

PLAN DE EJERCICIOS MEGA-T®

El PLAN MEGA-T está diseñado para ayudar a bajar de peso y mejorar el bienestar general. Para poder hacerlo, es necesario hacer ejercicio. Este es solo uno de los posibles planes que pueden utilizarse, e incluye un programa fácil de seguir para realizar ejercicios de calistenia moderados y con bajo nivel de exigencia que cumplen un papel muy importante para alcanzar la meta de bajar de peso.

Estos ejercicios le ayudarán a quemar grasas, afirmar el cuerpo y combatir la fatiga. Realice entre 10 y 12 repeticiones de cada ejercicio. Descanse de 30 a 60 segundos entre cada ejercicio.

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico o proveedor de atención médica.

EJERCICIOS DE PRECALENTAMIENTO Y FLEXIBILIDAD

1. Círculos con los brazos: Mantenga los brazos extendidos a los costados y gírelos en dirección opuesta a las agujas del reloj 10 veces de forma tal de hacer un círculo de un diámetro aproximado de 2 pies. Repita el ejercicio en la dirección de las agujas del reloj.



2. Giros: En la misma posición, con las piernas separadas en una distancia de aproximadamente 30 pulgadas, gire todo lo posible hacia la derecha, cuente hasta 10 y luego gire hacia la izquierda. Repita el ejercicio dos veces más en cada dirección.



3. Puntas de los pies: Permanezca de pie en una posición cómoda con las piernas levemente separadas. Mantenga las piernas derechas e inclínese hacia adelante lentamente hasta llegar lo más abajo posible. Cuente hasta 5 y repita el ejercicio varias veces.



4. Estiramiento hacia atrás: Con las piernas levemente separadas, un poco más del ancho de los hombros, inclínese hacia adelante y pase los brazos entre las piernas hasta alcanzar la mayor distancia posible y toque el suelo. Al igual que antes, realice el ejercicio lentamente, cuente hasta 5 en esa posición y repita el ejercicio varias veces.



5. Estiramiento del tendón de Aquiles: Permanezca de pie frente a una pared, a una distancia aproximada de 3 pies, con los pies apoyados por completo en el suelo. Coloque las manos contra la pared y lleve el cuerpo hacia adelante como al hacer "lagartijas". Debe sentir que los pantorillas se estiran. Realice el ejercicio lentamente, sostenga la posición durante 10 segundos y repítalo varias veces.



6. Estiramiento del tronco: Con un brazo extendido sobre la cabeza y el otro en jarra, inclínese lentamente de costado y sostenga la posición mientras cuenta hasta 10. Realice el ejercicio varias veces de cada lado.



7. Estiramiento de velocista: En cuclillas, con las manos sobre el suelo, extienda la pierna derecha hacia atrás a la mayor distancia posible y sostenga la posición mientras cuenta hasta 10. Realice el ejercicio con cada pierna varias veces.



8. Puntas de pies en posición horizontal: En posición de sentado, con las piernas extendidas hacia el frente, inclínese hacia adelante lentamente. Intente tocar las puntas de los pies y coloque la cabeza entre las rodillas. Cuente hasta 10 en esa posición y repita el ejercicio varias veces.



9. Rodilla al pecho: Acuéstese sobre el suelo con las piernas extendidas y lleve la rodilla derecha hacia el pecho. Sostenga mientras cuenta hasta 5. Realice el ejercicio con la pierna izquierda y repítalo varias veces.



10. Estiramiento de ingles: En posición de sentado, acerque los talones a la pelvis tanto como sea posible. A continuación, presiónese lentamente las rodillas contra el suelo. Cuente hasta 10 y luego repita el ejercicio varias veces.



CALISTENIA

1. Rodillas dobladas modificadas para muslos: Con las piernas separadas a la altura de los hombros, los pies apuntando hacia adelante y las manos en la cadera, acúcllese hasta que los muslos queden paralelos al suelo. Asegúrese de mantener derecha la espalda.



