reliv. fit3

PLAN DE ALIMENTACIÓN SEMANAL

Mujeres - Nivel 1

SEMANA DEL _____ MENOS DE 120 LBS., 1,200 A 1,500 CALORÍAS

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

LUNES

D
CO
A
CO
C
CO

PROTEÍNA 3 | LICUADO FIT3 2 | VERDURA 4

FRUTA 2 | CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 2 | GRASAS SALUDABLES 2-3

AGUA 60 OZ. *1 cuadro = 8 oz.* | CALORÍAS FLEXIBLES 240 *1 cuadro = 80 cal*

MARTES

D
CO
A
CO
C
CO

PROTEÍNA 3 | LICUADO FIT3 2 | VERDURA 4

FRUTA 2 | CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 2 | GRASAS SALUDABLES 2-3

AGUA 60 OZ. *1 cuadro = 8 oz.* | CALORÍAS FLEXIBLES 240 *1 cuadro = 80 cal*

MIÉRCOLES

D
CO
A
CO
C
CO

PROTEÍNA 3 | LICUADO FIT3 2 | VERDURA 4

FRUTA 2 | CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 2 | GRASAS SALUDABLES 2-3

AGUA 60 OZ. *1 cuadro = 8 oz.* | CALORÍAS FLEXIBLES 240 *1 cuadro = 80 cal*

JUEVES

D
CO
A
CO
C
CO

PROTEÍNA 3 | LICUADO FIT3 2 | VERDURA 4

FRUTA 2 | CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 2 | GRASAS SALUDABLES 2-3

AGUA 60 OZ. *1 cuadro = 8 oz.* | CALORÍAS FLEXIBLES 240 *1 cuadro = 80 cal*

VIERNES

D
CO
A
CO
C
CO

PROTEÍNA 3 | LICUADO FIT3 2 | VERDURA 4

FRUTA 2 | CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 2 | GRASAS SALUDABLES 2-3

AGUA 60 OZ. *1 cuadro = 8 oz.* | CALORÍAS FLEXIBLES 240 *1 cuadro = 80 cal*

SÁBADO

D
CO
A
CO
C
CO

PROTEÍNA 3 | LICUADO FIT3 2 | VERDURA 4

FRUTA 2 | CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 2 | GRASAS SALUDABLES 2-3

AGUA 60 OZ. *1 cuadro = 8 oz.* | CALORÍAS FLEXIBLES 240 *1 cuadro = 80 cal*

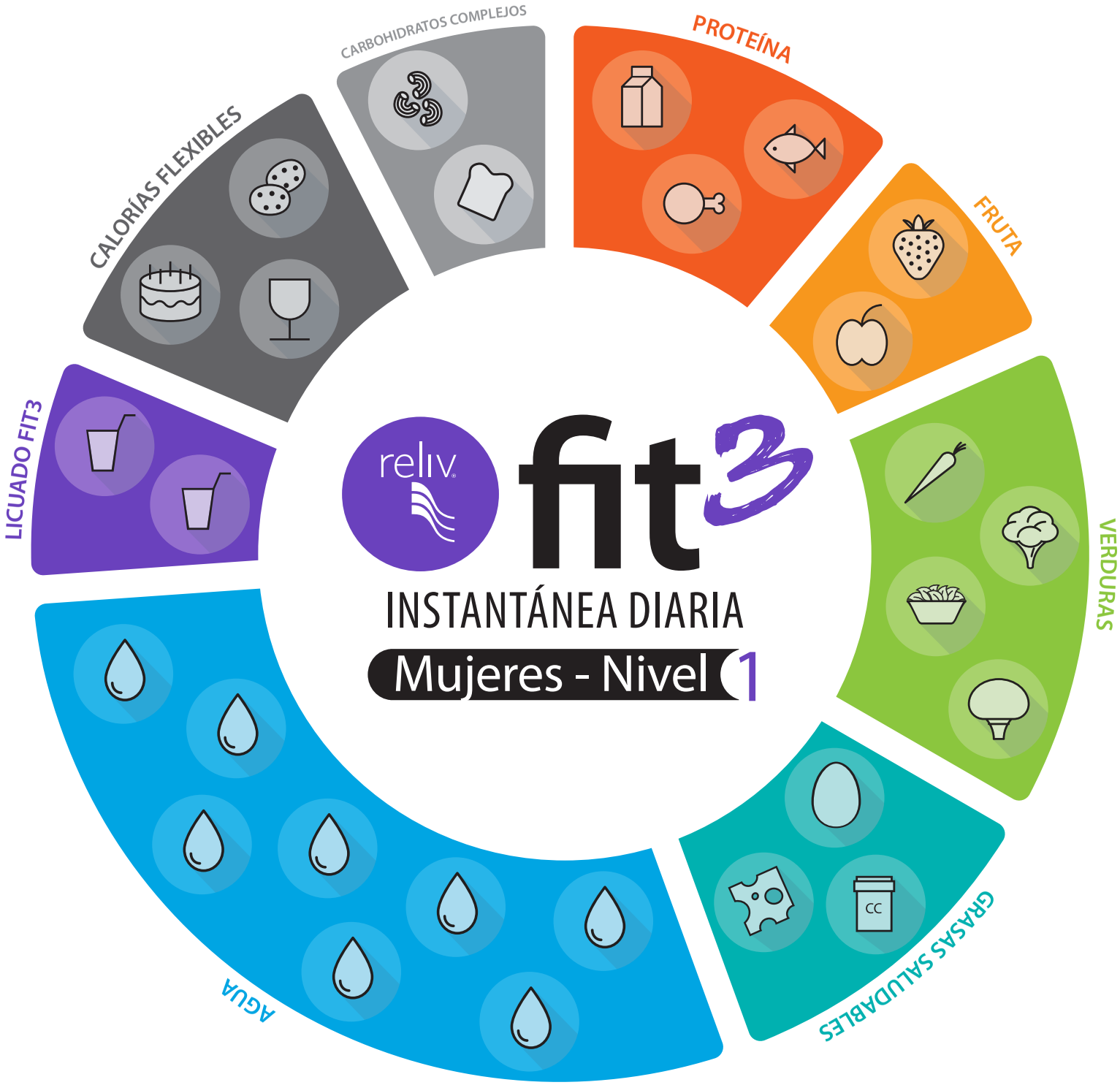
DOMINGO

D
CO
A
CO
C
CO

PROTEÍNA 3 | LICUADO FIT3 2 | VERDURA 4

FRUTA 2 | CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 2 | GRASAS SALUDABLES 2-3

AGUA 60 OZ. *1 cuadro = 8 oz.* | CALORÍAS FLEXIBLES 240 *1 cuadro = 80 cal*


CARBOHIDRATOS COMPLEJOS
PROTEÍNA
FRUTA
VERDURAS
GRASAS SALUDABLES
CC
AGUA
LICUADO FIT3
CALORÍAS FLEXIBLES
reliv
fit3
INSTANTÁNEA DIARIA
Mujeres - Nivel 1