

Mike Geary de www.PierdaGrasaAbdominal.com
Presenta su poderoso y único...

72 Ideas Adicionales Para Un Cuerpo Esbelto

¡Que Ayudan A Tu Cuerpo A Quemar
Más Grasa Mientras Comes!

www.PierdaGrasaAbdominal.com

72 Ideas Adicionales Para Un Cuerpo Esbelto

Recuerda, comer saludablemente no tiene que ser aburrido o insípido! Tampoco hay razón para que sea “bajo en calorías” o “bajo en grasa” . Todos los siguientes ejemplos de comida en las próximas 3 páginas son ideas sanas de alimentación que son balanceadas con proteínas, carbohidratos y grasas saludables.

Asegúrate de ajustar las calorías totales a tu objetivo de calorías específico. Todos estos totales de calorías diarias están alrededor de 2000 calorías por día, lo cual puede ser muy alto para algunas personas, y muy bajo para otras, así que ajústalo de acuerdo con tu necesidades individuales (tal como se expusieron en la sección 6.0)

Ejemplo Diario #1	Ejemplo Diario #2	Ejemplo Diario #3	Ejemplo Diario #4
<u>Desayuno:</u>	<u>Desayuno :</u>	<u>Desayuno :</u>	<u>Desayuno :</u>
omelete de 3 huevos, con champiñones, cebollas, pimentón, y queso	Una salchicha larga de carne de venado o de pollo	Batido de Piña Colada: mezcla una cucharada grande de polvo de vainilla de proteína (20 g prote), 1.5 taza de leche descremada, 1 taza de piña, 1/4 taza de leche de coco	2 mitades de melón con 1 taza de queso cottage al 1%
Una salchicha de pollo magra mediana	2 tajadas de pan tostado de grano entero con mantequilla		Una taza de té verde con 1/2 cucharada pequeña de miel pura
Una naranja	2 huevos enteros en cualquier estilo		
Una taza de te verde con estevia	Una taza de te oolong con estevia		
Prot: 36, Carb: 29, Fib: 5, Grasa: 19, Cal: 410	Prot: 33, Carb: 30, Fib: 6, Grasa: 25, Cal: 459	Prot: 33, Carb: 43, Fib: 2, Grasa: 12, Cal: 406	Prot: 32, Carb: 50, Fib: 5, Grasa: 3, Cal: 340
<u>Media Mañana:</u>	<u>Media Mañana :</u>	<u>Media Mañana :</u>	<u>Media Mañana :</u>
1 taza de queso cottage	1 taza de queso cottage	2 huevos duros	Galletas de centeno

