

PLAN DE COMIDA

PARA PÉRDIDA DE PESO



Sabor sin culpa:

Platos deliciosos que te ayudan a mantenerte en línea.

Organiza tus horarios de comida:
Durante 4 semanas, con las mejores y más deliciosas recetas.

Tu viaje hacia el bienestar comienza aquí.

PLAN DE COMIDA PARA PÉRDIDA DE PESO



RECOMENDACIONES INICIALES

A continuación te presento un plan de comidas que cubre cuatro (4) semanas de buenas ideas. A través de ella quiero mostrarte que alimentarse saludable puede ser sencillo, divertido, variado y delicioso. Te vas a dar cuenta que para tener buenos resultados no tienes que restringirte, complicarte, pasar hambre o aburrirte con tu alimentación. Esta guía no sustituye la asesoría personalizada de tu Coach y tiene como único propósito darte algunas opciones y recomendaciones generales sobre cómo puedes alimentarte para lograr tu transformación personal. Recuerda que como tu Coach siempre estaré disponible para apoyarte y guiarte en el proceso!!

Lista de Mercado

Carnes:

Cortes de res
Cortes de cerdo
Pollo
Pavo
Mariscos
Salmón
Merluza
Atún en agua
Jamón

Condimentos:

Cúrcuma
Pimienta
Sal
Albahaca
Orégano
Canela
Anís
Esencia de vainilla

Lácteos:

Queso mozzarella
Queso cottage
Queso ricotta
Queso parmesano
Queso crema
Crema/nata de leche
Yogur griego
Mantequilla
Mantequilla ghee

Aceites:

Aceite de coco
Aceite de oliva
Aceite de aguacate

Frutas:

Coco
Aguacate
Limón
Fresas
Moras
Arándanos
Frambuesas
Kiwi
Melón
Manzana

Vegetales:

Lechuga
Espinaca
Tomate
Calabacín
Calabaza
Apio
Zanahoria
Pepino
Coliflor
Brócoli
Ajo
Champiñón y Zetas
Apio

Cereales:

Arroz integral
Avena
Tostadas de arroz
Cuscus
quinoa

Leguminosas:

Lentejas
Garbanzos
Frijol
Guisantes

Semillas y frutos secos:

Almendras
Macadamia
Chia
Nueces

Otros:

Huevos
Hummus
Vinagre de manzana
Mantequilla de nueces
Mantequilla de almendras
Leche de almendras sin azúcar agregada
Leche de coco sin azúcar agregada
Harina de almendras
Harina de coco
Masa de Cacao o en polvo
Stevia líquida

Semana 1

	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena
Lunes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	1/2 taza de yogur griego + almendras	Pescado blanco al horno con costra de almendras + ensalada verde + Té 	1 manzana verde mediana + 1 cucharada de mantequilla almendras o nueces	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Martes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Envoltura de lechuga + ensalada de atún con tomate, cebolla, cebollín, vinagre, limón, sal marina y pimienta	Ensalada de pulpo y aguacate + papas al horno + Té 	Choco Sundae 	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Miércoles	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Huevos cocidos + Paté proteico 	Crepa proteica + tiras de pollo asado + queso + guacamole + Té 	12 almendras crudas + 12 nueces crudas enteras	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Jueves	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	1/2 taza de yogur griego + fruta	Frittata de espinacas y queso + aguacate + Té 	Palitos de Zanahoria con Hummus de Pimiento Rojo Asado 	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Viernes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Bowl de Requesón con bayas (como mora, fresas, arándano)	Costillas de cerdo al horno con costra de hierbas + ensalada verde + Té 	Hummus de Aguacate + Pan proteico 	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Sábado	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Frutas con mantequilla de nueces	Muslos de pollo con hierbas + 1/2 taza de arroz integral + Té 	Queso ricotta + trozos de kiwi	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Domingo	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Gomitas de colágeno 	Bolitas de carne de res con queso + patata al horno + Té 	Batido verde 	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).

