

Plan dietético de 9 días: 800 calorías/día (Cada bloque de comida contiene 400 calorías en total)

Recomendamos registrar las calorías con **Livestrong MyPlate Calorie Tracker aplicación gratuita**

Día	1 ^{ra} Comida	2 ^{da} Comida
1	<ul style="list-style-type: none"> · 6 oz de pechuga de pollo cocida sin hueso y sin piel (276 cal) · 6 oz de brócoli (60 cal, 12 g de carbohidratos) · 4 oz de zanahorias (25 cal, 6 g de carbohidratos) · 1 cucharadita de canola o aceite de oliva (40 cal) · 32 oz de agua 	<ul style="list-style-type: none"> · 6 oz de carne magra de res molida, cocida y escurrida al 90% (346 cal) · ½ cabeza de lechuga (26 cal, 5 g de carbohidratos) · 1 cucharada de crema agria (31 cal) · 32 oz de agua
2	<ul style="list-style-type: none"> · 5 huevos grandes (390 cal) · ½ lima o ½ limón (5 cal, 1 g de carbohidratos) · 32 oz de agua 	<ul style="list-style-type: none"> · 6 oz de pechuga de pollo cocida sin piel ni hueso (276 cal) · 1 tomate grande (35 cal, 7 g de carbohidratos) · ¼ de aguacate (80 cal, 5 g de carbohidratos) · 1 cucharada de crema agria (31 cal) · 32 oz de agua
3	<ul style="list-style-type: none"> · 6 oz de salmón sin piel o 4.5 oz de salmón con piel (241 cal) · ½ lima o ½ limón (5 cal, 1 g de carbohidratos) · 6 oz de col rizada hervida (48 cal, 10 g de carbohidratos) · 3 oz de moras (35 cal, 8 g de carbohidratos) · 32 oz de agua 	<ul style="list-style-type: none"> · 4 huevos grandes (312 cal), revueltos · 1 tomate grande (35 cal, 7 g de carbohidratos) · ½ cucharadita de aceite de canola (20 cal) · 8 fresas (31 cal, 7 g de carbohidratos) · 32 oz de agua
4	<ul style="list-style-type: none"> · 8 oz de filete de sirloin tipo bistec (320 cal) · 8 oz de espárragos (42 cal, 8 g de carbohidratos) · 8 fresas (31 cal, 7 g de carbohidratos) · ½ lima o ½ limón (5 cal, 1 g de carbohidratos) · 32 oz de agua 	<ul style="list-style-type: none"> · 8 onzas de tilapia (292 cal) · 8 oz de espárragos (42 cal, 8 g de carbohidratos) · 4 oz de zanahorias (25 cal, 6 g de carbohidratos) · 4 oz de moras (32 cal, 7 g de carbohidratos) · 32 oz de agua
5	<ul style="list-style-type: none"> · 6 oz de pavo molido para hamburguesa (253 cal) · 1 tomate grande (35 cal, 7 g de carbohidratos) · ½ cabeza de lechuga (26 cal, 5 g de carbohidratos) · ¼ de aguacate (80 cal, 5 g de carbohidratos) · ½ lima o ½ limón (5 cal, 1 g de carbohidratos) · 32 oz de agua 	<ul style="list-style-type: none"> · 8 oz de bistec eye, redondo, recortado a 1/8 "de grasa (281 cal) · ½ cabeza de lechuga (26 cal, 5 g) · 8 oz de espinacas (53 cal, 8 g de carbohidratos) · ½ lima o ½ limón (5 cal, 1 g de carbohidrato) · 8 fresas (31 cal, 7 g de carbohidratos) · 32 oz de agua
6	<ul style="list-style-type: none"> · 6 oz de pechuga de pollo cocida, deshuesadas y sin piel (276 cal) · 4 oz de frijoles de soya edamame (138 cal, 11 g de carbohidratos) · 32 oz de agua 	<ul style="list-style-type: none"> · 4 huevos grandes revueltos (312 cal) · 1 tomate grande (35 cal, 7 g de carbohidratos) · 4 oz de espinacas (26 cal, 4 g de carbohidratos) · 32 oz de agua
7	<ul style="list-style-type: none"> · 3 muslos de pollo sin piel al horno (323 cal) · 8 oz de champiñones (50 cal, 8 g de carbohidratos) · 4 tallos de apio (24 cal, 5 g de carbohidratos) · 32 oz de agua 	<ul style="list-style-type: none"> · 8 oz de Chuletas de Cerdo, Lomo Superior, Deshuesado (327 cal) · 1 cebolla mediana (22 cal, 5 g de carbohidratos) · 6 oz de Hojas de nabo (54 cal, 12 g de carbohidratos) · 32 oz de agua
8	<ul style="list-style-type: none"> · 6 oz de pavo molido, desmenuzado, para ensalada (253 cal) · ½ tomate (18 calorías, 3 g de carbohidratos) · ½ cabeza de lechuga (26 cal, 5 g de carbohidratos) · ¼ de aguacate (80 cal, 5 g de carbohidratos) · ½ lima o ½ limón (5 cal, 1 g de carbohidratos) · 32 oz de agua 	<ul style="list-style-type: none"> · 3 huevos grandes, duros para rellenar (234 cal) · 3 cucharaditas de mayonesa real (94 calorías) · ½ cabeza de lechuga para ensalada (26 cal, 5 g de carbohidratos) · 1 cucharada de crema agria (31 cal) · ½ lima o ½ limón (5 cal, 1 g de carbohidratos) · 32 oz de agua
9	<ul style="list-style-type: none"> · 8 oz de Chuletas de Cerdo, Lomo Superior, Deshuesado (327 cal) · 2 tazas de calabacín (38 cal, 7 g de carbohidratos) · ½ cabeza de lechuga (26 cal, 5 g de carbohidratos) · ¼ de aguacate (80 cal, 5 g de carbohidratos) · ½ lima o ½ limón (5 cal, 1 g de carbohidratos) · 32 oz de agua 	<ul style="list-style-type: none"> · 3 muslos de pollo sin piel al horno (323 cal) · 8 oz de champiñones (50 cal, 8 g de carbohidratos) · 4 tallos de apio (24 cal, 5 g de carbohidratos) · 32 oz de agua