al 1% mezclado con un banano maduro en rodajas y 1/4 de taza de nueces tajadas	al 1% mezclado con 8 onz de yogurt y 1/4 taza de pecanas tajadas	hervidos y una naranja grande	con fibra alta con 1/4 de taza de hummus; 2 o 3 cubos de queso suizo; 1 durazno
Prot: 36, Carb: 38, Fib: 6, Grasa: 22, Cal: 476	Prot: 44, Carb: 30, Fib: 4, Grasa: 22, Cal: 482	Prot: 20, Carb: 25, Fib: 5, Grasa: 14, Cal: 291	Prot: 14, Carb: 45, Fib: 10, Grasa: 9, Cal: 300
<u>Almuerzo:</u>	<u>Almuerzo :</u>	<u>Almuerzo :</u>	<u>Almuerzo :</u>
wrap de trigo entero con pollo y guacamole: 4 onz de pechuga de pollo en rodajas, un wrap, 2 cucharadas pequeñas de guacamole, lechuga, tomate	Pita de trigo entero de guacamole y pollo: 4 onz de pechuga de pollo en rodajas, pita de trigo entero, 2 cucharadas pequeñas de guacamole, lechuga, tomate	Ensalada de pollo a la parrilla con 4 onz de pollo, vinagreta de aceite de oliva, 1 tajada tostada de grano completo con mantequilla	derretido de atún: 1 lata de atún con aceite de oliva y cebollas en rodajas, 1 muffin de trigo entero, 2 tajadas de queso
Prot: 32, Carb: 40, Fib: 6, Grasa: 17, Cal: 423	Prot: 32, Carb: 42, Fib: 8, Grasa: 17, Cal: 425	Prot: 32, Carb: 30, Fib: 7, Grasa: 18, Cal: 389	Prot: 49, Carb: 32, Fib: 5, Grasa: 15, Cal: 440
<u>Algo (onces):</u>	<u>Algo (onces):</u>	<u>Algo (onces):</u>	<u>Algo (onces):</u>
6-onz de yogurt Stonyfield con una cucharada pequeña de germen trigo, 2 cucharadas pequeñas de semillas de girasol y 2 cucharadas pequeñas de almendras cortadas	Una tajada de pan tostado de grano entero con 2 cucharadas pequeñas de mantequilla de maní natural, 1 cucharada pequeña de mermelada baja en azúcar, y una taza de leche descremada	1/4 de taza de nueces de macadamia, 20 gramos de un pedazo pequeño de chocolate oscuro amargo-dulce (70% o más de contenido de cacao), 1 taza de leche descremada	1 manzana en tajadas con 2 cucharadas pequeñas de mantequilla de maní natural y 1 taza de leche descremada
Prot: 14, Carb: 34, Fib: 8, Grasas: 16, Cal: 312	Prot: 20, Carb: 40, Fib: 5, Grasa: 17, Cal: 378	Prot: 12, Carb: 24, Fib: 4, Grasa : 28, Cal: 384	Prot: 18, Carb: 40, Fib: 6, Grasa : 17, Cal: 370
<u>Cena:</u>	<u>Cena:</u>	<u>Cena:</u>	<u>Cena:</u>
4 onz de hamburguesa de bison en un rollo de trigo entero, una tajada de queso al 2%	4 onz de hamburguesa de pavo magro en un roll de trigo entero, una tajada de queso al 2%	Una salchicha grande de pollo con ajo con 2 onz de pasta de grano entero, 1/2 taza	4 onz de pescado naranja horneado (orange roughy) en porciones pequeñas

		marinara, 1 cucharada pequeña de queso parmesano	mezcladas con arroz café y lentejas
Una taza de alverjas y zanahorias	Ensalada de espinaca y zanahoria con aceite balsámico lite		Brócoli al vapor
Te helado rooibos	agua	agua	Te helado rooibos
Prot: 42, Carb: 40, Fib: 9, Grasa: 13, Cal: 418	Prot: 38, Carb: 38, Fib: 7, Grasa: 14, Cal: 409	Prot: 28, Carb: 46, Fib: 8, Grasa : 10, Cal: 362	Prot: 35, Carb: 33, Fib: 8, Grasa : 6, Cal: 300
<u>Merienda tarde en la noche:</u>	<u>Merienda tarde en la noche:</u>	<u>Merienda tarde en la noche:</u>	<u>Merienda tarde en la noche :</u>
1/2 taza de queso cottage al 1% mezclado con 1 taza de arándanos frescos	1/2 taza de queso ricotta libre de grasa con 1 taza de fresas frescas	4 onz de langostinos fríos con salsa de cocktail	1 cucharada grande de proteína (preferiblemente caseína o cáñamo en vez de suero) con 1 taza de leche
Prot: 18, Carb: 20, Fib: 4, Grasa: 2, Cal: 156	Prot: 18, Carb: 24, Fib: 4, Grasa: 0.5, Cal: 161	Prot: 22, Carb: 12, Fib: 1, Grasa: 1, Cal: 142	Prot: 28, Carb: 14, Fib: 0, Grasa: 1, Cal: 180
Calorías Totales Día: 2200	Calorías Totales Día: 2300	Calorías Totales Día: 2000	Calorías Totales Día: 1950

