

PLAN NUTRICIONAL

Este plan alimenticio tiene como principal objetivo acelerar tu metabolismo, no solamente te va ayudar a reducir medidas si no que va a permitir cambiar un metabolismo lento por uno totalmente acelerado, evitando el efecto rebote de las dietas tradicionales. En este plan se combinan todos los grupos alimenticios para que tu cuerpo funcione adecuadamente: carbohidratos, grasas y proteínas.

El programa tiene una duración de 28 días (4 semanas) y consta de tres fases, en cada fase comerás de forma diferente y cada semana se vuelven a repetir las fases.

Fase 1: es la fase que busca sosegar el estrés y calmar las glándulas suprarrenales. Aquí se contemplan sólo 2 días (lunes y martes, por ejemplo) en los cuales habrán tres comidas altas en carbohidratos y dos refrigerios de fruta.

Comerás de la siguiente forma:

Desayuno: Fruta + Grano

Refrigerio: Fruta

Almuerzo: Grano + Proteína + Verdura + Fruta

Refrigerio: Fruta

Cena: Grano + Proteína + Verdura

Fase 2: en esta fase se desbloquean las reservas de grasa y se generara músculo. Se realiza los días 3 y 4 y se focaliza en las proteínas. Para ello habrá tres comidas altas en proteínas; donde el desayuno será proteína con verduras, igual que el almuerzo y la cena y dos refrigerios sólo de proteínas.

Comerás de la siguiente forma:

Desayuno: Proteína + Verdura

Refrigerio: Proteína

Almuerzo: Proteína + Verdura

Refrigerio: Proteína

Cena: Proteína + Verdura

Fase 3: es la fase que desata la combustión de energía y por ello, es alta en grasas saludables. Se realiza tres días (viernes, sábado y domingo, por ejemplo). Esto contempla dos refrigerios de grasas saludables más verduras y tres comidas donde se considera fruta y grasas más proteínas.



Nota:

Puedes reemplazar alimentos en el menú si sigues las reglas de la dieta y la fase correspondiente. Aumenta porciones si tienes hambre. No bebas jugos de fruta, opta por limonada con stevia o infusiones. La idea es no pasar hambre.

Contacto:

Celular: 3168484246

Whatsapp: 3168484246 bajardepesorapido.com



ALCAPLUS

Comerás de la siguiente forma:

Desayuno: Fruta + Grasas saludables + Proteína + Grano + Verdura

Refrigerio: Verdura + Grasas saludables + Proteína

Almuerzo: Verdura + Grasas saludables + Proteína + Fruta

Refrigerio: Verdura + Grasas saludables + Proteína

Cena: Verdura + Grasas saludables + Proteína + Grano (opcional, no obligatorio)

REGLAS

1. . No azúcar
2. . No trigo
3. . No soya
4. . No Lácteos
5. . No alcohol
6. No jugos de frutas
7. Comer 5 a 6 veces al día
8. Beber tres litros de agua al día
9. No pasar más de 4 horas sin comer

MEDIDAS DE LAS PORCIONES

Proteínas

Hombres: el tamaño de la porción debe ser equivalente a palma y media de la mano abierta y aproximadamente tres dedos de grosor.

Mujeres: el tamaño de la porción debe ser equivalente a la palma de la mano abierta y aproximadamente dos dedos de grosor.

Carbohidratos

Hombres: tamaño del puño de la mano cerrado (una taza)

Mujeres: media taza

Verduras y Ensalada

Tamaño de dos manos abiertas (dos tazas)

Grasas

Una cucharada

Nota:

Puedes reemplazar alimentos en el menú si sigues las reglas de la dieta y la fase correspondiente. Aumenta porciones si tienes hambre. No bebas jugos de fruta, opta por limonada con stevia o infusiones. La idea es no pasar hambre.

Contacto:

Celular: 3168484246

Whatsapp: 3168484246 bajardepesorapido.com



ALCAPLUS



LISTA DE MERCADO

Proteínas

Pechuga de pollo

Lomo de res

Lomo de cerdo

Pescado blanco

Camarones

Atún en agua (bajo en sodio) Sardinas

en aceite de oliva Huevos

Carbohidrato

Avena

Arroz integral

Quínoa

Granos

Pasta integral (no trigo) Galletas de

arroz integral inflado Frutas

Plátano

Grasas

Aguacate

Aceite de oliva

Aceite de coco

Nota:

Puedes reemplazar alimentos en el menú si sigues las reglas de la dieta y la fase correspondiente. Aumenta porciones si tienes hambre. No bebas jugos de fruta, opta por limonada con stevia o infusiones. La idea es no pasar hambre.