www.elevationweightloss.com

Pittsburgh : 2350 Noblestown Rd. (Árbol verde) North Hills: 1130 Perry Hwy North Hills: 5301 Grove Rd. Monroeville: 3747 William Penn Hwy. .

Weirton: 241 Three Springs. Morgantown 5004 Mid Atlantic Dr.

Plan de comidas de 9 días: 600 calóricas para la dieta HCG

(Cada bloque de comida contiene 300 calorías en total)

Se recomienda el registro de calorías en **Livestrong MyPlate Calorie Tracker** aplicación gratuita

Día	1 ^{ra} Comida	2 ^{da} Comida
1	<ul style="list-style-type: none"> · 4 oz de pechuga de pollo sin piel, sin hueso y cocida (184 cal) · 6 oz de brócoli (60 cal, 12 g de carbohidratos) · 4 oz de zanahorias (25 cal, 6 g de carbohidratos) · ½ cucharadita de canola o aceite de oliva (20 cal) · 32 oz de agua 	<ul style="list-style-type: none"> · 6 oz de carne molida de res magra cocida y escurrida al 90% (228 cal) · ½ cabeza de lechuga (26 cal, 5 g de carbohidratos) · 1 cucharada de crema agria (31 cal) · 32 oz de agua
2	<ul style="list-style-type: none"> · 4 huevos grandes (312 cal) · ½ lima o ½ limón (5 cal, 1 g de carbohidratos) · 32 oz de agua 	<ul style="list-style-type: none"> · 4 oz de pechuga de pollo sin piel y sin hueso cocida (184 cal) · 1 tomate grande (35 cal, 7 g de carbohidratos) · ¼ de aguacate (80 cal, 5 g de carbohidratos) · 1 cucharada de crema agria (31 cal) · 32 oz de agua
3	<ul style="list-style-type: none"> · 4 oz de salmón sin piel o 3 oz de salmón con piel (161 cal) · ½ lima o ½ limón (5 cal, 1 g de carbohidratos) · 6 oz de col rizada hervida (48 cal, 10 g de carbohidratos) · 3 oz de moras (35 cal, 8 g de carbohidratos) · 32 oz de agua 	<ul style="list-style-type: none"> · 3 huevos grandes revueltos (234 cal) · ½ tomate grande (18 cal, 3 g de carbohidratos) · ½ cucharadita de aceite de canola (20 cal) · 4 fresas (16 cal, 4 g de carbohidratos) · 32 oz de agua
4	<ul style="list-style-type: none"> · 6 oz de sirloin tipo bistec(240 cal) · 8 oz de espárragos (42 cal, 8 g de carbohidratos) · 8 fresas (31 cal, 7 g de carbohidratos) · ½ lima o ½ limón (5 cal, 1 g de carbohidratos) · 32 oz de agua 	<ul style="list-style-type: none"> · 4 oz de tilapia (194 cal) · 8 oz de espárragos (42 cal, 8 g de carbohidratos) · 4 oz de zanahorias (25 cal, 6 g de carbohidratos) · 4 oz de moras (32 cal, 7 g de carbohidratos) · 32 oz de agua
