



RETO

Nutr^o mamá

MODERNA

PLAN DE ALIMENTACIÓN

soporte@nutriacademy.com
www.nutrillermo.com

Nutrillermo.
Dr. GUILLERMO R. NAVARRETE

DESAYUNO | 7:00 AM

DÍA 1



- Huevos fritos
- Aguacate con pizca de sal

DÍA 2



- Huevos revueltos con queso parmesano

DÍA 3



- Huevos fritos
- Tocino

DÍA 4



- Omelette con hongos y queso feta

DÍA 5



- Omelette con carne molida

DÍA 6



- Huevos revueltos con tocino

DÍA 7



- Huevos fritos
- Carne a la plancha

ALMUERZO | 1:00 PM



- Pollo asado
- Ensalada de pepino y queso feta con aceite de oliva y limón



- Salmón y espárragos al horno con mantequilla



- Carne al grill
- Aguacate
- Caldo de hueso



- Pollo a la plancha
- Espagueti de zucchini



- Muslos de pollo al horno con mantequilla
- Caldo de hueso



- Costillas asadas
- Puré de coliflor



- Pechugas de pollo al horno, envueltas en tocino
- Caldo de hueso

CENA | 7:00 PM



- Hongos salteados con tocino



- Muslos de pollo
- Guacamole



- Salmón al horno con mantequilla



- Arroz de coliflor con pollo



- Costillas al grill



- Hamburguesas de pollo
- Guacamole



- Mahi mahi al horno con mantequilla

Nutrillermo.

Dr. GUILLERMO R. NAVARRETE



Bebe agua en función de tu sed



Camina todos los días 30-60 min al sol



Ve a dormir 2-3 horas después de la cena



Duerme por lo menos 8 horas



¡Sáltate la cena cuando puedas!



www.nutrillermo.com



soporte@nutriacademy.com

Verduras y otros

- Aguacate
- Coliflor
- Espárragos
- Hongos
- Pepino
- Zucchini

Proteínas y otros

- Carne
- Carne molida
- Costilla
- Huevo
- Mahi mahi
- Muslos de pollo
- Pollo
- Salmón
- Tocino

Sustituciones inteligentes

Si no encuentras o no tienes disponible algún alimento puedes sustituirlo por otro que encuentres dentro del mismo plan.

Aquí te dejamos unas sugerencias para que elijas una opción:



PROTEÍNAS: carne, cerdo, cordero, costillas, hígado, huevo, mariscos, pavo, pescados, pollo, cualquier tipo de vísceras, etc.



VERDURAS: Por cualquier otra que encuentres disponible y de temporada en tu país.



GRASAS: Aceite de oliva, aceite de coco, mantequilla, manteca, ghee, grasa de pato, etc.

Para cocinar (libre)

- Aceite de coco
- Aceite de oliva
- Ghee
- Grasa de tocino
- Manteca
- Manteca de pato
- Mantequilla

Lácteos

- Queso feta
- Queso parmesano

Condimentos

Puedes usar cualquier condimento natural: sal, pimienta, eneldo, jengibre, ajo, cilantro, perejil, albahaca, romero, cúrcuma, etc.

Notas

IMPORTANTE:

Esta es una propuesta de los alimentos que podrías comprar para la semana en función de lo que indica el plan de alimentación. No hemos colocado cantidades para que tú puedas modificarlas y adaptarlas en función de tus preferencias, objetivo y necesidades.