2. Extensión de brazos y hombros a. Lagartijas comunes: Con las puntas de los pies apoyadas en el suelo, lleve el cuerpo hacia adelante y coloque las manos en el suelo a la altura de los hombros. Con la espalda derecha, baje el cuerpo hasta el suelo y vuelva a levantarlo. **b. Lagartijas modificadas:** Este ejercicio es igual al anterior, pero esta vez son las rodillas las que se apoyan en el suelo, y no las puntas de los pies. No olvide mantener la espalda derecha.



3. Estiramiento hacia atrás: Acuéstese boca abajo, con las manos y los dedos entrelazados atrás de la cabeza. Levante el tronco del suelo tanto como sea posible.



4. Pantorillas y puntas de pies levantadas: Con las manos en la cadera y en posición vertical derecha, póngase en puntas de pie y elévese tanto como sea posible. Para esforzarse más, coloque una placa de 2 pulgadas debajo de los dedos de los pies.



5. Abdominales con sentadilla: Desde la posición horizontal boca arriba con las rodillas dobladas en un ángulo de 90° y las manos detrás de la cabeza, levante el tronco hasta quedar sentado. Mientras se levanta, toque la rodilla izquierda con el codo derecho y luego alterne rodillas y codos.



6. Piernas elevadas de costado: Acuéstese de costado con la cabeza apoyada en la mano y el codo apoyado en el suelo. Levante la pierna de arriba tanto como sea posible y vuelva a la posición normal. Repita el ejercicio con la otra pierna.



7. Abdominales para destruir grasas En reversa: Acuéstese boca arriba tal como se muestra en la imagen. Doble las rodillas y eleve los pies a 6 pulgadas del suelo. Lleve las rodillas hacia el pecho lentamente y levante los glúteos del suelo. Contraiga los músculos abdominales y lentamente baje las piernas a la posición inicial. Repita 15 veces. Exhale al levantar, inhale al bajar. Realice 3 grupos de estos ejercicios.



8. Oblicuo: Acuéstese boca arriba y doble las rodillas. Coloque el pie derecho sobre la rodilla izquierda. Coloque la mano izquierda al costado de la cabeza y la mano derecha en el suelo. Gire el cuerpo y lleve el hombro izquierdo hacia la rodilla derecha, y luego baje el cuerpo lentamente hacia el suelo. Repita 15 veces. Repita el ejercicio con el pie izquierdo sobre la rodilla derecha. Repita 15 veces. Realice 3 grupos de estos ejercicios.



9. La bicicleta: Acuéstese boca arriba con las manos detrás de la cabeza. Doble las rodillas y llévelas hacia el pecho, levantando los omóplatos del suelo. Extienda la pierna izquierda en un ángulo de 45 grados mientras gira la parte superior del cuerpo hacia la derecha, llevando el codo izquierdo hacia la rodilla derecha. Cambie de lado y alterne ambos costados con un movimiento de pedaleo, sin dejar que los pies toquen el suelo. Realice 15 repeticiones del lado izquierdo y del lado derecho. Realice 3 grupos de estos ejercicios.



Baje de peso

EL MÉTODO MEGA-T®

Fórmulas para control de grasas y calorías

MEGA-T® Fórmula De Té Verde

Es sabido que el té verde es un antioxidante y una fuente de cafeína natural. Mega-T combina el té verde con otros extractos de hierbas en una fórmula exclusiva que ayuda a:

- Estimular el metabolismo para quemar más grasas y calorías^{††}
- Combatir la fatiga para estar más alerta^{††}
- Eliminar el exceso de fluidos para verse y sentirse mejor^{††}

MEGA-T® Té Ultra Verde

Se trata de una combinación personalizada de té verde, té blanco, té negro, té oolong y otros extractos de hierbas que ayudan a bajar de peso. Al igual que la fórmula de té verde original de Mega-T, la fórmula de té ultra verde Mega-T ayuda a estimular el metabolismo y combatir la fatiga^{††} mientras se realiza un programa de dieta y ejercicios.

