

FUXION

5014

LÍNEA CONTROL
DE PESO Y MEDIDAS 

CONTENIDO:

4 STICKS DE PRUNEX1
28 STICKS DE BIOPRO+ FIT
14 STICKS DE VITA XTRA T+
14 STICKS DE THERMO T3
14 STICKS DE NOCARB-T



5 ↓ 14

LÍNEA CONTROL
DE PESO Y MEDIDAS 

REDUCE PESO Y MEDIDAS DE MANERA INTELIGENTE

5/14 es el programa de Fuxion diseñado por profesionales de la nutrición que te ayudará a adquirir hábitos de alimentación saludables mientras reduces esos kilos de más, tonificas tus músculos y consigues un estilo de vida más vital.

- Alimentándote 5 veces al día.
- Llevando tu metabolismo hacia un ritmo sano y natural.
- Elevando tu nivel de energía.
- Tonificando tus músculos.

Para mejores resultados, combínalo con el **Pack Detox 5-Días**.

CARACTERÍSTICAS DEL PLAN NUTRICIONAL 5/14 KETO O CETOGÉNICO

- Plan nutricional cetogénico, complementado con restricción de calorías y ayuno intermitente parcial (ayuno de 14 horas, desde la cena hasta la media mañana).
- Provee grasas saludable de alta calidad.
- Carbohidratos (vegetales y frutas) de bajo índice glicémico.
- Provee nutrientes que reducen la hinchazón.
- Bajo en granos y libre de gluten.
- Antioxidantes protectores.
- Provee proteína de alta calidad.



DIETA KETO O CETOGÉNICA

Una **DIETA CETOGÉNICA** se centra en el consumo mínimo de carbohidratos, cantidades moderadas de proteína y un consumo elevado de grasas saludables.

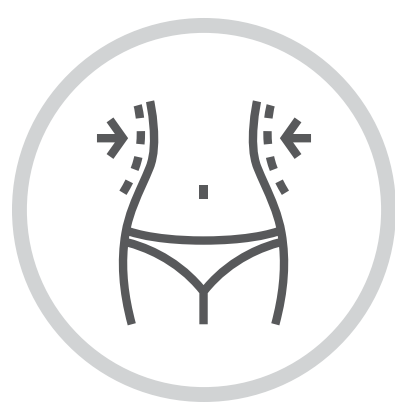
Esta dieta al no brindar suficientes hidratos de carbono (azúcares), aprovecha las reservas de grasa del cuerpo como fuente de energía.

5/14 KETO, ayuda a mantener los niveles de saciedad, además de un mejor control de las calorías.

5 ↓ 14

LÍNEA CONTROL
DE PESO Y MEDIDAS 

BUENOS HÁBITOS A INCORPORAR EN TU VIDA DESDE HOY



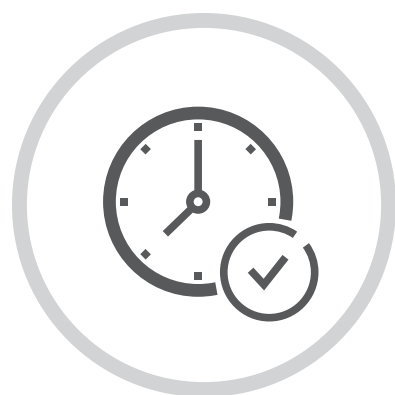
COME 5 VECES AL DÍA:

Sincroniza tu ciclo alimenticio con tu ciclo metabólico (cada tres horas). Así acelerarás tu metabolismo de manera natural, utilizando energía obtenida de la quema de tus reservas de grasa.



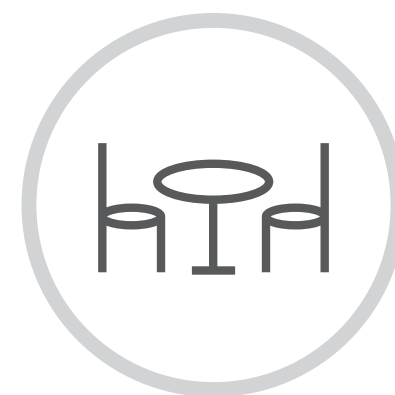
HAZ EJERCICIO DIARIO:

Por lo menos 30 minutos para acelerar tu metabolismo y tonificar tus músculos. Alterna un día de ejercicio aeróbico (correr, bailar o caminar) y un día de ejercicio de tonificación (abdominales, planchas, ligas, etc.).



LA HORA ES LA HORA:

Respetar religiosamente tus horas de comer. Ejm.: 7:00 a.m., 10:00 a.m., 1:00 p.m., 4:00 p.m. y 7: p.m.