Contacto:

Celular: 3168484246

Whatsapp: 3168484246 bajardepesorapido.com



ALCAPLUS



LISTA DE MERCADO

Aceite de canola

Almendras

Maní

Nueces

Mantequilla de maní o almendras

Chía

Vegetales

Todos los que quieras

Condimentos

Sal marina

Pimienta

Ajo en polvo

Paprika

Chile en polvo

Cebolla en polvo

Mix de hierbas italianas

Romero - Tomillo

Comino - Cúrcuma

Curry

Pimienta cayene

Canela

Nuez moscada

Cacao

Nota:

Puedes reemplazar alimentos en el menú si sigues las reglas de la dieta y la fase correspondiente. Aumenta porciones si tienes hambre. No bebas jugos de fruta, opta por limonada con stevia o infusiones. La idea es no pasar hambre.

Contacto:

Celular: 3168484246

Whatsapp: 3168484246 bajardepesorapido.com



ALCAPLUS



MENÚ

DÍA 1 (fase 1)

Desayuno: Una taza de avena en hojuelas cocida en leche de almendras o agua con canela y stevia al gusto.

Una pera.

Refrigerio: Una manzana

Almuerzo: Arroz Integral + Pechuga de pavo a la plancha + Ensalada de pepino, tomate verde, lechuga y brócoli + melón

Refrigerio: Porción de fruta

Cena: Arroz integral + Revuelto de claras y espinacas

DÍA 2 (fase 1)

Desayuno: Batido de leche de almendras con avena y fresas

Refrigerio: Manzana

Almuerzo: Filete de res + lentejas + Champiñones + Sandía

Refrigerio: Mandarina o naranja

Cena: Fideos de arroz + Carne molida con cebolla y berenjena

Nota:

Puedes reemplazar alimentos en el menú si sigues las reglas de la dieta y la fase correspondiente. Aumenta porciones si tienes hambre. No bebas jugos de fruta, opta por limonada con stevia o infusiones. La idea es no pasar hambre.

Contacto:

Celular: 3168484246

Whatsapp 3168484246 bajardepesorapido.com



ALCAPLUS

MENÚ

DÍA 3 (fase 2)

Desayuno: Revuelto de claras de huevo con espinacas

Refrigerio: 1 lata de atún en agua con limón y pepino

Almuerzo: Salmon a la plancha + Ensalada de apio, cebolla morada, espárragos y pepino

Refrigerio: Tortilla de claras de huevo con vegetales

Cena: Pollo mechado con crema de auyama

DÍA 4 (fase 2)

Desayuno: Claras de huevo con cebolla y tomate

Refrigerio: 1 lata de atún en agua con limón y pepino

Almuerzo: Pechuga de pollo + vegetales al vapor + ensalada mixta

Refrigerio: 2 Huevos cocidos (solo claras)

Cena: Lomo de res salteado con brócoli, champiñón cebolla y pimentón

DÍA 5 (fase 3)

Desayuno: Pan de granos germinado + Huevo frito en aceite de oliva + porción de fresas

Refrigerio: galletas de arroz con salmón ahumado

Almuerzo: Frijoles + arroz integral + lomo de cerdo + Aguacate + Durazno

Refrigerio: leche de almendras + Frutos secos (almendras, maní, nueces)

Cena: pechuga de pollo + vegetales al vapor

Nota:

Puedes reemplazar alimentos en el menú si sigues las reglas de la dieta y la fase correspondiente. Aumenta porciones si tienes hambre. No bebas jugos de fruta, opta por limonada con stevia o infusiones. La idea es no pasar hambre.