MEGA-T® Paquetitos para Bajar de Peso

Convierta el agua envasada en una bebida para bajar de peso eficaz y de excelente sabor que puede llevarse a todas partes. Los paquetitos para bajar de peso de Mega-T ayudan a estimular el metabolismo y quemar grasas.^{††} De esta forma se adquiere toda la potencia de la exclusiva fórmula de té verde para perder peso en cualquier lugar. En su hogar, los paquetitos Mega-T pueden utilizarse perfectamente en un vaso con agua.

†† Esta declaración no ha sido evaluada por la Administración de Drogas y Alimentos. Este producto no está dirigido a diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.

INSTRUCCIONES:

TÉ VERDE MEGA-T, TÉ VERDE MEGA-T SIN CAFEÍNA Y FÓRMULA PARA BAJAR DE PESO DE TÉ ULTRA VERDE MEGA-T: Tome una (1) cápsula de MEGA-T dos veces al día con las comidas y acompañadas de un vaso lleno de agua.

PAQUETITOS PARA BAJAR DE PESO MEGA-T: Sólo para adultos. Disuelva un paquetito en 12-16 oz de agua. Beba una (1) bebida completa dos veces al día con las comidas. Si se disuelve a una botella grande de agua, vierta un poco de agua antes de agregar el contenido para evitar que se derrame. Espere hasta que el polvo se disuelva por completo antes de tomar. Agite para que la bebida se mezcle de forma uniforme.

PARA LOGRAR MEJORES RESULTADOS DE BAJA DE PESO: Siga un plan adecuado de dieta y ejercicios. También es recomendable consultar a un médico o nutricionista antes de comenzar cualquier plan de dieta y ejercicios.

ADVERTENCIA: Sólo para adultos (a partir de los 18 años). No tome más de 2 cápsulas o paquetitos por día (tomar más no ayuda a bajar de peso con más rapidez). No utilice este producto en caso de embarazo o si está amamantando, si toma medicamentos recetados, si padece una afección hepática, si presenta sensibilidad a la cafeína (todos los productos contienen cafeína en una concentración que varía de 50 mg a 150 mg por cápsula o paquete, excepto el producto Mega-T sin cafeína) o si sufre una afección médica. Deje de usar el producto y consulte a su médico si experimenta palpitaciones, mareos, jaquecas, falta de aliento o síntomas de afección hepática tales como dolores abdominales, orina de color oscuro, ictericia u otros síntomas similares. • Mantener fuera del alcance de los niños • Guardar a 15-30° C (59-86° F) • Proteger del calor, la luz y la humedad

TABLA DE INGESTIÓN MÍNIMA DE CALORÍAS DIARIAS PARA UNA DIETA EFICAZ

¿Cuántas calorías se necesitan por día? Los factores que deben considerarse para determinar la ingesta correcta de calorías son la edad, la estructura corporal, la altura, el peso, el nivel de actividad y el metabolismo. Lea detenidamente esta tabla para determinar sus requisitos exclusivos de calorías diarias. Si se ejercita diariamente o pasa mucho tiempo en un clima frío, agregue 200 ó 300 calorías a sus requisitos diarios.

Altura en pulgadas:

| | Mujeres | 59-60 | 61-62 | 63-64 | 65-66 | 67-68 | 69-70 | 71-72 | |
|--------------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| | Hombres | 62-63 | 65-64 | 66-67 | 68-69 | 70-71 | 72-73 | 74-75 | 76 |
| Si su estructura corporal es: | | | | | | | | | |
| PEQUEÑA | Libras | 97 | 104 | 110 | 117 | 124 | 133 | 141 | 147 |
| | Calorías | 1200 | 1300 | 1400 | 1500 | 1550 | 1650 | 1750 | 1850 |
| MEDIANA | Libras | 105 | 111 | 118 | 126 | 133 | 141 | 149 | 160 |
| | Calorías | 1300 | 1400 | 1500 | 1550 | 1650 | 1750 | 1850 | 1950 |
| GRANDE | Libras | 115 | 121 | 128 | 136 | 143 | 157 | 161 | 167 |
| | Calorías | 1400 | 1500 | 1600 | 1700 | 1750 | 1900 | 2000 | 2050 |

Todas las cifras se redondean y tienen un margen aproximado de +/- 10%. Adaptado de: Recommended Daily Allowances, National Research Council, National Academy Press, Washington DC, 1996. Build and Blood pressure Study, Society of Actuaries. Adapted from: Recommended Daily Allowances, National Research Council, National Academy Press, Washington DC, 1996. Build and Blood pressure Study, Society of Actuaries.