DISFRUTA TU COMIDA:

Come sentado, despacio y mastica cada bocado aprox. 30 veces.



NO TE ESTRESES:

Si te quedas con hambre, come más de lo mismo, pero sin exagerar. Recuerda que el estrés engorda.



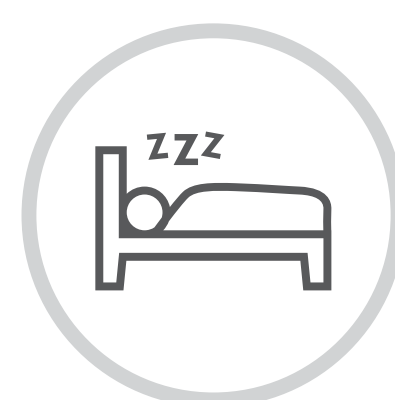
CENA TEMPRANO:

Máximo tres horas antes de acostarte. Evita hacerlo más tarde.



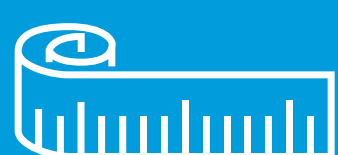
NO TE ESTRESES:

Toma mínimo 10 vasos de agua al día (250 ml c/u): Mujeres de 9 a 10 vasos; hombres de 11 a 12 vasos.



DUERME BIEN:

Mínimo 8 horas diarias. Recuerda que no dormir bien engorda.



UNA FORMA DE EVALUARTE

MIDE TU CINTURA Y UBICA TU RESULTADO

RIESGO CARDIO VASCULAR	HOMBRES	MUJERES
BAJO	< 94 CM	< 80 CM
MODERADO	94 - 101.9 CM	80 - 87.9 CM
ALTO	> 102 CM	> 88 CM

ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN DIARIA

DÍAS TIPO A (Día 1, 2, 4, 5, 7)

AL DESPERTAR

1 vaso de agua tibia
c/zumo de 1 limón



DESAYUNO (aprox. 7:00 am)

1



Vita Xtra T⁺ disuelto
en el jugo energizante



ó



ó



MEDIA MAÑANA (aprox. 10:00 am)

2



Biopro+ Fit batido en
1 de vaso de agua fría o
incorporado en preparaciones



ó



ALMUERZO (aprox. 1:00 pm)

3



Thermo T3 disuelto en
1 taza de agua caliente



ó



MEDIA TARDE (aprox. 4:00 pm)

4



Biopro+ Fit batido en
1 de vaso de agua fría



ALMUERZO (aprox. 7:00 pm)

5



Nocarb-T disuelto en
1 taza de agua caliente.



ó



ó



ANTES DE DORMIR



1 o ½ Prunex 1 disuelto en
1 taza de agua caliente.



ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN DIARIA

DÍAS TIPO B (Día 3 y 6)

AL DESPERTAR

1 vaso de agua tibia
c/zumo de 1 limón



DESAYUNO (aprox. 7:00 am)

1



Vita Xtra T⁺ disuelto en el jugo energizante



ó



ó



MEDIA MAÑANA (aprox. 10:00 am)

2



Biopro+ Fit batido en 1 de vaso de agua fría o incorporado en preparaciones



ó



ALMUERZO (aprox. 1:00 pm)

3



Thermo T3 disuelto en 1 taza de agua caliente



ó



MEDIA TARDE (aprox. 4:00 pm)

4



Biopro+ Fit batido en 1 de vaso de agua fría



ALMUERZO (aprox. 7:00 pm)

5



Nocarb-T disuelto en 1 taza de agua caliente.



ó



ó



ANTES DE DORMIR







1 o ½ **Prunex 1** disuelto en 1 taza de agua caliente.



PLAN BÁSICO (RACIONES SUGERIDAS)

ESTATURA (cm.)	150 - 160	161 - 170	171 - 180	180 +
CALORIAS POR DÍA (Kcal.)	1000 a 1200	1300	1500	1800

DESAYUNO

1 stick de Vita Xtra T ⁺		1	1	1	1
Porción de fruta		1/2	1	1	1
Porción de vegetales		1	1	1	1
Porción de grasa saludable		1	1	2	2



MEDIA MAÑANA

Porción de carbohidratos (Día 3 y 6)		0	0	0	0
Porción de vegetales		1	1	1	1
Porción de grasa saludable		3	3	3	3
Porción de proteína extra		1/4	1/2	1/2	1/2
1 stick de Biopro ⁺ Fit		1	1	1	1





ALMUERZO

Vegetales ilimitados		∞	∞	∞	∞
Porción de grasa saludable		2	2	3	5
Porción de proteína		1	1	1	1
Porción de carbohidratos (Día 3 y 6)		1	1	1	1
1 stick de Thermo T3		1	1	1	1

