



# GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Desde la hora que usted se despierta, comience a contar; Cada 3 horas debe comer algo, este plan está diseñado para que usted se alimente cada 3 horas. Recuerde tomar entre 3 y 5 lts. de agua por día, REDUCIR SU CONSUMO de azúcares, se puede consumir té verde, batidos verdes.  
Cero azúcar, cero comida chatarra, cero grasas. Recomiendo tomar jugos de betabel para controlar la hemoglobina.

## EN AYUNAS

Clic para ver

**BATIDO PARA QUEMAR GRASA**  
[cutt.ly/batido-1](http://cutt.ly/batido-1)

**BATIDO VERDE**  
[cutt.ly/batido-2](http://cutt.ly/batido-2)

**BATIDO DE SABILA**  
[cutt.ly/batido-3](http://cutt.ly/batido-3)

**BATIDO VERDE**  
[cutt.ly/batido-4](http://cutt.ly/batido-4)

**Se debe comer cada 3 horas**

### PROTEINAS

### VEGETALES

### CARBOHIDRATOS

### FRUTAS

## DESAYUNO

#### Opciones (elige 1):

- 3 claras de huevo,
- 1 yema
- porción de jamón,
- porción de atún
- cuajada

Puedes elegir estos u otros vegetales :  
Tomate, espinacas, champiñones, coliflor, brócoli, col, acelgas, zanahorias, calabacin, etc.

3 cucharadas de avena en hojuelas, en leche de almendras o de soya.  
Elegir una tostada o una tajada de pan integral, o una tortilla, o un pedazo de pan pequeño, o media arepa.

Comer una porción de frutas preferiblemente:  
Manzana verde, papaya, peras, sandia, melon, mandarina, entre otras.

## MEDIA MAÑANA

#### Opciones (elige 1):

- 1 Yogurt bajo en azúcar.
- Gelatina sin sabor
- Puñado de frutos secos ( maní, almendras, nuez, semillas de girasol, etc).

## ALMUERZO

Porción de pescado, pechuga, o carne sin marinar.

Porción de aguacate, espárragos, lechuga, espinacas, zanahorias, tomate, cebollas...  
Se puede preparar una ensalada.

#### Opciones (elige 1):

- 1 Taza de arroz integral o un puño de arroz blanco.
- Sopa (frijol, lentejas, garbanzos,...)
- 1/2 papa asada.
- 1/2 platano asado
- Una porción de pasta de quinoa.

Elegir una bebida sin azúcar.  
Preferiblemente agua.

## MEDIA TARDE

#### Opciones (elige 1):

- Yogurt bajo en azúcar.
- Gelatina sin sabor.
- Atún.
- Porción de fruta.
- Puñado de frutos secos.

## CENA

#### Opciones (elige 1):

- Porción de pescado.
- Pechuga sin marinar.
- Atún.
- Pavo.
- 4 claras de huevo.

Porción de aguacate, espárragos, lechuga, espinacas, zanahorias, tomate, cebollas...  
Se puede preparar una ensalada.

**NO HARINAS NI DULCES EN LA NOCHE**

## MERIENDA

GELATINA SIN SABOR SI HAY ANSIEDAD

## ANTES DE DORMIR: TÉ PARA QUEMAR GRASA

Clic para ver

[cutt.ly/te-1](http://cutt.ly/te-1)



Fausto Murillo



@turbosteps



@turbofausto

[www.turbofausto.com](http://www.turbofausto.com)