Preguntas o comentarios: llame al 1-800-595-6230 Informe de cualquier problema relacionado con este producto al número de teléfono o la dirección que aparece en el envase. Visite el sitio web www.mega-diet.com para obtener más información sobre productos dietéticos y ofertas especiales.

PLAN DE DIETA MEGA-T®

Consulte a su médico antes de comenzar un programa de dieta y ejercicios

| SEMANA 1 | |
|--------------------------------|--|
| Domingo | |
| DESAYUNO: | 1 gofre multigrano de 7 pulgadas de diámetro (221) 1 taza de fresas en rodajas (53); Café descafeinado o té sin azucar o leche (6) |
| BOCADILLO DE LA MAÑANA: | 1 barra de higo (55) |
| ALMUERZO: | 3 oz de pavo fresco (132) Ensalada: 1 taza de lechuga, 1/2 taza de uno de los siguientes alimentos: pepinos, zanahorias, pimientos, guisantes o tomate (134) 2 c de aderezo para ensalada de bajas calorías (60) |
| BOCADILLO DE LA TARDE: | 2 ciruelas pequeñas (60) |
| CENA: | 3 oz de salmón natural asado (152) Vegetales asados: 1/2 taza de uno de los siguientes alimentos: brócoli, zanahorias, hongos, cebollas o pimientos (115) 1 mazorca de maíz mediana (107) 1 taza de frutas rojas mezcladas con 2 c de crema batida de bajas calorías (90) |
| TOTAL DE CALORÍAS: | 1185 |

| Lunes | |
|--------------------------------|--|
| DESAYUNO: | 1 taza de avena cocida (143) 1/2 taza de leche descremada (40); 1/2 banana (60) Café descafeinado o té sin azucar o leche (6) |
| BOCADILLO DE LA MAÑANA: | 25 pistachos (85) |
| ALMUERZO: | 3 oz de pollo a la parrilla (138) Ensalada: 1 taza de lechuga, 1/2 taza de uno de los siguientes alimentos: brócoli, zanahorias, pimientos o remolacha (85) 2 c de semillas de girasol (92) 1 c de aderezo para ensalada de bajas calorías (30) |
| BOCADILLO DE LA TARDE: | 1 manzana (75) |
| CENA: | 1 taza de tofu (8 oz) (151); 1/2 taza de cebada cocida (99); 1 taza de espárragos cocidos (40) 1/2 taza de sorbete con bajo contenido de azúcar (140) |
| TOTAL DE CALORÍAS: | 1179 |

| Martes | |
|--------------------------------|---|
| DESAYUNO: | 3 claras de huevos (48); 1 panquecito (muffin) inglés de trigo entero (140) 1 c de aderezo de frutas (37); 1/2 toronja mediana (41) Café descafeinado o té sin azucar o leche (6) |
| BOCADILLO DE LA MAÑANA: | 6 oz de yogur sin grasas (140) |
| ALMUERZO: | 3 oz de salmón asado (144); 1/2 taza de arroz integral (107) Ensalada: 1 taza de lechuga, 1/2 taza de uno de los siguientes alimentos: brócoli, zanahorias, remolacha o cebolla (134) 1 c de aderezo para ensalada de bajas calorías (30) |
| BOCADILLO DE LA TARDE: | 1 barra de granola de bajas calorías (110) |
| CENA: | 3 oz de bistec de lomo (218); 1/2 batata, 85 g (92) Ensalada de vegetales verdes: 1 taza de lechuga, 1/4 de taza cada uno de estos alimentos: hongos, zanahorias, coliflor, guisantes (67) 2 c de aderezo para ensalada de bajas calorías |
| TOTAL DE CALORÍAS: | 1291 |