MEDIA TARDE

1 stick de Biopro ⁺ Fit		1	1	1	1
Ración de grasa saludable		1	1	2	3

CENA

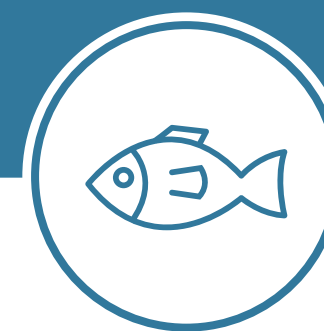
Vegetales ilimitados		∞	∞	∞	∞
Porción de grasa saludable		3	3	3	4
Porción de proteína		1/2	1/2	1/2	1
1 stick de NoCarb-T		1	1	1	1

5 ↓ 14

 LÍNEA CONTROL
DE PESO Y MEDIDAS 


OPCIONES DE ALIMENTOS

RACIÓN DE PROTEÍNA



PROTEÍNA ANIMAL:

Atún enlatado en agua	120 g.
Camarones	120 g.
Carne de cerdo (filete o molida sin grasa)	120 g. (cocida, 150 g. cruda)
Carne de pavo o pavita	120 g. (cocida, 150 g. cruda)
Carne de pescado	120 g. (cocida, 150 g. cruda)
Carne de pollo (pechuga)	120 g. (cocida, 150 g. cruda)
Carne de res (filete o molida sin grasa)	120 g. (cocida, 150 g. cruda)
Claros de huevo de gallina	8 claras (de huevo chico)
Huevos de gallina	4 piezas chicas (*)
Huevos de codorniz	12 unidades
Jamón de pavo bajo en grasa	120 g. (4 tajadas) (**)

(*) No se recomienda un consumo diario.

(**) máx. 1 por semana

PROTEÍNA ANIMAL:

(No se recomienda consumirlas como proteína para este programa por su contenido de carbohidratos; pero sí por su aporte proteico. Acompañar solo con el carbohidrato indicado que complementa los aminoácidos faltantes).

Frejoles	1 taza + ½ taza de arroz integral
Lentejas	1 taza + ½ taza de arroz integral
Garbanzos	1 taza + ½ taza de arroz integral
Habas	1 taza + ½ taza de arroz integral
Pallares	1 taza + ½ taza de arroz integral
Quinoa cocida	1 taza + 90 g. de queso fresco

RACIÓN DE PROTEÍNA



Queso fresco bajo en grasa	1 tajada
Queso mozzarella bajo en grasa	1 tajada
Queso parmesano	2 cucharadas
Queso ricotta	3 cucharaditas (50 g.)
Yogurt griego bajo en grasa	1 taza

5 ↓ 14

 LÍNEA CONTROL
DE PESO Y MEDIDAS 


OPCIONES DE ALIMENTOS

VEGETALES ILIMITADOS



Acelga	Culantro o cilantro
Albahaca	Espárragos
Alfalfa	Germinado de alfalfa/ brócoli
Apio	Hierbabuena
Arúgula	Lechuga
Berenjena	Nabo
Berros	Pimentón/ pimiento
Betarraga o remolacha	Poro o porro
Brócoli	Rábanos
Calabacín o zapallito italiano	Tomate
Cebolla	Vainitas
Champiñones	Zapallo loche
Coliflor	Zapallo
Col rizada	

Aderezos de ensalada:

1. Aceite de oliva, zumo de limón, ajo picadito, sal, pimienta. Espolvorear con perejil o culantro picado finamente.
2. Aceite de oliva, vinagre balsámico, mostaza, ajo triturado, sal, pimienta.
3. Aceite de ajonjolí, vinagre balsámico, mostaza, kiñon rallado, sal, pimienta. Espolvorear con ajonjolí tostado.

RACIÓN DE PROTEÍNA



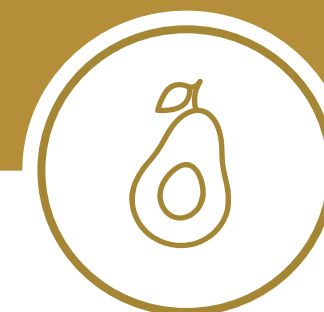
Arroz integral	½ taza
Arvejas	½ taza
Avena cocida	½ taza cocida (1/3 de tz. cruda)
Camote	1 (pequeño)
Cereal integral	½ taza
Choclo	½ taza
Maca en harina	1 chda. (15 g.)
Macarrones	½ taza
Pan pita integral	1 pieza (2 tapas)
Papa	1 (pequeña)
Pasta cocida	½ taza
Quinoa	½ taza
Tortilla de choclo	2 piezas
Tortilla integral	1 pieza
Tostada de pan integral	1 rebanada

