



[WWW.FITBOOSTHN.COM](http://WWW.FITBOOSTHN.COM)

## DIETA PREMIUM PARA QUEMAR GRASA



DIETA CREADA POR LA NUTRICIONISTA GENESIS CHAVARRIA.



# DESAYUNO

- ▶ 2 PORCIONES DE RICE CAKE

## TOPPINGS:

- ▶ 2 CDAS DE CREMA DE MANI, 1/4 TAZA DE BANANO EN RODAJAS Y FRESAS, GOTAS DE MIEL PARA ENDULZAR.

- ▶ APARTE 1 BATIDO CON:

1 TAZA DE LECHE , 1/4 TAZA DE GRANOLA Y 1/2 BANANO.

## OPCIONES PARA INTERCAMBIAR:

- ▶ 2 PANES INTEGRALES TOSTADOS

## TOPPINGS:

- ▶ 2 CDAS DE AGUACATE, 1 HUEVO CON 2 CDAS DE SALSA RANCHERA.

- ▶ APARTE 1 BATIDO CON:

1 TAZA DE LECHE , 1/4 TAZA DE GRANOLA Y 1/2 BANANO.

# MERIENDA

- ▶ 1/4 TAZA TROZOS DE PIÑA Y APARTE 1/4 DE NUECES

## OPCIONES PARA INTERCAMBIAR:

- ▶ 1/4 TAZA DE UVAS Y APARTE 1/4 DE NUECES.

# ALMUERZO

- ▶ **POLLO DESMENUZADO CON 1/2 TAZA DE CODITOS COCIDOS ,1/2 PLATANO MADURO, 100GR POLLO DESMENUZADO Y 1 TAZA DE PIMIENTOS MIXTOS.**

## OPCIONES PARA INTERCAMBIAR:

- ▶ **ENCHILADAS**
- ▶ **3 TORTILLAS DE MAIZ, 2 CDAS DE CARNE MOLIDA EN CADA TORTILLA, 1/2 TAZA CHIMOL, 3 CDAS DE QUESO CREMA, 3 CDAS DE AGUACATE Y 3 CDAS DE MAYONESA.**

# MERIENDA

- ▶ **1 PAQUETE BARRA DE GRANOLA (MARCA STILA), 1 TAZA DE SANDIAS CON UNAS GOTITAS DE MIEL PARA ENDULZAR.**

## OPCIONES PARA INTERCAMBIAR:

- ▶ **1 PAQUETE DE GALLETAS DE AVENA (PUEDE SER MARCA QUACKER) Y 1 MANZANA VERDE.**

# CENA

- ▶ 2 PAQUETES DE SALMITAS, ¼ TAZA DE FRIJOLES LICUADOS (EVITAR FRITOS) 4 OZ DE CLARAS DE HUEVOS PICADO, 2 CDAS DE SALSA RANCHERA, 1 COA DE QUESO CREMA.

## OPCIONES PARA INTERCAMBIAR:

- ▶ 2 TOSTADAS DE PAN INTEGRAL Y ¼ TAZA DE FRIJOLES LICUADOS PARA UNTAR, 2 CDAS DE QUESO RALLADO ACOMPANADO CON VEGETALES Y 2OZ DE CLARAS DE HUEVO PICADO CON 2CDAS DE CHILE VERDE Y CEBOLLA PICADA.

**INGESTA DE CALORIAS APROXIMADAS:  
1,500-1,600 CALORIAS**



**@FITBOOSTSUPPS**



**WWW.FITBOOSTHN.COM**