Contacto:

Celular: 3168484246

Whatsapp: 3168484246 bajardepesorapido.com



ALCAPLUS

MENÚ

DÍA 6 (fase 3)

Desayuno: Durazno + Pan de granos con mantequilla de maní + Leche de almendras

Refrigerio: 1 huevo duro + pincho de verduras

Almuerzo: Pechuga de pollo envuelta en lechuga romana con limón y nueces

Refrigerio: Tomate con salmón + Frutos secos (nueces, avellanas, pistachos)

Cena: Pechuga de pollo + Ensalada con col, lechuga, tomate, aceitunas y aceite de oliva + lentejas

DÍA 7 (fase 3)

Desayuno: papaya + Pan de grano germinado + 2 huevos fritos en aceite de oliva

Refrigerio: Zanahoria + Huevo duro + Fruto secos

Almuerzo: Bistec de res con vegetales salteados + ensalada + 1 mandarina

Refrigerio: 1 lata de atún en agua con cebolla tomate y aguacate

Cena: Medio aguacate relleno de ceviche de camarón

SEMANA 2

DÍA 1 (fase 1)

Desayuno: Pan de granos germinados + 1 tajada de queso de almendras + Durazno

Refrigerio: 2 Mandarinas

Almuerzo: Lomo de cerdo + berenjenas a la plancha + pan de espelta + sandía

Refrigerio: Mangos

Cena: Rodaja de pan de espelta con rodaja de tomate y embutido de pavo

Nota:

Puedes reemplazar alimentos en el menú si sigues las reglas de la dieta y la fase correspondiente. Aumenta porciones si tienes hambre. No bebas jugos de fruta, opta por limonada con stevia o infusiones. La idea es no pasar hambre.

Contacto:

Celular: 3168484246

Whatsapp: 3168484246 bajardepesorapido.com



ALCAPLUS



MENÚ

DIA 2 (fase 1)

Desayuno: avena cocida con canela + manzana

Refrigerio: 2 Kiwis

Almuerzo: Filete de res + arroz integral + pimientos a la plancha + melón

Refrigerio: 2 Duraznos

Cena: Arroz integral + tortilla de claras de huevo + ensalada

DIA 3 (fase 2)

Desayuno: Revuelto de claras con pechuga de pollo mechada y espinacas

Refrigerio: 1 lata de atún en agua con limón y pepino

Almuerzo: Lomo de res y vegetales al vapor

Refrigerio: tortilla de claras de huevo con vegetales

Cena: Pechuga de pollo y brócolis

DIA 4 (fase 2)

Desayuno: Carne molida con vegetales cocidos

Refrigerio: tortilla de claras de huevo con vegetales

Almuerzo: Champiñones al ajillo (Sin aceite) + Carne de res + ensalada

Refrigerio: Salchichas de pollo o pavo

Cena: Pescado blanco y champiñones al ajillo + ensalada

Nota:

Puedes reemplazar alimentos en el menú si sigues las reglas de la dieta y la fase correspondiente. Aumenta porciones si tienes hambre. No bebas jugos de fruta, opta por limonada con stevia o infusiones. La idea es no pasar hambre.

Contacto:

Celular: 3168484246

Whatsapp: 3168484246 bajardepesorapido.com



ALCAPLUS

MENÚ

DIA 5 (fase 3)

Desayuno: Pan de granos germinado con humus + leche de almendras + ciruelas

Refrigerio: Frutos secos + salmón ahumado + aceitunas

Almuerzo: Carne de res + vegetales salteados + lentejas

Refrigerio: Tomate con aceite de oliva y orégano + Huevo duro (cocido)

Cena: Rodaja de tomate con aceite de oliva, orégano y salmón ahumado

DIA 6 (fase 3)

Desayuno: avena cocida con leche de almendras + fresas + nueces + 1 huevo cocido

Refrigerio: Atún enlatado en agua + aceitunas + frutos secos

Almuerzo: Frijoles hechos con pimiento, cebolla y aceite de oliva y hierbas + carne molida + 1 naranja

Refrigerio: Leche de almendras + porción de nueces

Cena: Montadito de pan de granos germinado con tomate asado y lomo de cerdo frito en aceite de oliva +
nueces

DIA 7 (fase 3)

Desayuno: Leche de almendras + manzana+ rodaja de pan de granos germinado con tomate y aceite de oliva

Refrigerio: Sardinias enlatadas en agua + verduras cocidas

Almuerzo: salmón a la naranja + plátano al horno + ensalada de aguacate

Refrigerio: Pepino + Salchichas de pollo o pavo + nueces

Cena: pollo mechado + verduras cocidas

Nota:

Puedes reemplazar alimentos en el menú si sigues las reglas de la dieta y la fase correspondiente. Aumenta porciones si tienes hambre. No bebas jugos de fruta, opta por limonada con stevia o infusiones. La idea es no pasar hambre.