5 ↓ 14

 LÍNEA CONTROL
DE PESO Y MEDIDAS 


OPCIONES DE ALIMENTOS

RACIÓN DE GRASA SALUDABLE



Aceite de ajonjolí	1 cucharadita (chdta.)
Aceite de coco	1 cucharadita (chdta.)
Aceite de oliva	1 cucharadita (chdta.)
Aceite vegetal	1 cucharadita (chdta.)
Aceitunas negras deshuesadas	5 piezas
Aceitunas verdes rellenas de pimiento	5 piezas
Almendras	8 piezas
Hummus	1 cucharada colmada (chda.)
Mantequilla	1 cucharadita (chdta.)
Palta o aguacate	¼ de pieza
Pecanas	3 piezas
Semillas de chía deshidratadas	1 cucharada (hidratar con agua caliente)
Semillas de linaza	1 cucharada (hidratar con agua tibia)
Semillas tostadas de ajonjolí	1 cucharada (chda.)
Tahini	1 cucharada (chda.)

RACIÓN DE FRUTAS



Arándanos azules o rojos	¾ de taza
Coco fresco	1/2 taza
Fresas	¾ de taza
Granadilla	1 unidad
Manzana	1 pieza chica o 1/2 pieza grande
Maracuyá	1 unidad
Melón	¾ de taza
Naranja	1 ½ piezas
Papaya	¾ de taza
Pera	1 ½ piezas
Piña	¾ de taza
Plátano	1 pieza mediana
Sandía	¾ de taza
Toronja	1 ½ piezas
Uvas	¾ de taza
Zarzamoras	¾ de taza

5 ↓ 14

LÍNEA CONTROL
DE PESO Y MEDIDAS 

PLAN NUTRICIONAL
EJEMPLO BASADO
EN EL PLAN BASICO


DIETA
KETO



5 ↓ 14

LÍNEA CONTROL DE PESO Y MEDIDAS



DIETA KETO



PLAN NUTRICIONAL – EJEMPLO BASADO EN EL PLAN BÁSICO

ESTATURA (cm.) 161 - 170

CALORIAS POR DÍA (Kcal.) 1300

DÍA 1

A

DESAYUNO

1 stick de Vita Xtra T ⁺		1
Porción de fruta		1
Porción de vegetales		1
Porción de grasa saludable		1

Jugo energizante

1 stick de Vita Xtra T ⁺
Licuar 3/4 tz. de papaya en 1 tz. de agua fría + 2 chdas. de zanahoria rallada + zumo de 1 naranja + la chía + el stick de Vita Xtra T ⁺ + hielo.
1 chda. de chía deshidratada (hidratar en 1/4 de tz. de agua caliente).

MEDIA MAÑANA

Porción de carbohidratos (Día 3 y 6)		1
Porción de vegetales		1
Porción de grasa saludable		3
Porción de proteína extra		1/2
1 stick de Biopro ⁺ Fit		1

Huevos revueltos + Batido

Soazar en la sartén 1 tomate en láminas con aceite de oliva y orégano. Acompañar al huevo revuelto.
1 chda. de aceite de oliva.
2 huevos revueltos.
1 stick de BioPro ⁺ Fit c/ agua.

ALMUERZO

Vegetales ilimitados		∞
Porción de grasa saludable		2
Porción de proteína		1
Porción de carbohidratos (Día 3 y 6)		1
1 stick de Thermo T3		1

Pollo con ensalada griega

Ensalada de 1 tz. de tomate picado + 1/2 tz. de cebolla corte juliana + 1 tz. de pepino en rodajas + 1 tz. de apio en dados + albahaca al gusto.
Añadir 5 aceitunas negras sin pepa en rodajas + aliño (1 chdta. de aceite de oliva + limón + sal + pimienta + ajo al gusto).
120 g. de pechuga a la plancha con ajo. 1 tj. de queso fresco bajo en grasa en dados.
1 stick de Thermo T3

MEDIA TARDE

1 stick de Biopro ⁺ Fit		1
Ración de grasa saludable		1

Batido

1 stick de BioPro ⁺ Fit c/ agua.
8 almendras.

