomate al gusto Queso panela 30 gr Aguacate ½ pieza Verduras al gusto 1 taza	Hot cakes de avena Licua todos los ingredientes y forma hotcakes en un sartén pre calentado: Avena- ¼ taza Huevo entero- 1 pieza Canela y vainilla al gusto Plátano- ½ pieza Leche- 3 cucharadas Polvo para hornear (royal)- 1 pizca Vainilla al gusto Decora con Fresas rebanadas- 4 piezas Yogurt 2 cucharadas		