



MENU

Desayuno: 1 huevo entero, 4 claras, , 1/3 taza Avena o 2 Rice Cakes

Snack: 1 cereal divino o 1 Rice cakes con Jamon

6-8oz Agua, 3 scoops FUEL (PostWork) Despues de entrenar

Almuerzo: 4-5 oz de pechuga de pollo a la plancha, 1 taza vegetal de la lista, 1/2 taza de arroz (Preferible integral) o camote cocido a tu gusto

Snack: 1 Rice Cake, Jamon de pollo o Pavo o Claras huevo

Cena: 4-5oz ground beef o turkey lean o Pollo, 1 taza de vegetal de la lista

Cocinar en airfryer o con aceite pam. A tus platillos puedes agregar jalapeño, cebolla, poco tomate, espinacas, lima o limón.

Para sazonar solo usa MR.DASH y sal himalaya, podrías hacer tus propias salsas también.

No Frutas-

Vegetales: Brócoli, calabazas, coliflor, lechuga, espárragos, Edamames

MENÚ AUMENTO

Mujeres 5oz proteína tus comidas

Hombres 6-8oz si comen carnes en casa que sean Lean