CENA

Vegetales ilimitados		∞
Porción de grasa saludable		3
Porción de proteína		1/2
1 stick de NoCarb-T		1

Soufflé de poro

Saltear en aceite de oliva 1 ½ poro rallado grueso (la parte blanca), retirar del fuego. Mezclar en un bowl el poro + la leche evaporada + los huevos batidos + nuez moscada + sal + pimienta. Colocar en un pirex y espolvorear con queso parmesano. Meter al horno, cocer y gratinar (5 min. microondas/ 20 min. horno).
1 chdta. de aceite de oliva (para el soufflé). 1 chdta. de queso parmesano (para gratinar).
1 huevo + 1 clara. 1/4 de leche evaporada baja en grasa.
1 stick de NoCarb-T

5 ↓ 14

LÍNEA CONTROL DE PESO Y MEDIDAS



PLAN NUTRICIONAL – EJEMPLO BASADO EN EL PLAN BÁSICO

ESTATURA (cm.) 161 - 170

CALORIAS POR DÍA (Kcal.) 1300

DÍA 2

A

DESAYUNO

1 stick de Vita Xtra T ⁺		1
Porción de fruta		1
Porción de vegetales		1
Porción de grasa saludable		1

Jugo energizante

1 stick de Vita Xtra T ⁺
Licuar 6 fresas + zumo de 1 naranja + 2 hojas de espinaca + la linaza + el stick de Vita Xtra T ⁺ + hielo.
1 chda. de semillas de linaza.

MEDIA MAÑANA

Porción de carbohidratos (Día 3 y 6)		1
Porción de vegetales		1
Porción de grasa saludable		3
Porción de proteína extra		1/2
1 stick de Biopro ⁺ Fit		1

Guacamole con apio y huevos de codorniz

Mezclar 1 tomate en dados + 1/2 cebolla picadita, culantro picadito al gusto + zumo de 1 limón + palta prensada. Acompañar con 10 bastones de apio.
1/2 palta prensada.
6 huevos de codorniz.
1 stick de BioPro ⁺ Fit c/ agua.

ALMUERZO

Vegetales ilimitados		∞
Porción de grasa saludable		2
Porción de proteína		1
Porción de carbohidratos (Día 3 y 6)		1
1 stick de Thermo T3		1

Pescado con ensalada mediterránea

Ensalada de brócoli cocido al vapor + espinaca + lechuga romana + tomate en dados s/semilla + zanahoria y rábanos rallados.
Añadir 1/4 de palta en dados + aliño (1 chdta. de aceite de oliva + vinagre balsámico + 1 chdta. de mostaza + sal + pimienta + ajo al gusto).
120 g. de trucha (o cualquier pescado) a la plancha con curry, sal y pimienta.
1 stick de Thermo T3

MEDIA TARDE

1 stick de Biopro ⁺ Fit		1
Ración de grasa saludable		1

Batido

1 stick de BioPro ⁺ Fit c/ agua.
3 pecanas.

CENA

Vegetales ilimitados		∞
Porción de grasa saludable		3
Porción de proteína		1/2
1 stick de NoCarb-T		1

Saltado de vegetales y jamón

Saltear en aceite de oliva: cebolla blanca + brócoli + pimiento + zapallito italiano (zucchini) + jamón.
1 chdta. de aceite de oliva (para el saltado).
2 tj. de jamón de pavo (60 g.) enrollado o en dados.
1 stick de NoCarb-T

5 ↓ 14

LÍNEA CONTROL DE PESO Y MEDIDAS



PLAN NUTRICIONAL – EJEMPLO BASADO EN EL PLAN BÁSICO

ESTATURA (cm.) 161 - 170

CALORIAS POR DÍA (Kcal.) 1300

DÍA 3

B

DESAYUNO

1 stick de Vita Xtra T ⁺		1
Porción de fruta		1
Porción de vegetales		1
Porción de grasa saludable		1

Jugo energizante

1 stick de Thermo T3

Licuar 3/4 de tz. de manzana en 1 tz. de agua fría + 1/2 tz. de espinaca picada + 1/2 chdta. de kiñon rallado + zumo de 1/2 limón + la chía + el stick de **Thermo T3** + hielo.

1 chda. de chía deshidratada (hidratar en 1/4 de tz. de agua caliente).

MEDIA MAÑANA

Porción de carbohidratos (Día 3 y 6)		1
Porción de vegetales		1
Porción de grasa saludable		3
Porción de proteína extra		1/2
1 stick de Biopro ⁺ Fit		1

Pizzetas + Batido

1 Pan pita integral pequeño (2 tapas) rociar con el aceite de oliva, acomodar el tomate, queso, aceitunas y orégano. Gratinar al horno o microondas.

6 - 8 rodajas de tomate, espolvoreadas con orégano.

1 chdta. de aceite de oliva.
5 aceitunas verdes en rodajas.
2 chdas. de queso mozzarella bajo en grasa rallado.

2 huevos revueltos.

1 stick de Biopro⁺ y Vita Xtra T⁺ c/ agua.

