

PLAN DE ALIMENTACIÓN "A"

1,200 Calorías

DESAYUNO:	<p>1 FÓRMULA 1 HERBALIFE® + 1 FRUTA</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharas medidoras (2 cucharadas) de Fórmula 1 + 8 oz. de leche sin grasa o leche de soya + ½ mango fresco <p>O BIEN:</p> <p>1 UNIDAD DE PROTEÍNA + 1 FRUTA</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 7 claras de huevo (cocidas o preparadas como omelet con aerosol antiadherente) + ½ toronja <p>O BIEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de queso cottage sin grasa + 1 taza de piña
ALMUERZO:	<p>1 FÓRMULA 1 DE HERBALIFE® + 1 FRUTA</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharas medidoras (2 cucharadas) de Fórmula 1 + 8 oz. de leche sin grasa o leche de soya + 1 taza de fresas <p>O BIEN:</p> <p>1 UNIDAD DE PROTEÍNA + 2 VERDURAS + ENSALADA + 1 FRUTA</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 oz. de pechuga de pollo asada <ul style="list-style-type: none"> m Y 4 tazas de vegetales de hoja verde con vinagre sazonado m Y 2 tazas de brócoli al vapor m Y 1 naranja grande
BOCADILLO EN LA TARDE:	<p>BOCADILLO DE PROTEÍNA + 1 FRUTA</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barra con Proteína Herbalife® + 1 manzana mediana
CENA:	<p>2 UNIDADES DE PROTEÍNA + 2 VEGETALES + ENSALADA + 1 GRANO + 1 FRUTA</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 oz. de pescado a la parrilla con salsa teriyaki <ul style="list-style-type: none"> m Y 1 taza de espinaca al vapor + 1 taza de zanahorias al vapor m Y una ensalada verde mixta m Y ½ taza de arroz integral m Y 1 taza de melón dulce y cantalupo en trozos