

## PLAN DE ALIMENTACIÓN MUJER

### DESAYUNO 8:00 AM

- 1 taza de leche light / ½ taza de yogurt light
- 1 taza de fruta picada / 1 pieza de fruta (manzana, naranja, durazno)
- 20 cacahuates/ 10 almendras/ 5 nueces/ 1 cucharada de granola

### LUNCH 11:00 AM

- 3 rebanadas de jamón de pavo/ 60 gr de queso panela o pollo /3/4 lata de atún en agua /1 huevo
- 1 rebanada de pan integral / ½ taza de arroz o pasta
- 1 taza de verdura al vapor / 2 tazas de ensalada
- 1/3 de aguacate/ 1 cucharadita de aceite de olivo o aderezo

### COLACIÓN 1 3:00 PM

- 1 pieza de fruta (manzana, pera pequeña, naranja, 2 mandarinas, 2 guayabas)
- 20 cacahuates o pistaches/ 10 almendras/ 5 nueces (equivale a 2 cucharadas)

### CENA 6:00 PM

- 1 taza de sopa de verdura / caldo de pollo con verduras/ crema de verduras
- 150gr de pechuga de pollo / bistec de res/ filete de pescado o salmón (asados o a la plancha o guisados en salsa de tomate o jitomate)
- 2 tazas de ensalada o 1 taza de verdura al vapor o verdura guisada. (todas las verduras menos papa y elote)
- 1/3 de aguacate/o 1 cucharadita de aceite de olivo/ 1 cucharadita de aderezo italiano
- 1 tostada horneada/ 1/2 taza de arroz / ½ taza de pasta / 1 rebanada de pan integral

### CENA 10:00 PM

- 1 taza de té / 1 taza de café
- ½ taza de fruta picada con 2 cucharadas de queso cottage o yogurt natural

## FOOD PLAN WOMAN

### BREAKFAST 8:00AM

- 1 cup skim milk / ½ cup light yogurt
- 1 cup chopped fruit / 1 piece of fruit (apple, orange, peach)
- 20 peanuts / 10 almonds / 5 walnuts / 1 teaspoon of granola

### LUNCH 11:00 AM

- 3 slices of turkey ham / 2oz of skim cheese or chicken / 3/4 can tuna in water / 1 egg
- 1 slice whole wheat bread / 1/2 cup rice or pasta
- 1 cup steamed vegetables / 2 cups salad
- 1/3 avocado / 1 teaspoon olive oil or dressing

### SNACK 1 3:00pm

- 1 piece of fruit (apple, small pear, orange, 2 mandarins, 2 guavas)
- 20 peanuts or pistachios / 10 almonds / 5 walnuts (equals 2 table spoons)

### DINNER 6:00 PM

- 1 cup vegetable soup / chicken broth with vegetables / cream vegetable
- 150gr of chicken breast / beef steak / fish fillet or salmon (roasted or grilled or cooked in tomato sauce)
- 2 cups of salad or 1 cup of steamed vegetables or stewed vegetables. (All vegetables except potato and corn)
- 1/3 avocado or 1 teaspoon olive oil / 1 teaspoon of Italian dressing
- 1 baked toast / 1/2 cup of rice / 1/2 cup of pasta / 1 slice of whole wheat bread

### AFTER DINNER 10:00 PM

- 1 cup of tea / 1 cup of coffee
- 1/2 cup of fruit with 2 tablespoons cottage cheese or skim yogurt