| Miércoles | |
|--------------------------------|--|
| DESAYUNO: | 2 rebanadas de pan de trigo entero tostado (140) 1 c de mantequilla de mani natural (100); 1 kiwi (46) Café descafeinado o té sin azucar o leche (6) |
| BOCADILLO DE LA MAÑANA: | 1 taza de palomitas de maíz (40) |
| ALMUERZO: | 3 oz de pollo a la parrilla (138) Ensalada de espinaca: 2 tazas de espinaca; 1/2 taza de cada uno de estos alimentos: calabacín, espárragos, zanahorias, remolacha 2 c de aderezo para ensalada de bajas calorías (60); 2 c de pasas (142) 1 barra de granola de bajas calorías (110) |
| BOCADILLO DE LA TARDE: | 3 oz de bistec de atún (129); 1 taza de arroz silvestre (164) |
| CENA: | Vegetales al vapor, 1/2 taza de cada uno: brócoli, zanahorias, pimientos, coles de Bruselas (112) 1 taza de frutas rojas mezcladas con 2 c de crema batida de bajas calorías (90) |
| TOTAL DE CALORÍAS: | 1277 |

| Jueves | |
|--------------------------------|--|
| DESAYUNO: | 6 oz de yogur sin grasas (140) 1/4 taza de granola (110); 1/2 taza de frambuesas (32) Café descafeinado o té sin azucar o leche (6) |
| BOCADILLO DE LA MAÑANA: | 1 taza de piña (74) |
| ALMUERZO: | Ensalada de atún (pequeña) con 1 c de mayonesa dietética sobre dos tazas de lechuga (149) 1/2 taza de coles de Bruselas y 1/2 taza de zanahorias (67) 1 pila de trigo entero de 5 pulgadas aproximadamente (120) |
| BOCADILLO DE LA TARDE: | 1 naranja mediana (62) |
| CENA: | 3 oz de pollo al horno (138); 1/2 batata (92) Vegetales al vapor, 1/2 taza de cada uno: brócoli, alcachofas, espárragos, coles de Bruselas (128) 1 taza de yogur helado de bajas calorías (80) |
| TOTAL DE CALORÍAS: | 1198 |

| Viernes | |
|--------------------------------|--|
| DESAYUNO: | 1-1/2 taza de salvado cocido (120) 2 c de pasas (54); 2 c de nueces picadas (98) Café descafeinado o té sin azucar o leche (6) |
| BOCADILLO DE LA MAÑANA: | 1 manzana mediana (72) |
| ALMUERZO: | 3 oz de salmón natural a la parrilla con lechuga (152) 1/2 taza de arroz silvestre (82); 1/2 taza de compota de manzana (53) |
| BOCADILLO DE LA TARDE: | 25 pistachos (85) |
| CENA: | 3 oz de pavo asado (132) 1 papa asada, 5 oz (127) 1 c de crema agria de bajas calorías (22) Vegetales al vapor, 1/2 taza de cada uno de estos alimentos: brócoli, alcachofas, zanahorias, berenjenas y guisantes (183) 2 c de aceite de oliva (80) |
| TOTAL DE CALORÍAS: | 1244 |

| Sábado | |
|--------------------------------|---|
| DESAYUNO: | 3 c de germen de trigo con media taza de leche descremada (120) 1/2 taza de frambuesas (32); 1 rebanada de pan de trigo entero tostado (70) Café descafeinado o té sin azucar o leche (6) |
| BOCADILLO DE LA MAÑANA: | 15 almendras (104) |
| ALMUERZO: | 3 oz de pechuga de pavo (132); 1 taza de arroz silvestre (82) 1/2 de brócoli y 1/2 taza de zanahorias al vapor (56) 1/2 taza de frutas rojas (35) |
| BOCADILLO DE LA TARDE: | 1 banana mediana (105) |
| CENA: | 1 taza de sopa minestrone (82) 3 oz de salmón asado (144); 1/2 taza de arroz silvestre (82) Vegetales asados, 1/2 taza de cada uno: brócoli, coliflor, cebolla, coles de Bruselas (130) |
| TOTAL DE CALORÍAS: | 1180 |

