



Fase 1

A seguirse hasta que haya logrado el 100% de su meta de la pérdida de peso.

IMPORTANTE: Sólo se permite consumir los alimentos indicados en esta hoja. La porción de las comidas debe ser estrictamente como se indica: ni más, ni menos.

¡Entre a su cuenta de MyIdealProtein para ver los videos diarios de entrenamiento y recetas!

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	MERIENDA	REQUERIMIENTOS DIARIOS ADICIONALES
1 sobre de Ideal Protein Opcional: Café/té con 30 ml (1 oz) de leche regular. Endulzante permitido (en cantidad limitada)* SUPLEMENTOS 1 Natura Multi-Vita 1 Natura Potasio	1 sobre de Ideal Protein y 2 tazas de vegetales selectos Opcional: Vegetales crudos/lechuga ilimitados	225 g (8 oz) de 1 proteína para la cena y 2 tazas de vegetales selectos Opcional: Vegetales crudos/lechuga ilimitados SUPLEMENTOS 2 Natura Cal-Mag 1 Natura Multi-Vita 2 Omega-3 Plus	1 sobre de Ideal Protein SUPLEMENTOS 2 Natura Cal-Mag	Tome un mínimo de 2 L (64 oz) de agua 2 cucharaditas de aceite de oliva o extracto de aceite de semilla de uva ¼ cucharadita de Sal de Mar

Se recomienda ampliamente que tome Natura Anti-Oxy (2 cápsulas al día) y Enzimas Natura (1-2 con comidas) en todas las fases.

*Ciertos endulzantes contienen azúcares escondidos y pueden afectar la baja de peso.

PROTEÍNAS PARA LA CENA – No se permite freír o empanizar las proteínas / Pesar antes de cocinar.

Pescado: Abadejo, anchoa, atún (atún rojo una vez por semana), bacalao, bagre, eperlano, gallineta, halibut, lenguado, lubina, lubina de mar, lucio, mahi mahi, merluza, mero, pargo, percha, pescadilla, pez espada, rodaballo, salmón (salmón silvestre una vez por semana), tamboril o rape, tiburón, tilapia, trucha.

Mariscos: Almejas, calamares, camarones, cangrejo de mar, cangrejo de río, cigala, langosta, mejillones, ostiones, ostras.

Res: Bistec de lado, carne asada magra, carne molida (extra-magra), cuadril, filete de lomo, lomo, pierna, solomillo.

Aves de corral: Aves salvajes, codorniz, 6 huevos (2-4 enteros, el resto debe ser claras de huevo), pavo, pollo (sin piel).

Cerdo: Jamón cocido sin grasa, lomo.

Ternera: Bistec redondo, chuleta, costilla, escalopes, hombro, lomo, pecho, pierna.

Otros: Alce, alce americano, ancas de rana, avestruz, bisonte, conejo, hígado, lomo de cordero, riñones, tofu (simple), venado.

VEGETALES CRUDOS / LECHUGA ILIMITADOS

Achicoria (lechuga de), apio, berro, endivia, escarola, escarola rizada, espinacas, lechuga Boston, lechuga iceberg, lechuga mantecosa, lechuga romana, lechuga de hoja verde o roja, pepino, rábano, radicchio, rúcula, setas.

VEGETALES SELECTOS – 2 tazas por comida – Medir antes de cocinar

Acelga, achicoria, alfalfa, apio, apio nabo, berza, brócoli, brotes de bambú, brotes de frijol chino, calabacín y calabacita amarilla, cebollas (sólo crudas), cebollines verdes, chayote, col (todos), chucrut, coliflor, col rábano, col rizada, espárrago, espinaca, Gai Lan (brócoli chino), gombo, hinojo, jícama, nabo, pepino, pepinillo, pimientos, pimientos picantes, rábano, rúcula, ruibarbo, setas.

VEGETALES OCASIONALES – Máximo de 4 tazas por semana – Medir antes de cocinar

Berenjena, coles de Bruselas, colinabo, corazones de palmera, tirabeques, tomate, tomatillo, vainas (verdes y amarillas).

SAZONADORES

Acedera, ajo, especias (sin MSG/sin carbohidratos), finas hierbas, hierbas frescas (albahaca, ajedrea, cebolleta, cilantro, eneldo, estragón, hoja de laurel, mejorana, menta, orégano, perejil, perifollo, romero, salvia, tomillo), hierba de limoncillo, jengibre, limón, mostaza picante, salsa picante, salsa de soya, salsa tamari (1 cucharada), vinagre blanco, vinagre de cidra de manzana.

COMIDAS DE IP RESTRINGIDAS – Puede seleccionar sólo 1 comida de Ideal Protein restringida por día.

Puede encontrar ideas adicionales para comidas (con o sin productos de Ideal Protein) en el libro de recetas *My Ideal Recipes*, por el Chef Verati, así como en Facebook: www.facebook.com/lowfatlowcarb y en my.idealprotein.com (disponible solamente en inglés).