



fit³

PLAN DE ALIMENTACIÓN SEMANAL

Mujeres - Nivel 3

SEMANA DEL _____ MÁS DE 180 LBS., 1,800 – 2,100 CALORÍAS

D = DESAYUNO

co = COLACIÓN

A = ALMUERZO

C = CENA

LUNES

D	_____	PROTEÍNA 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO FIT3 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
A	_____	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 2-3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C	_____	AGUA 110 OZ. <i>1 cuadro = 8 oz.</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 360 <i>1 cuadro = 120 cal</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

MARTES

D	_____	PROTEÍNA 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO FIT3 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
A	_____	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 2-3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C	_____	AGUA 110 OZ. <i>1 cuadro = 8 oz.</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 360 <i>1 cuadro = 120 cal</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

MIÉRCOLES

D	_____	PROTEÍNA 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO FIT3 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
A	_____	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 2-3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C	_____	AGUA 110 OZ. <i>1 cuadro = 8 oz.</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 360 <i>1 cuadro = 120 cal</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

JUEVES

D	_____	PROTEÍNA 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO FIT3 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
A	_____	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 2-3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C	_____	AGUA 110 OZ. <i>1 cuadro = 8 oz.</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 360 <i>1 cuadro = 120 cal</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

VIERNES

D	_____	PROTEÍNA 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO FIT3 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
A	_____	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 2-3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C	_____	AGUA 110 OZ. <i>1 cuadro = 8 oz.</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 360 <i>1 cuadro = 120 cal</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

SÁBADO

D	_____	PROTEÍNA 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO FIT3 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
A	_____	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 2-3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C	_____	AGUA 110 OZ. <i>1 cuadro = 8 oz.</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 360 <i>1 cuadro = 120 cal</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

DOMINGO

D	_____	PROTEÍNA 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO FIT3 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
A	_____	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 2-3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C	_____	AGUA 110 OZ. <i>1 cuadro = 8 oz.</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 360 <i>1 cuadro = 120 cal</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