Ejemplo Diario #5	Ejemplo Diario #6	Ejemplo Diario #7	Ejemplo Diario #8
<u>Desayuno:</u>	<u>Desayuno :</u>	<u>Desayuno :</u>	<u>Desayuno :</u>
1/4 de taza de avena Steel Cut de la marca Arrowhead Mills con 1/2 cucharada pequeña de miel pura, 1/4 taza de almendras, y 1/2 taza de frutas rojas	3 huevos revueltos con pimentones, cebollas, zucchini, y queso	pancakes poderosos: mezcla 1 taza de claras de huevo, con 3/4 de taza de avena seca, 1/2 taza de queso cottage, 2 cucharadas pequeñas de leche, 1/2 cucharada	malteada de proteína con chocolate, banano, mantequilla de maní: 1.5 taza de leche descremada, 1 cucharada grande de polvo de proteína de

combinadas		de vanilla en una licuadora; cocina; agrega frutos rojos o mermelada & mantequilla de vaca alimentada con hierba	chocolate (~20g prot), 1 banano, 1 cucharada pequeña de mantequilla de maní, 2 cucharadas pequeñas de leche de coco
	1 taza de cereal Kashi Good Friends Cinna-Raisin con 1 taza de leche descremada		
2 huevos enteros en cualquier estilo		2 salchichas de pavo pequeñas.	
Una taza de té blanco con estevia	Una taza de té verde con estevia	una taza de té oolong con estevia	
Prot: 27, Carb: 50, Fib: 13, Grasa: 27, Cal: 512	Prot: 34, Carb: 55, Fib: 12, Grasa: 15, Cal: 450	Prot: 55, Carb: 56, Fib: 7, Grasa: 10, Cal: 513	Prot: 39, Carb: 48, Fib: 5, Grasa: 15, Cal: 468
<u>Media Mañana:</u>	<u>Media Mañana :</u>	<u>Media Mañana :</u>	<u>Media Mañana :</u>
Una docena de zanahorias pequeñas con 1/4 taza (4 cucharaditas) de hummus ; 1 taza de leche descremada	1/4 taza de manís secos y una pera	1 tajada tostada de granos enteros con 2 cucharadas de mantequilla de almendra, 1 cucharada pequeña de mermelada reducida en el azúcar, y 1 taza de leche descremada	palos de apio con 2 cucharadas pequeñas de mantequilla de maní natural y una taza de leche descremada
Prot: 15, Carb: 32, Fib: 8, Grasa: 5, Cal: 209	Prot: 10, Carb: 30, Fib: 7, Grasa: 18, Cal: 301	Prot: 20, Carb: 40, Fib: 5, Grasa : 17, Cal: 379	Prot: 17, Carb: 20, Fib: 5, Grasa: 17, Cal: 286
<u>Algo (onces):</u>	<u>Algo (onces):</u>	<u>Algo (onces):</u>	<u>Algo (onces):</u>
pita de grano entero con un aguacate en rodajas y 1/2 taza de salmón salvaje en lata; un kiwi maduro	pina colada con queso cottage: 1 taza de queso cottage al 1% cottage con 1/4 taza de leche de coco y 1 taza de una piña machacada	1/2 taza de queso ricotta libre de grasa o al 1% mezclado con una taza de uvas sin semilla, y 1/4 de taza almendras partidas	1 taza de yogurt de vainilla bajo en grasa mezclado con 1/4 taza de cereal Fiber One y 1/4 de taza de pecanas