5	<ul style="list-style-type: none"> · 4 oz de pavo molido para hamburguesa (169 cal) · 1 tomate grande (35 cal, 7 g de carbohidratos) · ½ cabeza de lechuga (26 cal, 5 g de carbohidratos) · ¼ de aguacate (80 cal, 5 g de carbohidratos) · ½ lima o ½ limón (5 cal, 1 g de carbohidratos) · 32 oz de agua 	<ul style="list-style-type: none"> · 4 oz de bistec eye redondo, magro, recortado a 1/8 "de grasa (189 cal) · ½ cabeza de lechuga (26 cal, 5 g de carbohidratos) · 8 oz de espinacas (53 cal, 8 g de carbohidratos) · ½ lima o ½ limón (5 cal, 1 g de carbohidratos) · 8 fresas (31 cal, 7 g de carbohidratos) · 32 oz de agua
6	<ul style="list-style-type: none"> · 4 oz de pechuga de pollo sin piel y sin hueso cocida (184 cal) · 4 oz de frijoles de soya edamame (138 cal, 11 g de carbohidratos) · 32 oz de agua 	<ul style="list-style-type: none"> · 3 huevos grandes revueltos (234 cal) · 1 tomate grande (35 cal, 7 g de carbohidratos) · 4 oz de espinacas (26 cal, 4 g de carbohidratos) · 32 oz de agua
7	<ul style="list-style-type: none"> · 2 muslos de pollo sin piel al horno (215 cal) · 6 oz de champiñones (40 cal, 8 g de carbohidratos) · 4 tallos de apio (24 cal, 5 g de carbohidratos) · 32 oz de agua 	<ul style="list-style-type: none"> · 6oz de Chuleta de Cerdo, Lomo Superior, Deshuesado (245 cal) · 1 cebolla mediana (22 cal, 5 g de carbohidratos) · 6oz de Hojas de nabo (54 cal, 12 g de carbohidratos) · 32 oz de agua
8	<ul style="list-style-type: none"> · 6 oz de pavo molido, desmenuzado, para ensalada (253 cal) · 1 tomate (35 calorías, 3 g de carbohidratos) · ½ cabeza de lechuga (26 cal, 5 g de carbohidratos) · ½ lima o ½ limón para vestirse (5 cal, 1 g de carbohidratos) · 32 oz de agua 	<ul style="list-style-type: none"> · 4 oz de pechuga de pollo sin piel, sin hueso y cocida (184 cal) · 1 huevo grande, duro y picado (78 cal) · ½ cabeza de lechuga para ensalada (26 cal, 5 g de carbohidratos) · 2 cucharaditas de vinagre balsámico para aderezo (26 cal, 4 g de carbohidratos) · 32 oz de agua
9	<ul style="list-style-type: none"> · 6 oz de Chuletas de Cerdo, Lomo Superior, Deshuesado (245 cal) · 2 tazas de calabacín (38 cal, 7 g de carbohidratos) · ½ cabeza de lechuga (26 cal, 5 g de carbohidratos) · ½ lima o ½ limón (5 cal, 1 g de carbohidratos) · 32 oz de agua 	<ul style="list-style-type: none"> · 2 muslos de pollo sin piel al horno (215 cal) · 8 oz de champiñones (50 cal, 8 g de carbohidratos) · 4 tallos de apio (24 cal, 5 g de carbohidratos) · 32 oz de agua

www.elevationweightloss.com

Pittsburgh : 2350 Noblestown Rd. (Árbol verde) North Hills: 1130 Perry Hwy North Hills: 5301 Grove Rd. Monroeville: 3747 William Penn Hwy. • Weirton: 241 Three Springs. Morgantown 5004 Mid Atlantic Dr.