ALMUERZO

Vegetales ilimitados		∞
Porción de grasa saludable		2
Porción de proteína		1
Porción de carbohidratos (Día 3 y 6)		1
1 stick de Thermo T3		1

Quinoa chaufa con pollo

Saltear en aceite de ajonjolí: 1 cebolla blanca en dados, 1/2 zapallito italiano (zucchini) en dados (sin pepas), 1 pimiento en dados, y el pollo a la plancha. Una vez que esté cocido combinar con 1/2 tz. de quinoa graneada al dente, salsa de soja y de ostión, sal al gusto. Espolvorear con semillas de ajonjolí.

1 chdta. de aceite de ajonjolí.
1 chda. de semillas de ajonjolí tostado.

120 g. de pechuga de pollo en dados, cocida a la plancha con ajo y kiñon rallado.

Quinoa al dente: Lavar bien 1/4 tz. de quinoa (3 veces). Llevar al agua hirviendo por 15 min. hasta que esté cocida al dente. Enfriar y colar.

1 stick de NoCarb-T

MEDIA TARDE

1 stick de Biopro ⁺ Fit		1
Ración de grasa saludable		1

Batido

1 stick de Biopro⁺ Fit c/ agua.

8 almendras.

CENA

Vegetales ilimitados		∞
Porción de grasa saludable		3
Porción de proteína		1/2
1 stick de NoCarb-T		1

Omelette con vegetales

Saltear en aceite de oliva: champiñones + tomates + espinaca + cebolla china picada. Agregar los huevos batidos, cocinar, voltear y servir.

1 chdta. de aceite de oliva (para el omelette).

2 huevos completos (batidos con sal y pimienta para el omelette).

Infusión

5 ↓ 14

LÍNEA CONTROL DE PESO Y MEDIDAS



DIETA KETO



PLAN NUTRICIONAL – EJEMPLO BASADO EN EL PLAN BÁSICO

ESTATURA (cm.) 161 - 170

CALORIAS POR DÍA (Kcal.) 1300

DÍA 4

A

DESAYUNO

1 stick de Vita Xtra T ⁺		1
Porción de fruta		1
Porción de vegetales		1
Porción de grasa saludable		1

Jugo energizante

1 stick de Vita Xtra T⁺

Licuar 3/4 tz. de fresas en 1 tz. de agua fría + 2 chdas. de betarraga rallada + la linaza + el stick de Vita Xtra T⁺ + hielo.

1 chda. de semillas de linaza.

MEDIA MAÑANA

Porción de carbohidratos (Día 3 y 6)		1
Porción de vegetales		1
Porción de grasa saludable		3
Porción de proteína extra		1/2
1 stick de Biopro ⁺ Fit		1

Ensalada Caprese + Batido

Colocar tomate en rodajas en un plato (una al lado de la otra). Encima de cada una poner un pedazo de queso mozzarella y hojas albahaca. Chorrear aceite de oliva y sal al gusto.

1/2 palta prensada.

1 chda. de aceite de oliva.
2 tj. de queso mozzarella bajo en grasa.

1 stick de BioPro⁺ Fit c/ agua.

ALMUERZO

Vegetales ilimitados		∞
Porción de grasa saludable		2
Porción de proteína		1
Porción de carbohidratos (Día 3 y 6)		1
1 stick de Thermo T3		1

Pavo con ensalada

Ensalada de lechuga romana picada + espinaca cruda picada + brócoli cocido al vapor + champiñones salteados + tiras de pimiento.

Añadir 1 chda. de queso fresco rallado + aliño (1 chdta. de aceite de oliva + limón + sal + pimienta + perejil picado + ajo al gusto).

120 g. de medallón de pavita a la plancha con sal y páprika.

1 stick de Thermo T3

MEDIA TARDE

1 stick de Biopro ⁺ Fit		1
Ración de grasa saludable		1

Batido

1 stick de BioPro⁺ Fit c/ agua.

3 pecanas.

CENA

Vegetales ilimitados		∞
Porción de grasa saludable		3
Porción de proteína		1/2
1 stick de NoCarb-T		1

Soufflé de poro

Saltear en aceite de coco champiñones, agregar tomate en dados + 1 tz. de espinaca picada + sal y pimienta. Combinar todo con el queso y huevo. Ponerlo en un pirex personal y llevarlo al microondas por 6 minutos (horno 20 min).

1 chdta. de aceite de coco (para el soufflé).
2 chdas. de queso mozzarella bajo en grasa rallado (para el soufflé).

