

BANDASTIC

ESTIRANDO LA LIGA ⚡



MENÚ PARA

4 sesiones x semana

INDICACIONES GENERALES:

💧 Toma mínimo 2 litros de agua al día. Hidratarte bien mejora tu digestión, tu energía y hasta tus resultados.

🌸 Puedes usar stevia, monk fruit o splenda al gusto para endulzar café, té u otras preparaciones.

🥤 Refrescos y bebidas sin azúcar con moderación. No son agua, pero pueden ayudarte en días de antojo.

🍴 Usa tus manos como guía de porciones **(revisa la guía alimenticia)**

🧂 Usa sal con medida

🚫 Evita jugos, alcohol y bebidas con azúcar añadida. No aportan saciedad y frenan resultados.

🍗 Preferir cocciones simples: al horno, a la plancha, al vapor o en sartén con poco aceite de oliva

Si consumes 1 porción de carne roja magra, cuenta también como 1 porción de grasa

👉 **Recuerda: estos menús son una guía, no una regla rígida. Puedes hacer ajustes con los alimentos de la lista de intercambios, mientras mantengas las porciones según tu mano y tu nivel de actividad física.**

4 DÍAS DE EJERCICIO / OPCIÓN 1

6 palmas PROTE | 5 puños CARBS | 5 pulgares GRASA

✓ Desayuno

 4 rollitos de jamón de pavo + 2 reb de queso panela light **(2 porciones PROTE)**

 1 puño de avena + 1 taza de leche light **(2 porciones CARBS)**

 1/4 aguacate **(1 porción GRASA)**

✓ Comida

 2 palmas de pechuga de pollo o filete de pescado o carne molida 90/10 **(2 porciones PROTE)** de preferencia consumir carne roja máx 2 veces x semana.

 2 tostadas deshidratadas **(1 porción CARBS)**

 Cocción: 1 pulgar de aceite de oliva **(1 porción GRASA)**

 1/4 de aguacate **(1 porción GRASA)** +  Ensalada libre

✓ Merienda

 1 taza de yogur griego natural o queso cottage light **(1 porción PROTE)**

 1 fruta **(1 puño CARBS)**

✓ Cena

 2 huevos **(1 porción PROTE)**

 Cocción: 1 pulgar de aceite de oliva **(1 porción GRASA)**

 2 tostadas deshidratadas **(1 porción CARBS)**

 1/4 de aguacate **(1 porción GRASA)**

 Verduras libres

4 DÍAS DE EJERCICIO / OPCIÓN 2

6 palmas PROTE | 5 puños CARBS | 5 pulgares GRASA

✓ Desayuno

🍳 2 huevos + 4 rebanadas de jamón de pavo **(2 porciones PROTE)**

🥄 Cocción: 1 pulgar de aceite de oliva **(1 porción GRASA)**

🌽 2 tortillas de maíz **(2 porciones CARBS)**

🥑 1/4 aguacate **(1 porción GRASA)**

✓ Comida

🐟 1 lata de atún en agua **(1 porción de PROTE)**

🍞 2 tostadas deshidratadas **(1 porción CARBS)**

🥄 1 pulgar de mayonesa light **(1 porción GRASA)**

🥗 Ensalada libre

✓ Merienda

🍷 1 taza de yogur griego natural o queso cottage light **(1 porción PROTE)**

✓ Cena

Sandwich de jamón

🐟 2 reb de jamón de pavo + 1-2 reb de queso panela **(2 porción PROTE)**

🍞 2 reb de pan integral **(2 porción CARBS)**

🥑 1/4 de aguacate **(1 porción GRASA)**

🥄 1 pulgar de mayonesa light **(1 porción GRASA)**

🥬 Verduras libres

4 DÍAS DE EJERCICIO / OPCIÓN 3

6 palmas PROTE | 5 puños CARBS | 5 pulgares GRASA

✓ Desayuno (este es mi fav)

🔍 2 reb de jamón de pavo + 1 reb de queso panela **(1 porción PROTE)**

🍞 2 reb de pan integral tostado **(2 porción CARBS)**

🥜 1 pulgar de crema de cacahuete **(1 porción GRASA)**

🍓 1 cucharada de mermelada sin azúcar

A un pan le pones el jamón y el queso panela y al otro la crema de cacahuete con mermelada sin azúcar

✓ Comida

🍗 2 palmas de pechuga de pollo o filete de pescado o carne molida 90/10 **(2 porciones PROTE)** de preferencia consumir carne roja máx 2 veces x semana

🔪 Cocción: 1 pulgar de aceite de oliva **(1 porción GRASA)**

🍞 2 tostadas deshidratadas **(1 porción CARBS)**

🥑 1/4 de aguacate **(1 porción GRASA)** + 🥗 Ensalada libre

✓ Merienda

🍶 1 taza de queso cottage light **(1 porción PROTE)** + 🍏 1 fruta **(1 puño CARBS)**

✓ Cena

🐟 1 lata de atún + 2 reb de queso panela **(2 porción PROTE)**

🍞 2 tostadas deshidratadas o 1 paquetito de galletas saladas **(1 porción CARBS)**

🥑 1/4 de aguacate **(1 porción GRASA)**

🔪 1 pulgar de mayonesa light **(1 porción GRASA)** + 🥬 Verduras libres