

ROUND13[®]

RETO DE ALIMENTACIÓN *7 días sin azúcar*

Recomendaciones

- Solo debe realizarse máximo 7 días
- El consumo de todos los nutrientes es muy importante, no omita ninguno de ellos
- El uso de endulzantes o esplenda es permitido, máximo 3 sobres o pastillas
- Recuerde comer cada 3 o 4 horas e hidratarse continuamente

Nota: Aumentar las porciones de proteína si pesas más de
60 Kg → 3 porciones al desayuno y 250 grm almuerzo y cena.
70 Kg → 4 Porciones al desayuno y 250 grm almuerzo y cena.
80 Kg → 4 Porciones al desayuno y 300 grm almuerzo y cena

Desayuno.

- 1 Porción de harina
- 2 Porciones de huevo
- 1 Porción de leche deslactosa y descremada (Con café, té o Chocolyne)

Media mañana

- 1 Fruta verde



ROUND13[®]

Almuerzo y cena

- Sopa de verduras o legumbres + 200g (2 porciones) de proteína pollo, carne o pescado, se debe licuar todo
- Agua, Café negro, té, cligth

Media tarde

- 2 Tajadas de jamón de pavo o salchichas libre de grasa,
- 10 Almendras o 25 g de maní

Antes de acostarse o durante el día en caso de sentir ansiedad, puedes consumir gelatina sin azúcar

Sopas y cremas

Las sopas pueden ser solo en agua o agregar 1 porción de leche deslactosada y descremada, algunas combinaciones:

- Champiñones + Pollo
- Zanahoria + Habichuela + Carne molida
- Arvejas + Zanahoria + Lentejas + Carne
- Espinaca + Carne
- Tomate + Carne
- Tomate + Camarones
- Calabaza + Coliflor + Pollo o Carne
- Pimentón dulce + Tomate + Camarones
- Calabacín + Pescado
- Espárragos + Pollo