

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, cappuccino)
1 taza (200 mL) de Leche Semidesnatada
Enerzona Omega 3 RX (aceite de pescado ultrarefinado y purificado)

Media mañana

- 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

Comida

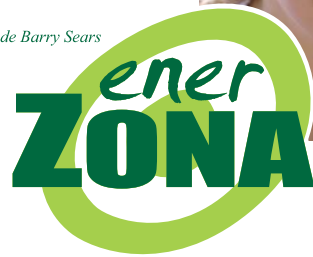
Proteína (escoger una opción)

- 1 rodaja pequeña (135 g) de Merluza u otro pescado (salmón fresco, gallo, lenguado, lubina, mero) a la plancha o al vapor
1 filete pequeño (90 g) de pechuga de Pollo o Pavo sin piel a la plancha
1 filete pequeño (90 g) de Ternera o Cerdo Ibérico a la plancha

Verdura (escoger dos 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

El original de Barry Sears



Fruta (escoger una pieza)

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

Grasa

1 cucharada (15 mL) de Aceite de Oliva Virgen Extra

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

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