

### Desayuno

- opción 1** 1 taza (200 mL) de Leche Semidesnatada  
8 galletas de Enerzona 40-30-30 (sabor: avena, cacao o coco)  
Enerzona Omega 3 RX (aceite de pescado ultrarefinado y purificado)
- opción 2** 1 sobre de Enerzona Instant Meal 40-30-30 (sabor: yogur-fresa, chocolate y cappuccino)  
1 taza (200 mL) de Leche Semidesnatada  
Enerzona Omega 3 RX (aceite de pescado ultrarefinado y purificado)

### Media mañana

- opción 1** 2 Snacks EnerZona 40-30-30 (sabor: yogur, coco, chocolate, naranja y vainilla)
- opción 2** 2 EnerZona Tentempié Salado 40-30-30 (sabor: receta mediterránea o aceitunas negras)
- opción 3** 2 Bolsitas de bombones Minirock EnerZona 40-30-30

### Comida

#### Proteína (escoger una opción)

- 1 rodaja (180 g) de Merluza u otro pescado (salmón fresco, gallo, lenguado, lubina, mero) a la plancha o al vapor  
1 filete (120 g) de pechuga de Pollo o Pavo sin piel a la plancha  
1 filete (120 g) de Ternera o Cerdo Ibérico a la plancha

#### Verdura (escoger tres líneas)

- 2 tazas (300 g) de Coliflor cocida  
1 taza (270 g) de Corazones de Alcachofas cocidos  
1 taza (130 g) de Pimientos Rojos asados o cocidos  
2 tazas (300 g) de Tomates de Ensalada  
2 tazas (190 g) de Coles de Bruselas cocidas  
1 taza (290 g) de Espárragos Blancos cocidos  
2 tazas (260g) de Espinacas cocidas  
2 tazas (360 g) de Judías verdes cocidas  
2 tazas (280 g) de Berenjenas al horno  
2 tazas de Champiñones al horno

#### Fruta (escoger una pieza)

Kiwi, Mandarina, Melocotón, Manzana pequeña, Naranja pequeña, Pera pequeña

#### Grasa

4 cucharaditas (20 mL) de Aceite de Oliva Virgen Extra



*El original de Barry Sears*



### Media tarde

- opción 1** 1 Snack EnerZona 40-30-30 (sabor: yogur, coco, chocolate, naranja y vainilla)
- opción 2** 1 EnerZona Tentempié Salado 40-30-30 (sabor: receta mediterránea o aceitunas negras)
- opción 3** 1 Bolsita de bombones Minirock EnerZona 40-30-30

### Cena

- opción 1** 1 sobre de Enerzona Instant Meal 40-30-30 (sabor: yogur-fresa, chocolate, cappuccino)  
1 taza (200 mL) de Leche Semidesnatada  
1 Snack Enerzona 40-30-30 (sabor: yogur, coco, chocolate, naranja, vainilla)
- opción 2** 1 vaso de leche semidesnatada (200 ml)  
2 snack Enerzona 40-30-30 (sabor: yogur, coco, chocolate, naranja, vainilla)  
4 galletas EnerZona 40-30-30 (sabor: avena, cacao o coco)
- opción 3** 1 sobre de Crema de verduras EnerZona 40-30-30 (añadir una cucharada de aceite de oliva virgen extra)  
1 yogur desnatado.  
1 snack o tentempié EnerZona 40-30-30.

**Nota: puedes variar las opciones de comidas por la de cenas y a la inversa.**