

# Plan de Alimentación Modificado

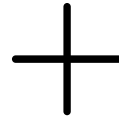
Consuma 5 productos de reemplazo de alimentos cada día.  
Además, una porción de proteína, verduras bajas en almidón, y una ensalada verde.



## Proteína

Elige uno:

- 3 onzas de carne cocida: pollo o pavo (sin piel), pescado, mariscos, carne magra de res (solomillo, filete blanco o filete redondo) o lomo de cerdo
- 3/4 Taza queso cottage sin grasa
- 8 onzas Yogur griego sin sabor, sin grasa y sin azúcar añadido
- 2 huevos
- 6 claras de huevo
- ¾ sustituto de huevo
- 1/2 taza de frijoles cocidos: negros, rojos, pintos, blancos, garbanzo, habas, soya, lentejas, etc.
- 1/2 taza de quinoa cocida
- 4 onzas seitan simple
- 9 onzas tofu
- 2 onzas (1/3 tazas) tempeh cocido
- 3 onzas de alternativas veganas: hamburguesa vegetariana, proteína de soya, etc.

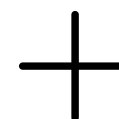


## Verduras

Elige 1/2 taza verduras cocidas or 1 taza verduras crudas:

- |                                      |                                  |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| • Alcachofas                         | • Repollo*                       |
| • Apio                               | • Zanahoria                      |
| • Berenjena                          | • Algas cocidas                  |
| • Betabeles (remolachas)             | • Calabacita (todo tipo)         |
| • Brócoli*                           | • Calabaza amarilla              |
| • Brotes de bambú (Bamboo shoots)    | • calabaza de verano             |
| • Coles de Bruselas*                 | • Castañas de agua               |
| • Coliflor*                          | • Cebollas                       |
| • Colinabo                           | • Champiñones                    |
| • Ejotes (amarillos, verdes)         | • Espinaca                       |
| • Espárragos                         | • Frijol germinado               |
| • jícama                             | • Jitomate                       |
| • Pepino                             | • Nabos                          |
| • Pimiento morrón, todos los colores | • Okra                           |
| • Puerros                            | • Pimientos, todo tipo           |
|                                      | • Rábanos                        |
|                                      | • Vainas de chícharos (pea pods) |

Si las verduras con \* le causan gases e incomodidad, pruebe limitarlas o evitarlas si es necesario. Las verduras cocidas tienden a producir menos gases que las verduras crudas.



## Ensalada Verde

Elige 2 tazas de ensalada verde  
1/2 taza of verduras crudas:

- Arúgula
- Berro
- Bok choy
- Col rizada
- Espinaca
- Hojas de Betabel
- Kale
- Lechuga Bola
- Lechuga Boston
- Lechuga Mantequilla
- Lechuga Romana
- Repollo
- Verduras Varias de Hojas Verdes

La lechuga de bola es una verdura, no cuenta como hoja verde

1 Cdto de aderezo: jugo de limón, jugo de lima, vinagre balsámico, vinagre de arroz sin condimentar u otros vinagres, mezclados con aceite de oliva, mostaza, salsa, pico de gallo, etc. Si compra aderezo para ensaladas, elija uno con pocos ingredients.

# Menú Ejemplo

Consuma 5 productos de reemplazo de alimentos cada día.  
Además, una porción de proteína, verduras bajas en almidón, y una ensalada verde. Puede elegir el horario que mejor se adapte a sus necesidades.



## Desayuno

7:30 a.m.  
1 Reemplazo de Alimento



## Bocadillo

10:30 a.m.  
1 Reemplazo de Alimento



## Almuerzo

12:30 p.m.  
Ensalada Verde y Verduras  
1 Reemplazo de Alimento



## Bocadillo

3:30 p.m.  
1 Reemplazo de Alimento



## Cena

6:30 p.m.  
Sopa de Reemplazo de Alimento soup  
con Proteína y Verduras



## Desayuno

7:00 a.m.  
1 Reemplazo de Alimento



## Bocadillo

9:30 a.m.  
1 Reemplazo de Alimento



## Almuerzo

12:00 p.m.  
Ensalada Verde y Verduras  
1 Reemplazo de Alimento



## Bocadillo

2:00 p.m.  
1 Reemplazo de Alimento



## Cena

5:00 p.m.  
Proteína con Verduras



## Bocadillo

6:30 p.m.  
1 Reemplazo de Alimento



## Desayuno

8:00 a.m.  
1 Reemplazo de Alimento



## Bocadillo

11:00 a.m.  
1 Reemplazo de Alimento



## Almuerzo

1:00 p.m.  
Ensalada Verde y Verduras y Proteína



## Bocadillo

4:00 p.m.  
1 Reemplazo de Alimento



## Cena

7:00 p.m.  
1 Reemplazo de Alimento

### Importante:

En el Plan Modificado no se recomiendan frutas, granos ni verduras altas en almidón que no estén en la lista. Use muy poco aceite, mantequilla o grasa al cocinar. Mejor use el PAM y otros aerosoles para cocinar. Asegúrese de tomar entre 120 y 150 onzas de líquido todos los días.

Esta cantidad de líquido incluye y agua lo que utilice para preparar sus reemplazos de alimentos.