1 huevo completo

1 stick de NoCarb-T

5 ↓ 14

LÍNEA CONTROL DE PESO Y MEDIDAS



DIETA KETO



PLAN NUTRICIONAL – EJEMPLO BASADO EN EL PLAN BÁSICO

ESTATURA (cm.) 161 - 170

CALORIAS POR DÍA (Kcal.) 1300

DÍA 5

A

DESAYUNO

1 stick de Vita Xtra T ⁺		1
Porción de fruta		1
Porción de vegetales		1
Porción de grasa saludable		1

Jugo energizante

1 stick de Vita Xtra T ⁺
En 1 tz. de agua fría licuar 1 tz. de fresas + arándanos + 2 chdas. de pepino picado (sin pepas) + la chía + el stick de Vita Xtra T⁺ + hielo.
1 chda. de chía deshidratada (hidratar en 1/4 de tz. de agua caliente).

MEDIA MAÑANA

Porción de carbohidratos (Día 3 y 6)		1
Porción de vegetales		1
Porción de grasa saludable		3
Porción de proteína extra		1/2
1 stick de Biopro ⁺ Fit		1

Omelette + Batido

Omelette de champiñones + espinaca + pimiento + cebolla blanca.
1 chda. de aceite de oliva (para freír).
(Omelette de 2 huevos).
1 stick de BioPro ⁺ c/ agua.

ALMUERZO

Vegetales ilimitados		∞
Porción de grasa saludable		2
Porción de proteína		1
Porción de carbohidratos (Día 3 y 6)		1
1 stick de Thermo T3		1

Pescado sudado con ensalada

Ensalada de corazones de alcachofa en tiras + col morada picada + 1/2 de betarraga rallada + lechuga romana + tiras de pimientos.
Añadir 1/4 de palta en dados o 5 aceitunas partidas + aliño (1 chdta. de aceite de oliva + limón + 1 chdta. de mostaza + sal + pimienta + ajo).
120 g. de cojinova (o cualquier otro pescado blanco) sudado con aros de cebolla + tomate + perejil + vinagre blanco + sal y pimienta.
1 stick de Thermo T3

MEDIA TARDE

1 stick de Biopro ⁺ Fit		1
Ración de grasa saludable		1

Batido

1 stick de BioPro ⁺ Fit c/ agua.
8 almendras.

CENA

Vegetales ilimitados		∞
Porción de grasa saludable		3
Porción de proteína		1/2
1 stick de NoCarb-T		1

Sopa casera con pollo

Hervir la pechuga + poro + nabo + zapallo + apio + zanahoria en dados + pizca de kiñon + sal + aceite de oliva. Una vez hervido, agregar el huevo y batir.
1 chdta. de aceite oliva
60 g. de pechuga de pollo. 1 huevo batido
1 stick de NoCarb-T

5 ↓ 14

LÍNEA CONTROL DE PESO Y MEDIDAS



PLAN NUTRICIONAL – EJEMPLO BASADO EN EL PLAN BÁSICO

ESTATURA (cm.) 161 - 170

CALORIAS POR DÍA (Kcal.) 1300

DÍA 6

B

DESAYUNO

1 stick de Vita Xtra T ⁺		1
Porción de fruta		1
Porción de vegetales		1
Porción de grasa saludable		1

Jugo energizante

1 stick de Vita Xtra T⁺

Licuar 3/4 tz. de fresas en 1 tz. de agua fría + la palta + el stick de Vita Xtra T⁺ + hielo.

1/4 de palta.

MEDIA MAÑANA

Porción de carbohidratos (Día 3 y 6)		1
Porción de vegetales		1
Porción de grasa saludable		3
Porción de proteína extra		1/2
1 stick de BioPro ⁺ Fit		1

Kekitos de avena

Mezclar 1/3 tz. de avena cruda + canela en polvo + esencia de vainilla + el aceite de coco derretido + chíá hidratada + BioPro⁺ Fit y Nocarb-T. Luego incorporar los huevos batidos a la premezcla. Acomodar o moldes de kekitos engrasados y poner al horno por 20 min, a 200°C (microondas 5 min.).

Opcional: Añadir a la mezcla un 1/3 de tz. de jugo de naranja y 1/2 chda. de ralladura de cáscara de naranja.

1 chda. de chíá deshidratada (hidratar en 1/4 de tz. de agua caliente).
1 chda. de aceite de coco.

2 huevos batidos (primero batir la clara a punto de nieve, luego agregar la yema).

1 stick de BioPro⁺ Fit y Nocarb-T (en el keke)

ALMUERZO

Vegetales ilimitados		∞
Porción de grasa saludable		2
Porción de proteína		1
Porción de carbohidratos (Día 3 y 6)		1
1 stick de Thermo T3		1

Poke Bowl

Poke Bowl: 1 tz. de col morada picada + 1 pepino en dados + 1 zanahoria rallada + pimiento en tiras + cebollita china picada al gusto. Para servir, acomodar los ingredientes uno al costado del otro, junto con el pollo y la quinoa, en un plato hondo (bowl).