Leyenda:  Revisa el recetario

Semana 2

	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena
Lunes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Huevos cocidos (o huevos revueltos) + aguacate + pepino	Merluza a la plancha + brócoli + 1/2 taza de arroz integral+ Té	Manzana verde mediana + mantequilla de almendras o nueces.	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Martes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Ensalada pequeña de atún, espinacas y tomate (aceite de oliva y vinagre)	Pan proteico + pollo desmenuzado + queso + Té	Tostada de arroz inflado + 1 cucharada de mantequilla de almendras o nueces	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Miércoles	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	1/2 taza de requesón con bayas	Muslos de pollo al horno + 1/2 taza de guisantes + vegetales preferidos + Té	Mousse de cookies and cream	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Jueves	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Batido hecho con almendras y tu proteína preferida. Protein drink mix/proteína personalizada/ beverage mix	Revuelto de camarones y espárragos + yuca/mandioca asada+ Té	Palitos de pepino con hummus de aguacate	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Viernes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Palitos de zanahoria con hummus de pimiento rojo asado	Salmón a la plancha + ensalada de espinacas + porción de yuca/ mandioca + Té	Bowl con frutos secos y yogur griego natural	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Sábado	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	1 /2 taza de avena en leche de almendras con nueces y mantequilla de almendras	Pechuga de pollo a la parrilla con calabacín + puré de batatas + Té	Huevos cocidos + paté proteico	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Domingo	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	1/2 taza de yogur griego con fruta	Tiras de carne + 1/2 taza de quinoa + mix de lechuga + Té	Galletas de avena y cacao	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).

Leyenda: ● Revisa el recetario

Semana 3

	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena
Lunes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	1/2 taza de requesón con melón	Carne de res a la plancha + 1/2 taza de quinoa + ensalada de tomate y cebolla + Té	Pan proteico + mantequilla de almendras	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Martes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Arándanos con mantequilla de almendras	Salmón a la plancha + guisantes + zanahoria + Té	Cocadas	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Miércoles	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Ensalada de espinacas, tomate y queso de tu preferencia	Ensalada de brócoli con atún + yuca + Té	Rollitos de jamón y queso crema	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Jueves	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Trufas proteicas	Filete de res con champiñones al ajillo + aguacate + Té	Envoltura de lechuga con atún y requesón	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Viernes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Helado saludable	Albóndigas de carne + fideos de calabacín + queso parmesano + Té	Batido verde	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Sábado	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	1/2 taza de requesón con fresas y arándanos	Pechugas de pollo a la parrilla con calabacín+ patatas al horno + Té	Helado de coco y chocolate	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Domingo	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Mousse de chocolate y aguacate	Carne asada + camote + ensalada + Té	Tiras de pollo asadas + cuadritos de queso mozzarella	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).

Leyenda: ● Revisa el recetario

Semana 4

	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena
Lunes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Yogur griego con fruta	Revuelto de camarones y espárragos + Té	Trozos de patilla	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Martes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Pudín proteico de fresas	Carne asada + espárragos + 1/2 taza de cuscús con aceite de oliva + Té	Jamón, tomate rebanado, albahaca y queso mozzarella.	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Miércoles	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Bolitas energéticas de cacao y almendra	Tortilla de espárragos y queso feta + ensalada verde + Té	Huevos hervidos + tomate y pesto.	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Jueves	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Requesón y manzana picada	Camarones al ajillo + brócoli + 1/2 taza de quinoa + Té	Pastel de chocoavellana	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Viernes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Brownie proteico	Filete de res con champiñones al ajillo + 1/2 taza de arroz integral + ensalada de tomate + Té	Ensalada de atún con aguacate	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Sábado	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Pedacitos de aguacate envuelto en rebanadas de queso.	Milanesa de pollo a la plancha + 1/2 taza de puré de patatas + ensalada verde + Té	Yogur griego + 1 medida de tu batido Fórmula 1	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Domingo	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Helado de coco y chocolate	Salmón a la parrilla + 1 porción de yuca/ mandioca y verduras + Té	Puñado de Almendras o nueces	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).

Leyenda: ● Revisa el recetario

RECOMENDACIONES FINALES

- La cantidad de cada alimento estará determinada por las necesidades calóricas para alcanzar el objetivo y por la sensación de saciedad.
- Si quieres reducir la frecuencia de comidas, puedes unir el desayuno con la merienda de la mañana y la cena con la merienda de la tarde.
- Si alguna receta no te resulta agradable, cámbiala a tu antojo por otras opciones saludables. Usa tu imaginación y también puedes apoyarte en el recetario.
- Asegúrate de construir un plan de alimentación que disfrutes, es la única forma de que sea sostenible en el tiempo.
- Cualquier duda al respecto no dudes en comunicarmela.

JANET MARULANDA USMA



+57 3193990912

CONECTEMOS AQUI 

<https://linktr.ee/janetmucoach>

Herbalife 
Distribuidor Independiente