reliv. fit3

PLAN DE ALIMENTACIÓN SEMANAL

Hombres - Nivel 3

SEMANA DEL _____

MÁS DE 220 LBS., 2,100 A 2,400 CALORÍAS

D = DESAYUNO CO = COLACIÓN A = ALMUERZO C = CENA

LUNES

D
CO
A
CO
C
CO

PROTEÍNA 6
FRUTA 2
AGUA 140 OZ. (1 cuadro = 8 oz.)
LICUADO FIT3 2
CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 4
CALORÍAS FLEXIBLES 420 (1 cuadro = 140 cal)
VERDURA 6
GRASAS SALUDABLES 3-4

MARTES

D
CO
A
CO
C
CO

PROTEÍNA 6
FRUTA 2
AGUA 140 OZ. (1 cuadro = 8 oz.)
LICUADO FIT3 2
CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 4
CALORÍAS FLEXIBLES 420 (1 cuadro = 140 cal)
VERDURA 6
GRASAS SALUDABLES 3-4

MIÉRCOLES

D
CO
A
CO
C
CO

PROTEÍNA 6
FRUTA 2
AGUA 140 OZ. (1 cuadro = 8 oz.)
LICUADO FIT3 2
CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 4
CALORÍAS FLEXIBLES 420 (1 cuadro = 140 cal)
VERDURA 6
GRASAS SALUDABLES 3-4

JUEVES

D
CO
A
CO
C
CO

PROTEÍNA 6
FRUTA 2
AGUA 140 OZ. (1 cuadro = 8 oz.)
LICUADO FIT3 2
CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 4
CALORÍAS FLEXIBLES 420 (1 cuadro = 140 cal)
VERDURA 6
GRASAS SALUDABLES 3-4

VIERNES

D
CO
A
CO
C
CO

PROTEÍNA 6
FRUTA 2
AGUA 140 OZ. (1 cuadro = 8 oz.)
LICUADO FIT3 2
CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 4
CALORÍAS FLEXIBLES 420 (1 cuadro = 140 cal)
VERDURA 6
GRASAS SALUDABLES 3-4

SÁBADO

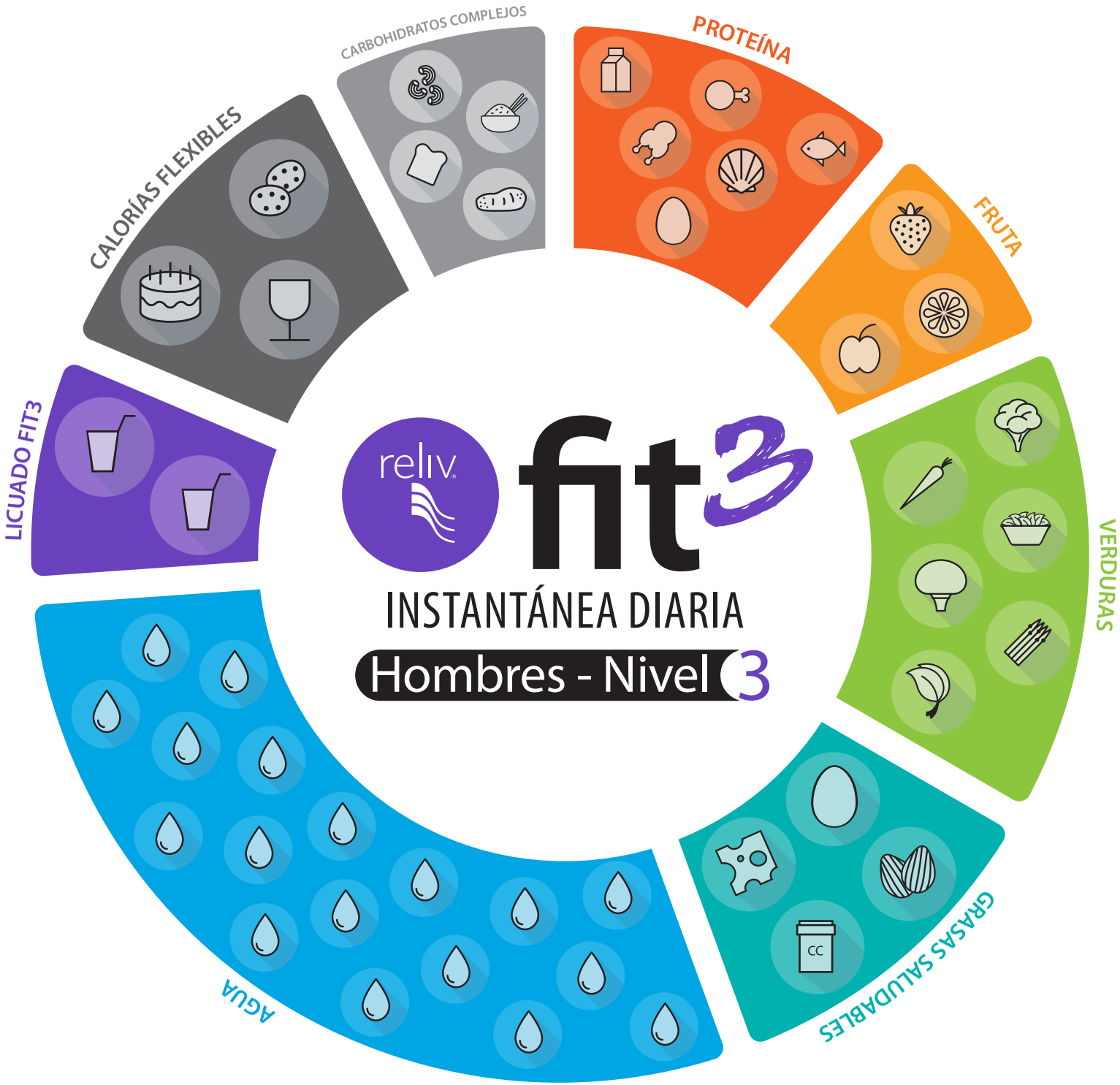
D
CO
A
CO
C
CO

PROTEÍNA 6
FRUTA 2
AGUA 140 OZ. (1 cuadro = 8 oz.)
LICUADO FIT3 2
CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 4
CALORÍAS FLEXIBLES 420 (1 cuadro = 140 cal)
VERDURA 6
GRASAS SALUDABLES 3-4

DOMINGO

D
CO
A
CO
C
CO

PROTEÍNA 6
FRUTA 2
AGUA 140 OZ. (1 cuadro = 8 oz.)
LICUADO FIT3 2
CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 4
CALORÍAS FLEXIBLES 420 (1 cuadro = 140 cal)
VERDURA 6
GRASAS SALUDABLES 3-4


CARBOHIDRATOS COMPLEJOS
PROTEÍNA
FRUTA
VERDURAS
GRASAS SALUDABLES
CC
AGUA
LICUADO FIT3
CALORÍAS FLEXIBLES
reliv
fit3
INSTANTÁNEA DIARIA
Hombres - Nivel 3