reliv. fit3

PLAN DE ALIMENTACIÓN SEMANAL

Mujeres - Nivel 2

SEMANA DEL _____

121 A 180 LBS., 1,500-1,800 CALORÍAS

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

LUNES

D
CO
A
CO
C
CO

PROTEÍNA 4
LICUADO FIT3 2
VERDURA 5
FRUTA 2
CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 3
GRASAS SALUDABLES 2-3
AGUA 90 OZ. *1 cuadro = 8 oz.*
CALORÍAS FLEXIBLES 300 *1 cuadro = 100 cal*

MARTES

D
CO
A
CO
C
CO

PROTEÍNA 4
LICUADO FIT3 2
VERDURA 5
FRUTA 2
CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 3
GRASAS SALUDABLES 2-3
AGUA 90 OZ. *1 cuadro = 8 oz.*
CALORÍAS FLEXIBLES 300 *1 cuadro = 100 cal*

MIÉRCOLES

D
CO
A
CO
C
CO

PROTEÍNA 4
LICUADO FIT3 2
VERDURA 5
FRUTA 2
CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 3
GRASAS SALUDABLES 2-3
AGUA 90 OZ. *1 cuadro = 8 oz.*
CALORÍAS FLEXIBLES 300 *1 cuadro = 100 cal*

JUEVES

D
CO
A
CO
C
CO

PROTEÍNA 4
LICUADO FIT3 2
VERDURA 5
FRUTA 2
CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 3
GRASAS SALUDABLES 2-3
AGUA 90 OZ. *1 cuadro = 8 oz.*
CALORÍAS FLEXIBLES 300 *1 cuadro = 100 cal*

VIERNES

D
CO
A
CO
C
CO

PROTEÍNA 4
LICUADO FIT3 2
VERDURA 5
FRUTA 2
CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 3
GRASAS SALUDABLES 2-3
AGUA 90 OZ. *1 cuadro = 8 oz.*
CALORÍAS FLEXIBLES 300 *1 cuadro = 100 cal*

SÁBADO

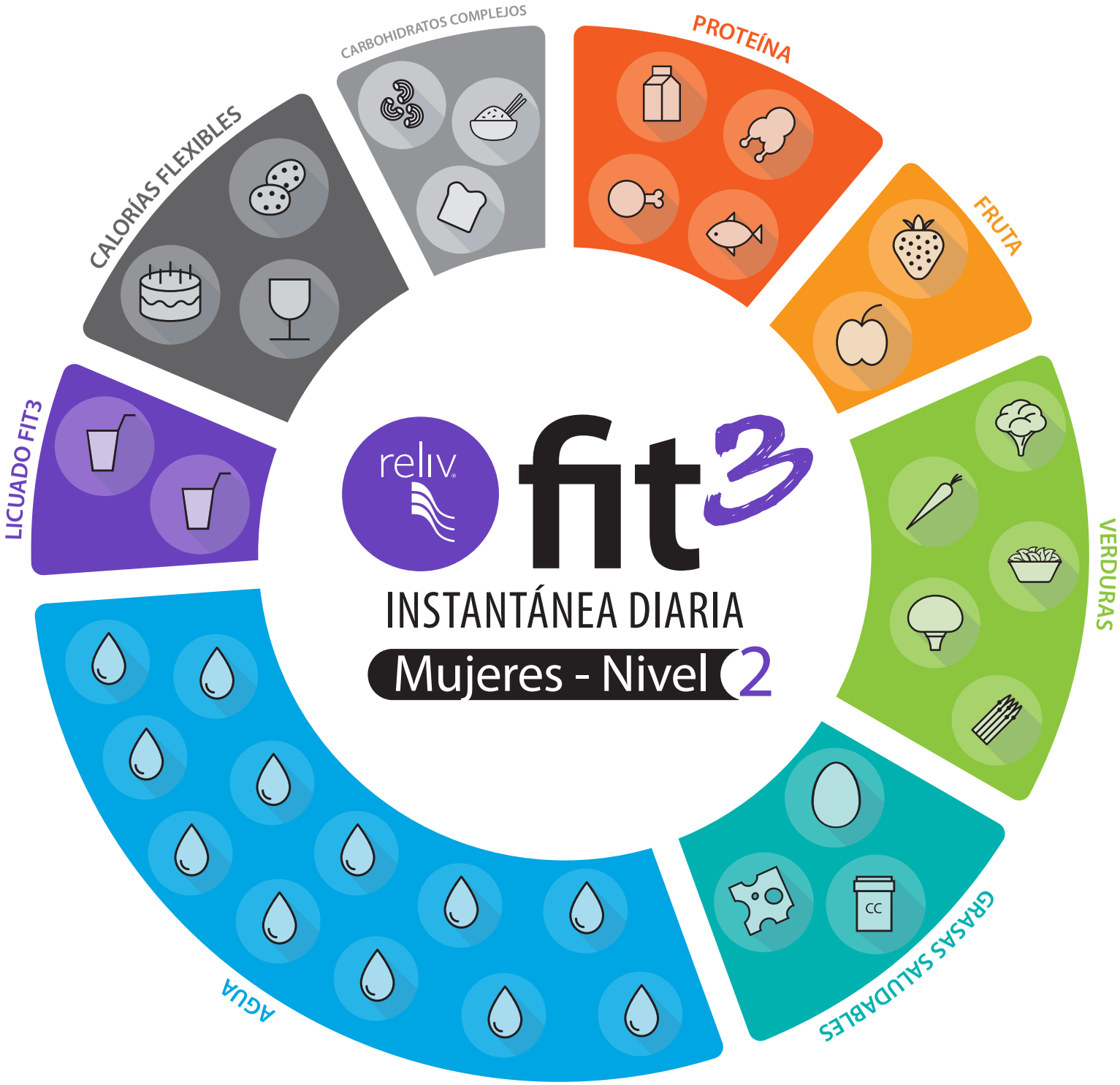
D
CO
A
CO
C
CO

PROTEÍNA 4
LICUADO FIT3 2
VERDURA 5
FRUTA 2
CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 3
GRASAS SALUDABLES 2-3
AGUA 90 OZ. *1 cuadro = 8 oz.*
CALORÍAS FLEXIBLES 300 *1 cuadro = 100 cal*

DOMINGO

D
CO
A
CO
C
CO

PROTEÍNA 4
LICUADO FIT3 2
VERDURA 5
FRUTA 2
CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 3
GRASAS SALUDABLES 2-3
AGUA 90 OZ. *1 cuadro = 8 oz.*
CALORÍAS FLEXIBLES 300 *1 cuadro = 100 cal*


CARBOHIDRATOS COMPLEJOS
PROTEÍNA
FRUTA
VERDURAS
GRASAS SALUDABLES
CC
AGUA
LICUADO FIT3
CALORÍAS FLEXIBLES
reliv
fit3
INSTANTÁNEA DIARIA
Mujeres - Nivel 2