BANDASTIC

ESTIRANDO LA LIGA⚡

MENÚ PARA

5 sesiones x semana

©2025 VSFitness

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.**

©2025 VSFitness

5 DÍAS DE EJERCICIO / OPCIÓN 1
6 palmas PROTE | 6 puños CARBS | 5 pulgares GRASA

✅ Desayuno: Sandwich

🍳 2 reb de jamón de pavo + 2 reb de queso panela light **(1.5 porciones PROTE)**

🍞 2 reb pan integral **(2 porción 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.

🥩 1 puño de arroz **(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 **(1 porción PROTE)**

🍎 1 fruta **(1 puño CARBS)**

✅ Cena

🐟 2 huevos + 2 reb de jamón de pavo **(1.5 porción PROTE)**

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

🍞 2 tortillas **(2 porción CARBS)**

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

🥦 Verduras libres

©2025 VSFitness

5 DÍAS DE EJERCICIO / OPCIÓN 2
6 palmas PROTE | 6 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)**

🥜 7-8 nueces o almendras **(1 porción GRASA)**

✅ Cena: Quesadillas

🐟 3 reb de queso panela light + 3 reb de jamón de pavo **(2 porción PROTE)**

🍞 3 tortillas de maíz **(3 porción CARBS)**

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

🥦 Verduras libres

©2025 VSFitness

5 DÍAS DE EJERCICIO / OPCIÓN 3
6 palmas PROTE | 6 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 cacahuate **(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 cacahuate 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)**

🍞 1 puño de arroz **(1 porción CARBS)**

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

✅ Merienda

🥛 1 taza de queso cottage **(1 porción PROTE)** + 🍎 1 fruta **(1 puño CARBS)**

✅ Cena: Sandwich de atún

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

🍞 2 panes integrales **(2 porción CARBS)**

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

🍴 1 pulgar de mayonesa light **(1 porción GRASA)** + 🥦 Verduras libres