Prot: 30, Carb: 36, Fib: 7, Grasa: 15, Cal: 375	Prot: 33, Carb: 27, Fib: 3, Grasa: 13, Cal: 339	Prot: 22, Carb: 40, Fib: 4, Grasa: 16, Cal: 380	Prot: 15, Carb: 49, Fib: 10, Grasa: 22, Cal: 424
<u>Cena:</u>	<u>Cena:</u>	<u>Cena:</u>	<u>Cena:</u>
4 onz de filete de cerdo con 1 cucharada de salsa barbecue	4 onz de filet mignon en carne magra	Aproximadamente 2 tazas de chili de búfalo o pavo hecho en casa: carne, alverjas, tomates, pimentones, cebollas, condimento	Fajitas de pollo: tortillas de trigo entero, pechuga de pollo, cebolla, pimentones, salsa de pocas calorías, queso cheddar bajo en grasa, crema agria baja en grasa, guacamole
Ensalada de espinaca con 1 cucharada de aceite de oliva, 2 cucharadas de aceite balsámico	Una papa dulce (batata) pequeña horneada, mantequilla, canela		
Espárragos al vapor	Brócoli al vapor	Ensalada con aceite de oliva como aderezo	Té helado sin endulzar
Prot: 30, Carb: 25, Fib: 6, Grasa: 20, Cal: 382	Prot: 33, Carb: 35, Fib: 7, Grasa: 18, Cal: 413	Prot: 32, Carb: 50, Fib: 10, Grasa: 16, Cal: 442	Prot: 40, Carb: 55, Fib: 8, Grasa: 19, Cal: 527
<u>Merienda tarde en la noche:</u>	<u>Merienda tarde en la noche:</u>	<u>Merienda tarde en la noche:</u>	<u>Merienda tarde en la noche:</u>
1 taza de queso cottage al 1% con 1/2 manzana en tajadas, canela, y estevia	Porción pequeña (~20g) de chocolate negro (>70% cacao), 1 taza de leche descremada	8 onz de yogurt natural entero con estevia, y 1/2 taza de frutos rojos	1 porción de Cottage Double de la marca Breakstone
Prot: 33, Carb: 20, Fib: 3, Grasa: 2, Cal: 221	Prot: 10, Carb: 20, Fib: 3, Grasa: 8, Cal: 183	Prot: 9, Carb: 22, Fib: 2, Grasa: 8, Cal: 190	Prot: 13, Carb: 18, Fib: 0.5, Grasa: 2, Cal: 145
Calorías Totales Día: 2100	Calorías Totales Día: 2050	Calorías Totales Día: 2280	Calorías Totales Día: 2200

Ejemplo Diario #9	Ejemplo Diario #10	Ejemplo Diario #11	Ejemplo Diario #12
--------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

<u>Desayuno:</u>	<u>Desayuno :</u>	<u>Desayuno :</u>	<u>Desayuno :</u>
3 huevos revueltos con 1 papa bebé cortada en cubos, cebolla cortada en cubos, espinaca, y 1/4 de taza queso cheddar bajo en grasa destrozado	sandwich con un muffin de trigo entero, 1 huevo, 1 rebanada de queso al 2%, una tajada de tocineta canadiense	Batido antioxidante: una taza de frutos rojos variados, 1 taza de leche, 1/2 taza de yogurt de vainilla, 1/4 taza de leche de coco, 1 cucharada pequeña de germen de trigo y estevia para endulzar	una salchicha de pollo de 6 pulgadas de estilo southwestern partida en cubos y freída en 1 cucharada pequeña de mantequilla con 1/2 cebolla pequeña, 1/2 pimentón pequeño, una papa pequeña púrpura, y 2 huevos
	1/2 toronja (pomelo)		
Una taza de té blanco con 1 cucharada pequeña de miel pura	1 taza de leche descremada		Una taza de té oolong con 1/2 cucharada de miel pura
	1 taza de té rooibos con estevia		
Prot: 29, Carb: 28, Fib: 3, Grasa: 20, Cal: 399	Prot: 29, Carb: 54, Fib: 6, Grasa: 10, Cal: 404	Prot: 16, Carb: 54, Fib: 5, Grasa: 13, Cal: 382	Prot: 27, Carb: 36, Fib: 4, Grasa: 18, Cal: 402
<u>Media Mañana:</u>	<u>Media Mañana:</u>	<u>Media Mañana:</u>	<u>Media Mañana:</u>
1mango maduro rebanado en 1 taza de yogurt natural entero	1/2 melón cantaloupe con 1 taza de queso cottage al 1%	1 tajada tostada de centeno entero con 2 cucharadas pequeñas de mantequilla de anacardo, y encima zarzamoras frescas	1/4 de taza de semillas de girasol (sin cáscara) mezcladas con 1/4 de taza de pasas
Prot: 10, Carb: 35, Fib: 3, Grasa: 8, Cal: 243	Prot: 31, Carb: 30, Fib: 4, Grasa: 2, Cal: 250	Prot: 10, Carb: 33, Fib: 6, Grasa: 18, Cal: 316	Prot: 9, Carb: 32, Fib: 5, Grasa: 15, Cal: 280
<u>Almuerzo:</u>	<u>Almuerzo:</u>	<u>Almuerzo:</u>	<u>Almuerzo:</u>
Ensalada de espinaca con 4 onz de pollo en cubos, 1/8 de taza de pecanas, 1/8 de taza de arándanos secos, 1/8 de taza de queso feta,	3 onz. De pechuga de pollo en cubos, 1/2 aguacate rebanado, 1/4 de taza de queso cheddar Light destrozado, y 1/4 de	4 onz de langostinos cocinados, cilantro en cubos, cebolla en cubos, 1/2 aguacate en cubos, salsa, y el zumo de limas frescas sobre 2	2 rollos de sushi de tu escogencia (12 piezas); 1/2 taza de uvas rojas

