

DURACIÓN 3 MESES

LUNES



Desayuno

- 3/4 de café en leche de almendras.
- 50 gr de arepita paisa.
- 1 huevo con 3 tomates cherrys partidos a la mitad.



Nueves

- 60gr de piña picada + 10 arándanos.



Almuerzo

- 1/2 taza de ajiaco.
- 3 cdas de arroz blanco.
- 1 aguacate hass



Onces

- 30gr de almendras.



Cena

- 3 cdas de ahuyama cocida.
- 1 atún mini en aceite de oliva con cebolla picada

PLAN DE GUÍA CICLO #3

DURACIÓN 3 MESES

MARTES



Desayuno

- 3/4 de cocoa en leche de almendras.
- 1/2 tortilla integral.
- 1 huevo revuelto para la tortilla.



Nueves

- 1 galleta de soda con mermelada sin azucar.



Almuerzo

- 70 gr de carne molida.
- 2 cdas de caldo de lentejas.
- 2 cdas de arroz blanco.
- 1 tajada de aguacate.



Onces

- 1 tajada de queso mozzarella
- 4 cdas de yogurt griego
- 10 arándanos



Cena

- caldo de pollo con 40gr de pechuga

PLAN DE GUÍA CICLO #3

DURACIÓN 3 MESES

MIÉRCOLES



Desayuno

- 3/4 de cocoa en leche de almendras.
- 1 galleta de maíz.
- Omelette de 1 huevo con espinaca al gusto y queso parmesano (2 cdas).



Nueves

- 5 fresas con nutella saludable 1 cda



Almuerzo

- 70 gr de salmón al ajillo.
- 2 cdas de arroz de blanco.
- 1 aguacate hass.



Onces

- 1 manzana verde picada.



Cena

- 60 gr de carne molida.
- 30 gr de aguacate.
- Puré de coliflor

PLAN DE GUÍA CICLO #3

DURACIÓN 3 MESES

JUEVES



Desayuno

- 3/4 de avena en 100ml leche de almendras.
- 1 banano picado para la avena.
- 1 huevo cocido



Nueves

- 1 rollito de jamón + 1 rollito de queso mozzarella.



Almuerzo

- 70 gr de lomo de cerdo salteado con zanahoria y cebolla.
- 50 gr de yuca cocida.
- 1/2 pocillo de ensalada de espinaca, cebolla y zanahoria rallada.



Onces

- 30 gr de pistachos.



Cena

- 4 arbolitos de brócoli al vapor.
- 60 gr de hamburguesitas de carne molida.

PLAN DE GUÍA CICLO #3

DURACIÓN 3 MESES

VIERNES



Desayuno

- 3/4 de cocoa en leche de almendras.
- 50 gr de arepita paisa.
- 1 huevo frito en aceite de oliva.



Nueves

- 3 cdas de avena cocida en 100ml de leche de almendras y canela al gusto.



Almuerzo

- Albóndigas de carne molida.
- 3 cdas de puré de papa.
- 1/2 pocillo de salteados de zuquini, cebolla y espinaca



Onces

- 10 achiras.



Cena

- 3 cdas de avena en 150 ml de leche de almendras para colada.
- 1 tajada de queso mozzarella

PLAN DE GUÍA CICLO #3

DURACIÓN 3 MESES

SÁBADO



Desayuno

- 3/4 de pocillo de Té de frutos rojos.
- 40 gr de arepita paisa.
- 1 huevo cocido.



Nueves

- 1 pocillo de batido de mora con espinaca y arándanos.
- Fruta y vegetal a libre demanda.



Almuerzo

- 1 muslo de pollo cocido y luego dorado en aceite de oliva.
- 50 gr de papa cocida
- 1/2 pocillo de crema de espinaca



Onces

- 2 galletas de arroz + 2 cdas de mermelada de arándanos.



Cena

- 60 gr de salmón asado.
- 1 tajada de aguacate.

PLAN DE GUÍA CICLO #3

DURACIÓN 3 MESES

DOMINGO



Desayuno

- 3/4 de café en leche de almendras.
- 3 cdas de arroz blanco.
- 1 huevo con hogao o huevos pericos.



Nueves

- 1 pocillo o bowl con frutas: Sandía y arándanos.



Almuerzo

- 70 gr de pollo a la plancha con 1 tajada de queso gratinado.
- 50 gr de pasta de arroz.
- 1/2 pocillo con ensalada de espinaca, tomate y pepino.



Onces

- 100 ml de leche de almendras.
- 30 gr de quinua pop.



Cena

- tortilla integral rellena de jamón de pavo y queso.