

PLAN DE GUÍA CICLO #2

DURACIÓN 3 MESES

LUNES



Desayuno

- 3/4 de café en leche de almendras.
- 40 gr de arepita paisa.
- 1 huevo revuelto con espinaca.



Nueves

- 4 cdas de yogurt griego.
- 10 arándanos.
- 2 cdas de banano picado



Almuerzo

- Pollo con brócoli salteado.
- 2 cdas de arroz blanco.
- 1/2 pocillo de vegetales, zuquini y zanahoria al vapor.



Onces

- 100 ml de proteína indicada.



Cena

- 1/2 pocillo de crema de tomate.

PLAN DE GUÍA CICLO #2

DURACIÓN 3 MESES

MARTES



Desayuno

- 3/4 de café en leche de almendras.
- 2 tostadas de arroz.
- 1 huevo duro.



Nueves

- 2 cdas de queso crema.
- 2 tostadas de arroz



Almuerzo

- 60gr de pechuga a la plancha.
- 40gr de plátano asado maduro.
- 1/2 pocillo de vegetales salteados: tomate, cebolla y zanahoria.



Onces

- 100 ml de proteína indicada.



Cena

- 1 huevo duro.
- 30 gr de queso campesino.
- 4 tomates cherry.

PLAN DE GUÍA CICLO #2

DURACIÓN 3 MESES

MIÉRCOLES



Desayuno

- 3/4 de taza de leche de almendras.
- 40 gr de arepita paisa.
- 40 gr de queso campesino.



Nueves

- 60 gr de piña picada dulce.



Almuerzo

- 60 gr de filete de merluza con limón.
- 2 cdas de arroz de blanco.
- 1/2 pocillo de zanahoria con arveja y habichuela cocida.



Onces

- 100 ml de proteína indicada.



Cena

- 40 gr de pechuga asada.
- 30 gr de aguacate.

PLAN DE GUÍA CICLO #2

DURACIÓN 3 MESES

JUEVES



Desayuno

- 3/4 de café en leche de almendras.
- 2 tostadas de arroz.
- 1 huevo duro.
- 1 tajada de jamón de pavo.



Nueves

- 30 gr de quinua pop en 80 ml de leche de almendras.



Almuerzo

- Atún en aceite de oliva mini 1 und.
- 40 gr de pasta de arroz.
- Ensalada de espinaca al gusto, 3 cdas de zanahoria rallada y 2 tomates cherry.



Onces

- 100 ml de proteína indicada.



Cena

- 4 arbolitos de brócoli al vapor.
- 1 atún mini en agua.

PLAN DE GUÍA CICLO #2

DURACIÓN 3 MESES

VIERNES



Desayuno

- 3/4 de café en leche de almendras.
- 40 gr de arepita paisa.
- Omelette de 1 huevo con 1 champiñón picado y 20 gr de queso campesino.



Nueves

- Parfait de frutas y avena: 3 cdas de banana picado, 2 cdas de yogurt griego, 1 cda de avena en hojuelas y 8 arándanos.



Almuerzo

- 60 gr de pollo con champiñones (no lácteo).
- 2 cdas de arroz blanco.
- 1/2 pocillo de puré de guatila.



Onces

- 100 ml de proteína indicada.



Cena

- 40 gr de pollo con verduras al gusto.

PLAN DE GUÍA CICLO #2

DURACIÓN 3 MESES

SÁBADO



Desayuno

- 3/4 de pocillo de Té de frutos rojos.
- 40 gr de arepita paisa.
- 1 huevo revuelto con espinaca y 1 cda de queso campesino.



Nueves

- Mini panqueque con 1 huevo, 2 cdas de avena y 3 cdas de banano.



Almuerzo

- 60gr de pollo sudado.
- 40 gr de papa cocida.
- 1/2 pocillo de crema de ahuyama.



Onces

- 100 ml de proteína indicada.



Cena

- 50 gr de tilapia al vapor.
- 20 gr de aguacate.

PLAN DE GUÍA CICLO #2

DURACIÓN 3 MESES

DOMINGO



Desayuno

- 3/4 de café en leche de almendras.
- 40 gr de puré de plátano maduro cocido.
- 1 huevo revuelto con una tajada de jamón de pavo.



Nueves

- 60 gr de piña picada dulce.



Almuerzo

- 60gr de pollo desmechado.
- 40 gr de pasta de arroz.
- 1/2 pocillo de brócoli con zanahoria al vapor.



Onces

- 100 ml de proteína indicada.



Cena

- 40 gr de pincho de pollo con vegetales.
- 3 tomates cherry.
- 3 cdas de zanahoria en cubos.