1/4 de palta en dados + aliño (1 chda. de aceite de ajonjolí + salsa de soja (sillao) + limón + sal y pimienta) + 1 chda. de semillas de ajonjolí.

120 g. de lomo de atún picado en trozos (Al natural o enlatado).

Añadir 1/2 tz. de quinoa hervida al dente (lavada y cocida).

1 stick de NoCarb-T

MEDIA TARDE

1 stick de BioPro ⁺ Fit		1
Ración de grasa saludable		1

Batido

1 stick de BioPro⁺ Fit c/ agua.

3 pecanas.

CENA

Vegetales ilimitados		∞
Porción de grasa saludable		3
Porción de proteína		1/2
1 stick de NoCarb-T		1

Lomo oriental

Dorar el lomo con el aceite de ajonjolí + cebolla roja + pimiento en dados + zapallito italiano (zucchini) en bastones + colantao + brócoli al vapor + frejolito chino + kión rallado + sal.

1 chda. de aceite de ajonjolí (para el lomo).
1 chda. de semillas de ajonjolí para espolvorear.

60 g. de carne lomo fino frito (o pollo) en cuadrados.

Infusión

5 ↓ 14

LÍNEA CONTROL DE PESO Y MEDIDAS



DIETA KETO



PLAN NUTRICIONAL – EJEMPLO BASADO EN EL PLAN BÁSICO

ESTATURA (cm.) 161 - 170

CALORIAS POR DÍA (Kcal.) 1300

DÍA 7

A

DESAYUNO

1 stick de Vita Xtra T ⁺		1
Porción de fruta		1
Porción de vegetales		1
Porción de grasa saludable		1

Jugo energizante

1 stick de Thermo T3

Licuar 3/4 de tz. de piña en 1 tz. de agua + 2 chdas. de pepino + 3 hojas de hierbabuena + zumo de 1 limón + la linaza + el stick de **Thermo T3** + hielo.

1 chda. de semillas de linaza.

MEDIA MAÑANA

Porción de carbohidratos (Día 3 y 6)		1
Porción de vegetales		1
Porción de grasa saludable		3
Porción de proteína extra		1/2
1 stick de Biopro ⁺ Fit		1

Parfait de chía y arándanos

1/3 de tz. de arándanos azules + 1 limón (zumo y ralladura de cáscara). Combinar en un bowl pequeño la chía hidratada con aceite de coco derretido + el zumo + ralladura de limón y los arándanos. Aparte disolver en 1/2 tz. de agua tibia el **BioPro⁺ Fit** + **Vita Xtra T⁺**. Incorporar ambas mezclas y refrigerar por media hora (de preferencia preparar el día anterior para mejorar la consistencia).

2 chdas. de chía (hidratar en 1/3 tz. de agua caliente).
1 chda. de aceite de coco.

1 stick de **BioPro⁺ Fit** y **Vita Xtra T⁺** (en el parfait)

ALMUERZO

Vegetales ilimitados		∞
Porción de grasa saludable		2
Porción de proteína		1
Porción de carbohidratos (Día 3 y 6)		1
1 stick de Thermo T3		1

Ceviche de pescado

Cama: 4 hojas de lechuga + 1/2 cebolla corte juliana bien lavada + yuyo.
Aderezo: Sal, 1/2 tz. de zumo de limón.

Leche de tigre: Licuar 25 g. de retazos de pescado + 1/4 de diente de ajo + 1 rama de culantro + 1/4 de tallo de apio + 1/8 de cebolla o poro + 1 tz. de zumo de limón + 1/2 ají limo + sal y pimienta.

1/2 palta en dados

200 g. de pescado blanco fresco cortado en dados. En un bowl sazonar el pescado con sal, limón y el ají limo, mezclar bien. Colocar sobre la cama de lechuga y cebollas. Bañar con leche de tigre y acompañar con la palta. Decorar con culantro picado.

1 stick de **Thermo T3**

MEDIA TARDE

1 stick de Biopro ⁺ Fit		1
Ración de grasa saludable		1

Batido

1 stick de **BioPro⁺ Fit** c/ agua.

1 chda. se semillas de chía.

CENA

Vegetales ilimitados		∞
Porción de grasa saludable		3
Porción de proteína		1/2
1 stick de NoCarb-T		1

Pollo a la brasa con ensalada

Ensalada mixta: Lechuga + tomate + zanahoria rallada.

Añadir 1/2 palta + aliño (1 chda. de aceite de oliva + limón + 1 chda. de mostaza + sal + pimienta + ajo al gusto).

60 g. de pechuga de pollo a la brasa, sin piel (1/2 pechuga).

Infusión