

¿QUE HAY EN EL MENÚ?

Lista de Alimentos: Plan bajo en carbohidratos para acelerada pérdida de peso

<p><u>Carne y pescado</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● huevos ● bistec NY Strip o T hueso ● filete de lomo ● 85% de carne magra ● filete redondo o asado ● Sirloin ● Arrachera ● bistec tipo eye ● carne guisada ● pollo sin piel ● hígado de pollo ● cerdo ● pavo molido , Rebanadas o chuletas de pechuga de pavo ● Cordero ● Mariscos (salmón, tilapia, atún, camarones) ● Queso cottage bajo en grasa o sin grasa. ● Quesos duros (cheddar, suizo, provolone, Colby Jack ..) 	<p><u>Verduras</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lechuga de hoja verde (roja, verde, romana) ● Nabos Verdes ● Mostaza Verdes ● Brócoli / brócoli / rapini ● Espárragos ● Espinacas ● Pimientos (verdes o rojos) ● Coles de Bruselas ● Alcachofa ● Coliflor ● Col ● Apio ● Pepino ● Zanahorias ● Berenjenas ● Cebolla ● Ajo ● Tomates ● Calabacín ● col rizada ● Champiñones ● Frijol verde 	<p><u>Frutos</u> (sólo un puñado pequeño total diario)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Fresas ● Moras ● Frambuesas ● limones o limas ● aguacate ● tomates
<p><u>Aceites y mantequilla</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aceite de oliva ● El aceite de canola ● Aceite vegetal ● mantequilla ● aceite de semilla de lino ● aguacates ● aceite de pescado ● mostaza ● ajo 	<p><u>Sazonadores</u></p> <p>cebollas</p> <ul style="list-style-type: none"> ● condimentos secas (a base de plantas, etc.) ● Scallions ● limón ● lima ● Sal ● Pimienta 	<p><u>Bebidas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Agua (el objetivo es 1 galón / día) ● Agua con limón / lima Agua de sabor (sin azúcar) ● Té helado (sin azúcar) ● Té de hierbas ● Stevia / Truvia / Splenda

2350 Noblestown Rd. Ste 110 **Pittsburgh**, PA 15205 (412) 458-5042
 1130 Perry Hwy. Ste 9 **Pittsburgh**, PA 15237. (412) 847-8083
 5301 Grove Rd. Suite 617A **Pittsburgh**, PA 15236. (412) 819-4614
 241 Three Springs Dr. Ste 12 **Weirton**, WV 26062. (304) 914-3112
 5004 Mid Atlantic Dr. **Morgantown**, WV 26508. (304) 777-2640
 3747 William Penn Hwy. Ste 7. **Monroeville**, PA 15146. (412) 646-2134
 elevaciónweightloss.com