

PLAN NUTRICIONAL REDUCTOR SRA. María Victoria Cabrera del 18 de marzo al 30 de marzo

Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
*Magnesol 1/2 sobre en 100ml agua c/limón *Vita energía extra T - *Ultradiet 1/2sobre +Linaza 1 (Cucharada)+Kiwi 1 unidad	*Magnesol 1/2 sobre en 100ml agua c/limón *Vita energía extra T - *Ultradiet 1/2sobre +Linaza 1 (Cucharada)+ 4 zarzamoras	*Magnesol 1/2 sobre en 100ml agua c/limón *Vita energía extra T - *Ultradiet 1/2sobre +Linaza 1 (Cucharada)+Kiwi 1 unidad	*Magnesol 1/2 sobre en 100ml agua c/limón *Vita energía extra T - *Ultradiet 1/2sobre +Linaza 1 (Cucharada)+ 4 zarzamoras	*Magnesol 1/2 sobre en 100ml agua c/limón *Vita energía extra T - *Ultradiet 1/2sobre +Linaza 1 (Cucharada)+ 4 zarzamoras

Snack	snack	snack	snack	snack
Shake con 1/2 sobre de Ultradiet+1 rodadja de piña. Calcibone 1 Fish oil - GNC (Unidad)	Shake con 1/2 sobre de Ultradiet+1 rodadja de fresa. Calcibone 1 Fish oil - GNC (Unidad)	Shake con 1/2 sobre de Ultradiet+1 rodadja de piña. Calcibone 1 Fish oil - GNC (Unidad)	Shake con 1/2 sobre de Ultradiet+1 rodadja de fresa. Calcibone 1 Fish oil - GNC (Unidad)	Shake con 1/2 sobre de Ultradiet+1 rodadja de piña. Calcibone 1 Fish oil - GNC (Unidad)

Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
*aliño zumo de limón con 1chdta de a.oliva * 1tz de Ensalada (espárragos al vapor con zanahoria 1 (Taza) *Pollo a la plancha con limón y canela 120g *Calcibone 1 unid	*aliño zumo de limón con 1chdta de a.oliva *1tz de Ensalada (berro champiñones) *1tz de pollo desmenuzado 120g *Calcibone 1 unid	*aliño zumo de limón con 1chdta de a.oliva *1tz de Ensalada (germinado de alfalfa,zanahoria y betarraga rallada) *Pescado blanco al vapor con kió y orégano 120g *Calcibone 1 unid	*aliño zumo de limón con 1chdta de a.oliva *1tz de Ensalada (zucchini y zanahoria cocida en dados, lechuga) *120g de asado *Calcibone 1 unid	*aliño zumo de limón con 1chdta de a.oliva *1tz de Ensalada (rabanitos c/pepinos) * 1tz de pollo desmenuzado 120g *Calcibone 1 unid

snack	snack	snack	Sanck	snack
2 kiwis con 50g de cottage	1 pera en dados pequeños con 50g de cottage	3/4tz de piña en dados 50g de cottage	2 kiwis con 50g de cottage	6 zarcamoras con 50g de cottage

Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
*omellete con espinaca 1huevo y 1chdta de a.oliva *Infusión de manzanilla *1 pastilla de Fish Oil	*rollito de 2jamones con 1 alcachofa y betarraga rallada a.oliva 1chdta *Infusión * de Fish Oil	*1 pierna de pollo con sopa de apio poro y ki6n . 1chdta oliva *Infusión *1 pastilla de Fish Oil	*omellete con champi6nes 1huevo y 1chdta de a.oliva *Infusión de manzanilla *1 pastilla de Fish Oil	*1 pierna de pollo con sopa de zapallo y apio poro y ki6n . 1chdta oliva *Infusión *1 pastilla de Fish Oil

Recomendaci6n/Suplementaci6n:

Hidrataci6n 1700ml de l6quido al d6a, como agua san mateo, agua de piña en infusiones sin az6car.

Hidrataci6n por actividad f6sica 440ml de agua san mateo por hora de entrenamiento 6 t6 lipton light, sin embargo la mejor opci6n es agua de coco.

Suplementaci6n:

- *Ultradiet , magnesol
- *Calcibone
- *Fish Oil de GNC