| SEMANA 2 | |
|--------------------------------|--|
| Domingo | |
| DESAYUNO: | 1-1/2 taza de salvado cocido (120) 1/2 taza de leche descremada (40); 1 banana mediana (105) Café descafeinado o té sin azucar o leche (6) |
| BOCADILLO DE LA MAÑANA: | 1 barra de granola de bajas calorías (110) |
| ALMUERZO: | 1 pila de trigo entero de 5 pulgadas (120); 3 oz de pavo fresco (132) Ensalada: 1 taza de espinaca; 1/4 de taza de cada uno: zanahorias, pimientos, coles de Bruselas (41) 1 c de aderezo para ensalada de bajas calorías (30) |
| BOCADILLO DE LA TARDE: | 1 manzana (70) |
| CENA: | 3 oz de pollo al horno (138); 1/2 batata (92) Vegetales al vapor, 1/2 taza de cada uno: brócoli, alcachofas, espárragos, coles de Bruselas (112) 1 taza de yogur helado de bajas calorías (80) |
| TOTAL DE CALORÍAS: | 1212 |

| Lunes | |
|--------------------------------|--|
| DESAYUNO: | 6 oz de yogur sin grasas (140) 1/4 taza de granola (110); 1/2 taza de fresas (27) Café descafeinado o té sin azucar o leche (6) |
| BOCADILLO DE LA MAÑANA: | 1 manzana (70) |
| ALMUERZO: | Ensalada de atún (pequeña) con 1 c de mayonesa dietética sobre dos tazas de lechuga, 1/2 taza de coles de Bruselas y 1/2 taza de zanahorias (204) 1 oz panecillo de trigo entero pequeño (75) 1/2 taza de compota de manzana (53) 1 taza de piña (74) |
| BOCADILLO DE LA TARDE: | 1 taza de sopa minestrone (82); 3 oz de salmón natural (144) |
| CENA: | 1/2 taza de arroz silvestre (82) Vegetales asados: 1/2 taza de cada uno: brócoli, coliflor, cebolla, coles de Bruselas (130) |
| TOTAL DE CALORÍAS: | 1197 |

| Martes | |
|--------------------------------|--|
| DESAYUNO: | 1 gofre multigrano de 7 pulgadas de diámetro (221) 1 taza de fresas en rodajas (53); Café descafeinado o té sin azucar o leche (6) |
| BOCADILLO DE LA MAÑANA: | 2 ciruelas pequeñas (60) |
| ALMUERZO: | 3 oz de salmón natural asado (152); 1/2 taza de cebada cocida (99); ensalada: 1 taza de lechuga, 1/4 taza de uno de los siguientes alimentos: tomate, pimientos, zanahorias (35); 1 c de semillas de sésamo (46); 1 c de aderezo para ensalada de bajas calorías (30) |
| BOCADILLO DE LA TARDE: | 1 barra de granola de bajas calorías (110) |
| CENA: | 3 oz de carne picada de ternera (150) Ensalada: 1 taza de espinaca; 1/4 de taza de cada uno: zanahorias, pimientos, coles de Bruselas (41); 2 c de aderezo para ensalada de bajas calorías (60); 1 papa asada, 5 oz (127); 1 c de crema agria dietética (22); 1 taza de yogur helado de bajas calorías (80) |
| TOTAL DE CALORÍAS: | 1292 |

