

Planificador de comidas fácil

¡Elige lo que prefieras! Aquí tienes algunas opciones de menú simplificadas para crear una comida equilibrada y mantener tu plan de pérdida de peso.

1 Comienza con proteína							25 g de proteína / 400 calorías	40 g proteína / 600 calorías
							3 oz, cocinado	5 oz, cocinado
2 Agrega vegetales								
							Elige 1	Elige 2
Cocina verduras, sopa de vegetales, salsa de tomate (1 taza)								
							Cualquier cantidad	Cualquier cantidad
3 Añade carbohidratos saludables								
							Elige 1	Elige 2
Arroz (integral o silvestre) ½ taza, cocido	1 rebanada de pan integral (100%) o galletas ½ pan pita, ½ panecillo inglés, 4 galletas medianas	Tortillas 2 de maíz, 1 de harina mediana	Frijoles, guisantes, maíz o lentejas ½ taza, cocinados	Papa (blanca o camote) ½ mediana	Pasta, quinoa, mijo, cebada o bulgur ½ taza, cocinado	Fruta 1 taza (en pedacitos) o mediana	Opción más baja en carbohidratos	
							Elige 0	Elige 1
4 Agrega grasa saludable para darle sabor								
							Elige 1	Elige 2
Aceite de oliva 1 cda.	Nueces 1 oz	Humus, aderezo bajo en grasa, mayonesa, crema agria, vinagreta – 2 cdas.	Aguacate ½ pequeño	Queso parmesano o feta bajo en grasa 2 cdas.	Semillas o mantequilla de nueces – 2 cdas.		Opción más baja en carbohidratos	
							Elige 2	Elige 2
5 Agrégale sazón								
							Cualquier cantidad	Cualquier cantidad
Hierbas y especias	Limón	Ajo	Vinagre	Salsa y salsa picante	Mostaza			

Contacta a tu Distribuidor local para obtener más información y consejos.

Esta herramienta fue creada por un dietista registrado y solo es válida y aplicable para Distribuidores y clientes en los Estados Unidos y Puerto Rico.
© 2023 Herbalife. Todos los derechos reservados. Impreso en EUA.

