

# GUÍA BÁSICA

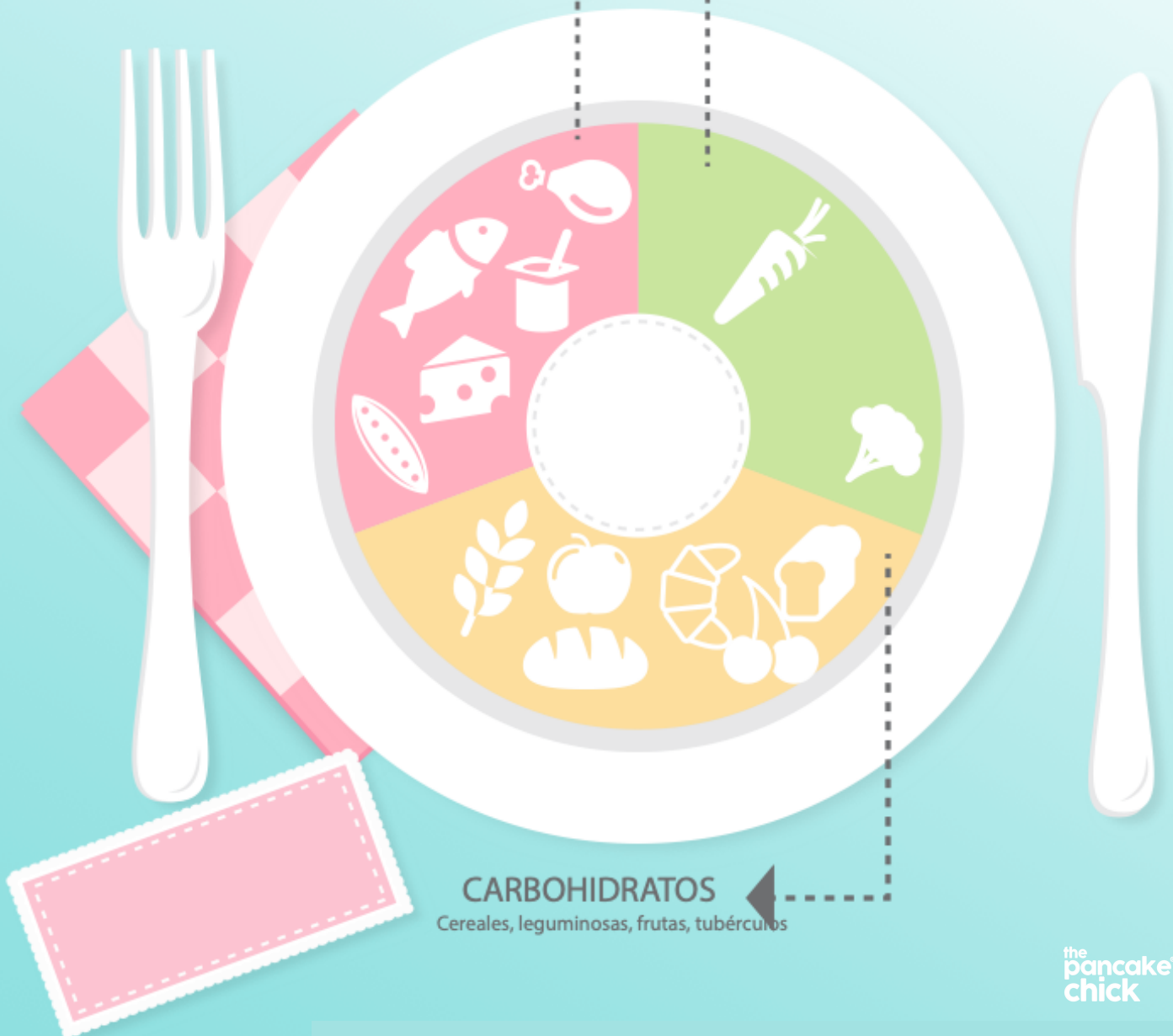
## CÓMO ARMAR UN PLATO BALANCEADO

### PROTEÍNA

Carnes 10%grasa. Claras de huevo. Pescado  
Atún en agua, Pechuga de Pavo. Proteína en polvo.  
Yogurt griego, Queso cottage hasta 2%

### VEGETALES

USAR 1-2 TAZAS



### CARBOHIDRATOS

Cereales, leguminosas, frutas, tubérculos

the  
pancake  
chick

# PARA DESAYUNO ALMUERZO Y CENA

# INSTRUCCIONES

Para armar el plato: Escoger uno de cada grupo y agregar vegetales.

Si queda con hambre pero **NO HACE EJERCICIO**: agregue extra prote y vegetales  
Si queda con hambre **Y HACE EJERCICIO**: agregue extra prote y 1 adicional de carbo

## "LA PROTE"

Atún 1/2 taza  
Seitan, carne de soya 1/2 taza  
Prote en polvo 3/4 scoop  
Huevo entero 2  
Cualquier tipo de carne o pollo cocinado sin grasa 1/2 taza  
Pechuga de pavo o jamón light 70g  
Queso cottage sin grasa 1/2 taza  
Salmón 1/2 taza  
Tilapia 100 g  
Yogurt griego natural o light 1/2 taza

**NOTA: Ante la duda usa la palma de la mano como medida.**

## "EL CARBO"

Frutas 1 taza  
Arroz cocido 3/4 taza  
Frijoles, garbanzos lentejas 3/4 taza  
Yuca, papa, camote (cocido) 3/4 taza  
Pasta cocida 3/4 taza  
Frutas enteras (manzana, naranja, etc) 1 grande  
Gallo pinto 3/4 taza  
Plátano maduro cocido 3/4 taza  
Plátano verde 3/4 taza  
Banano 1 mediano  
Yogurt natural, light, leche de vaca o sustituto de soya: 1 taza

## GRASA:

Aguacate 1/4 taza  
Almendras, marañón, maní O cualquier semilla 1/8 taza  
Aceites (oliva, canola, coco, etc.) 1.5 cditas  
Mantequillas de maní, almendra 2 cditas  
Quesos (cualquiera) 1/8 taza

**NOTA: si se usa carne con "gordito" o "piel" se debe omitir este grupo.**

## ACOMPañAR DE 1 TAZA DE VEGETALES

Hojas verdes, chile dulce, berenjena, zuchini, tomate, repollo, brocoli, cebolla, zanahoria, vainicas, palmito, alfalfa, chayote... puede ser en forma de batido o bien en ensaladas y picadillos

## ALIMENTOS QUE "NO CUENTAN"

Bebidas sin azúcar, condimentos a base de hierbas, canela, sustituto de azúcar, gelatina light

# GUÍA BÁSICA

## CÓMO ARMAR MERIENDAS

2 cdas

1/2 cdas



1/2 taza  
1 palma  
100kcal

1 taza  
1 puño

1 scoop  
3/4 taza  
(natural descremado)

1/2 taza  
1 puño

### ¿CÓMO COMBINAR?

### EJEMPLOS

1 de cada grupo

NUNCA EN SENTIDO HORIZONTAL

LA BASE SIEMPRE DEBE ESTAR



### RECUERDA:

the  
pancake  
chick

La base siempre es prote, y lo demás se agrega o ajusta de acuerdo al hambre, saciedad y gusto