| Miércoles | |
|--------------------------------|---|
| DESAYUNO: | 1 taza de cereal de granos de trigo entero (150) 1 taza de leche descremada (80) Melocotón pequeño, 4 oz (50) Café descafeinado o té sin azucar o leche (6) |
| BOCADILLO DE LA MAÑANA: | 6 oz de yogur sin grasas (140) |
| ALMUERZO: | Ensalada de pasta y pollo a la parrilla: 3/4 taza de pasta cocida, 3 oz de pollo a la parrilla, 1/2 taza de cada uno: pimientos, calabacín, zanahorias, tomate (370) 1 c de aderezo para ensalada de bajas calorías (30) |
| BOCADILLO DE LA TARDE: | 2 c de mantequilla de mani natural; 2 galletas de trigo entero (106) |
| CENA: | 3 oz de pavo asado (132); 1 taza de cebada cocinada (198) Ensalada: 1 taza de lechuga, 1/4 taza de uno de los siguientes alimentos: tomate, pimientos, zanahorias (35) 1 c de semillas de sésamo (46); 2 c de aderezo para ensalada de bajas calorías (60) |
| TOTAL DE CALORÍAS: | 1403 |

| Jueves | |
|--------------------------------|---|
| DESAYUNO: | Panquecito (muffin) inglés de trigo entero (140) 1 c de mantequilla de mani natural (100); 1 naranja mediana (60) Café descafeinado o té sin azucar o leche (6) |
| BOCADILLO DE LA MAÑANA: | 1 banana (105) |
| ALMUERZO: | 3 oz de salmón a la parrilla sobre una taza de espinaca (151) 1 taza de arroz silvestre (164); 1 taza de melón cortado (60) 1 taza de palomitas de maíz (40) 3 oz de bistec de lomo (218) 1/2 taza de calabaza (58) Vegetales asados: 1/2 taza de cada uno: brócoli, coliflor, cebolla, coles de Bruselas (130) 1 taza de frutas rojas mezcladas con 2 c de crema batida de bajas calorías (90) |
| TOTAL DE CALORÍAS: | 1307 |

| Viernes | |
|--------------------------------|---|
| DESAYUNO: | 3 claras de huevo (48) 1 rebanada de pan multigrano tostado (70); 1 banana (105) Café descafeinado o té sin azucar o leche (6) |
| BOCADILLO DE LA MAÑANA: | 1 barra de granola de bajas calorías (110) |
| ALMUERZO: | Ensalada de pavo: 3 oz de pavo fresco (132); 1 c de mayonesa bajas calorías (50) pila de trigo entero (120); 1 taza de melocotón envasado en agua (60) 1 taza de frutas rojas (70) 3 oz de bistec de atún (129) 1 taza de arroz silvestre (164) Vegetales al vapor: 1/2 taza de cada uno: brócoli, zanahorias, pimientos, coles de Bruselas (112) 1/2 taza de sorbete con bajo contenido de azúcar (140) |
| BOCADILLO DE LA TARDE: | 1 papa asada, 5 oz (127) |
| CENA: | 1 c de crema agria de bajas calorías (22) Vegetales al vapor: 1/2 taza de cada uno de estos alimentos: brócoli, alcachofas, zanahorias, berenjenas y guisantes (183) |
| TOTAL DE CALORÍAS: | 1316 |

| Sábado | |
|--------------------------------|---|
| DESAYUNO: | 1 taza de queso cottage sin grasas (160) 1/2 taza de fresas cortadas (27); 1/2 taza de moras (40); 2 c de germen de trigo (54) Café descafeinado o té sin azucar o leche (6) |
| BOCADILLO DE LA MAÑANA: | 1 taza de uvas (60) |
| ALMUERZO: | 1 taza de chili vegetariano (272) 1/2 taza de arroz integral (107) |
| BOCADILLO DE LA TARDE: | 1 naranja mediana (60) |
| CENA: | 3 oz de pavo asado (132) 1 papa asada, 5 oz (127) 1 c de crema agria de bajas calorías (22) Vegetales al vapor: 1/2 taza de cada uno de estos alimentos: brócoli, alcachofas, zanahorias, berenjenas y guisantes (183) |
| TOTAL DE CALORÍAS: | 1250 |