



LA
Solución
METABÓLICA

**guía nutricional
personalizada**

ARMA TU DESAYUNO

según estas porciones

- 1 PROTEINA MODERADA EN GRASA (MG)
- 1 PROTEINA BAJA EN GRASA (BG)
- 1 FUENTE GRASA BAJA EN PROTEÍNA (BP)
- 1 CEREAL

PROTEINA MG

- 2 huevo entero
- 40gr queso mozzarella
- 30gr jamón de pierna
- 20gr mortadela

PROTEINA BG

- 40gr jamón de pavo
- 40gr queso fresco
- 40gr queso mozzarella bajo en grasa
- 40gr requesón

GRASA BP

- 1 cda aceite (oliva, coco)
- 15 aceitunas
- 1/2 aguacate (45 gr)
- 1 cda mantequilla ó ghee
- 3 rebanada tocino(30gr)
- 2 cda queso crema

CEREAL

- 1 arepa
- 1 1/2 rodaja pan integral
- 1 tortilla integral (50g)
- 1/2 taza avena cruda ó harina avena
- 1 pieza de pan árabe (50gr)
- 1 verde ó maduro (100gr)
- 2 tortitas de arroz
- 1 paquete salmas

IDEAS SNACKS MEDIA MAÑANA O TARDE (OPCIONAL)

Ideal para quitar hambre o ansiedad durante el día

1 huevo

15 gr jamón de pavo

20gr queso fresco

15gr queso fresco

20gr jamón de pierna

15gr queso mozzarella baja en

13gr mortadella

15 gr requesón

30gr Almendras y nueces

1/2 taza yogurt griego

30gr Pistacho

5 aceitunas

30gr Macadamia

1/2 aguacate

30gr nueces de Brasil

1 rebanda tocino

frutilla

manzana verde

arándanos

Elige 1-3 alimentos para tu snack

Importante: No mezclar frutas con proteína o grasa animal
En este caso solo lo mezcla con almendras, nueces y yogurt griego

ARMA TU ALMUERZO

según estas porciones

1 PROTEINA MODERADA EN GRASA (MG)

1 FUENTE GRASA BAJA EN PROTEÍNA (BP)

1 PORCIONES DE CARBOHIDRATO (CHO)

PROTEINA MG

160gr pechuga de pollo/pavo/chuleta/res
180gr pescado (salmón, atún, tilapia, dorado)
160gr atún en agua ó camarón

GRASA BP

1 cda aceite (oliva, coco)
15 aceitunas
1/2 aguacate (45gr)
1 cda mantequilla ó ghee
3 rebanada tocino(30gr)
2 cda queso crema

CHO

1 taza arroz integral ó blanco cocido
1 taza pasta cocida
1 taza puré de papa (100gr)
100 gr zanahoria blanca/ verde ó maduro
100 gr melloco/ zapallo/ camote

1 taza quinoa cocida
1 taza couscous cocido
2 tortilla integral MAYA's
1/2 taza granos cocidos

PUEDES COMER TODOS LOS VEGETALES
QUE QUIERAS! **LA ENSALADA ES
ILIMITADA**

ARMA TU CENA

según estas porciones

1 PROTEINA BAJA EN GRASA (BG)
2 FUENTES GRASA BAJA EN PROTEÍNA (BP)
1 CEREAL

PROTEINA BG

130gr pechuga de pollo/pavo/chuleta/res
180gr pescado (salmón, atún, tilapia, dorado)
130gr atún en agua ó camarón

GRASA BP

1 cda aceite (oliva, coco)
15 aceitunas
1/2 aguacate (45gr)
1 cda mantequilla ó ghee
3 rebanada tocino(10gr)
1 cda queso crema

CHO

1 taza arroz integral ó blanco cocido
1 taza pasta cocida
1 taza puré de papa (50gr)
100gr melloco/ zapallo/camote
100gr zanahoria blanca/ verde ó maduro
2 tortilla integral
1 taza quinoa cocida
1 taza couscous cocido
1/2 taza granos cocidos

PUEDES
COMER TODOS
LOS
VEGETALES
QUE QUIERAS!
LA ENSALADA
ES ILIMITADA

IDEAS DE VEGETALES

(puedes comer los que quieras)

Berenjena
Cebolla
Champiñones
Espinaca
Palmito
Pimientos (amarillo, rojo, verde)
Zanahoria rallada
Pepino
Zucchini
Cilantro
Perejil
Tomate riñón
Tomates cherries
Ajo
Apio
Col morada
Rúcula
Espárragos
Lechuga crespa
Acelga
Rábano
Albahaca
Vainitas
Cebolla larga
Kale



LISTA DEL SUPERMERCADO

(si no encuentras la misma marca solo intenta verificar que los ingredientes sean lo más limpios posibles: sin azúcar, colorantes, etc)



SUPERMERCADO

PRODUCTOS QUE RECOMIENDO PARA TU DIETA

VERDURAS



Pimiento Rojo al granel



Col Rizada al granel



Col Morada al granel



Col Blanca al granel



Lechuga Romana al granel



Tomate Riñon al granel



Remolacha al granel



Rábano al granel



Pimiento Verde al granel



Pimiento Amarillo al granel



Cebolla Puerro al granel



Cebolla Perla al granel



Cebolla Paiteña al granel



Cebolla Blanca Larga al Granel



Apio al granel



Zucchini Verde al granel



Zanahoria Amarilla al granel



Berenjenas al granel



Baby Zanahorias Hortana Colación...



SUPERMERCADO

PRODUCTOS QUE RECOMIENDO PARA TU DIETA

CARBS



SUPERMERCADO

PRODUCTOS QUE RECOMIENDO PARA TU DIETA

GRASAS



SUPERMERCADO

PRODUCTOS QUE RECOMIENDO PARA TU DIETA

PROTEÍNAS