vinagreta lite de balsámico	taza de salsa en una tortilla de grano entera	tortillas de maíz suave	
Prot: 31, Carb: 26, Fib: 6, Grasa: 22, Cal: 408	Prot: 37, Carb: 38, Fib: 10, Grasa: 20, Cal: 450	Prot: 34, Carb: 35, Fib: 9, Grasa: 15, Cal: 384	Prot: 23, Carb: 70, Fib: 4, Grasa: 15, Cal: 495
<u>Algo (onces):</u>	<u>Algo (onces):</u>	<u>Algo (onces):</u>	<u>Algo (onces):</u>
1 banana con 2 cucharadas de mantequilla de maní natural y 1 taza de leche descremada	6-oz de yogurt bajo en grasa de Stonyfield Farms con 2 cucharadas pequeñas de semillas de lino frescas y 2 cucharadas pequeñas de nueces de nogal	1/4 de taza de pistachos y un durazno maduro	salmón ahumado en galletas de grano entero; 1 nectarina
Prot: 18, Carb: 44, Fib: 6, Grasa: 17, Cal: 383	Prot: 15, Carb: 30, Fib: 7, Grasa: 18, Cal: 321	Prot: 9, Carb: 30, Fib: 7, Grasa: 15, Cal: 270	Prot: 18, Carb: 35, Fib: 6, Grasa: 5, Cal: 235
<u>Cena:</u>	<u>Cena :</u>	<u>Cena:</u>	<u>Cena:</u>
3 o 4 albóndigas de pavo o carne magra en cebollas salteadas, pimentones, champiñones, zucchini, t 1/2 taza de salsa de tomate, con 1/4 de taza de queso mozzarella	4 onz de carne magra de buffalo	4 onz de filete de atún de aleta amarilla	Una cazuela de atún: mezcla 1 lata de atún con 1 servicio de pasta de tornillo cocida de trigo entero (2 onz. secas), 1/2 taza de guisantes, 1/2 lata de crema (sopa) de champiñones
	Ensalada pequeña vinagre de aceite de oliva	1 taza de arroz café cocinado y sasonado	
	Un pedazo de mazorca de maíz	1 taza guisantes de nieve al vapor	1 taza de té rooibos con estevia
Prot: 40, Carb: 30, Fib: 5, Grasa: 18, Cal: 427	Prot: 33, Carb: 33, Fib: 7, Grasa: 13, Cal: 360	Prot: 33, Carb: 51, Fib: 7, Grasa: 10, Cal: 405	Prot: 45, Carb: 50, Fib: 10, Grasa: 11, Cal: 449
<u>Merienda tarde en la noche :</u>	<u>Merienda tarde en la noche :</u>	<u>Merienda tarde en la noche :</u>	<u>Merienda tarde en la noche :</u>
2 onz. De arenques	1/4 de taza de	3 onz. De pechuga de	1/2 taza de queso

ahumados con un par de galletas de grano entero	anacardos, 1 taza de té de manzanilla endulzada con 1/2 cucharada pequeña de miel pura	pollo a la parrilla en julianas sumergidas en salsa Thai de maní	ricotta mezclado con 1 cucharada de polvo de cacao, endulzante de estevia, unas pocas galletas de chocolate oscuro.
Prot: 16, Carb: 15, Fib: 3, Grasa: 7, Cal: 178	Prot: 5, Carb: 12, Fib: 2, Grasa: 17, Cal: 215	Prot: 24, Carb: 9, Fib: 0, Grasa: 10, Cal: 222	Prot: 15, Carb: 15, Fib: 1, Grasa: 13, Cal: 234
Total Daily Calories: 2040	Total Daily Calories: 2000	Total Daily Calories: 1980	Total Daily Calories: 2100