Contacto:

Celular: 3168484246

Whatsapp: 3168484246 bajardepesorapido.com



ALCAPLUS

MENÚ

SEMANA 3

DÍA 1 (fase 1)

Desayuno: tortilla de arroz integral con claras de huevo + Durazno

Refrigerio: 1 pera

Almuerzo: arroz integral con zanahoria + lomo de res encebollado + ensalada

Refrigerio: 1 manzana verde con limón y pimienta

Cena: Rodaja de pan de espelta con rodaja de tomate y pechuga de pollo

DIA 2 (fase 1)

Desayuno: avena cocida con leche de almendras y canela + fresas

Refrigerio: 2 mandarinas

Almuerzo: carne molida + pasta integral + ensalada

Refrigerio: 2 Duraznos

Cena: Arroz integral + tortilla de claras de huevo + vegetales cocidos

DIA 3 (fase 2)

Desayuno: Revuelto de claras con carne molida y espinacas

Refrigerio: 1 lata de atún en agua con limón y pepino

Almuerzo: pescado blanco a las finas hierbas y vegetales al vapor

Refrigerio: tortilla de claras de huevo con vegetales

Cena: Pechuga de pollo y brócolis

Nota:

Puedes reemplazar alimentos en el menú si sigues las reglas de la dieta y la fase correspondiente. Aumenta porciones si tienes hambre. No bebas jugos de fruta, opta por limonada con stevia o infusiones. La idea es no pasar hambre.

Contacto:

Celular: 3168484246

Whatsapp: 3168484246 bajardepesorapido.com



ALCAPLUS

MENÚ

DIA 4 (fase 2)

Desayuno: tortilla de claras de huevo con carne molida y vegetales cocidos

Refrigerio: 1 lata de atún en agua con limón y pepino

Almuerzo: carne de res + ensalada

Refrigerio: 2 Salchichas de pollo o pavo

Cena: Pescado blanco y champiñones al ajillo + ensalada

DIA 5 (fase 3)

Desayuno: Pan de granos germinado + huevos pericos + papaya

Refrigerio: Frutos secos + salmón ahumado + aceitunas

Almuerzo: frijoles + carne molida + ensalada de aguacate

Refrigerio: Tomate con aceite de oliva y orégano + Huevo duro (cocido)

Cena: Rodaja de tomate con aceite de oliva, orégano + queso de almendras y salmón ahumado

DIA 6 (fase 3)

Desayuno: avena cocida con leche de almendras + papaya + nueces + 1 huevo cocido

Refrigerio: Atún enlatado en agua + aceitunas + frutos secos

Almuerzo: lentejas + pechuga de pollo + ensalada

Refrigerio: Leche de almendras + porción de nueces

Cena: arroz integral + lomo de cerdo + vegetales cocidos

Nota:

Puedes reemplazar alimentos en el menú si sigues las reglas de la dieta y la fase correspondiente. Aumenta porciones si tienes hambre. No bebas jugos de fruta, opta por limonada con stevia o infusiones. La idea es no pasar hambre.

Contacto:

Celular: 3168484246

Whatsapp: 3168484246 bajardepesorapido.com



ALCAPLUS

MENÚ

DIA 7 (fase 3)

Desayuno: Leche de almendras + manzana+ rodaja de pan de granos germinado con tomate y 1 tajada de queso de almendras

Refrigerio: ceviche de camarones con aguacate

Almuerzo: salmon a la naranja + platano al horno + ensalada de aguacate

Refrigerio: Pepino + Salchichas de pollo o pavo + nueces

Cena: pollo mechado + verduras cocidas

SEMANA 4

DÍA 1 (fase 1)

Desayuno: Una taza de avena en hojuelas cocida en leche de almendras o agua con canela y stevia al gusto. Una pera

Refrigerio: Una manzana

Almuerzo: Arroz Integral + Pechuga de pavo a la plancha + Ensalada de pepino, tomate verde, lechuga y brocoli + melon

Refrigerio: Porcion de fruta

Cena: Arroz integral + Revuelto de claras y espinacas

Nota:

Puedes reemplazar alimentos en el menú si sigues las reglas de la dieta y la fase correspondiente. Aumenta porciones si tienes hambre. No bebas jugos de fruta, opta por limonada con stevia o infusiones. La idea es no pasar hambre.

Contacto:

Celular: 3168484246

Whatsapp: 3168484246 bajardepesorapido.com



ALCAPLUS



MENÚ

DÍA 2 (fase 1)

Desayuno: Batido de leche de almendras con avena y fresas + tajada de queso de almendras

Refrigerio: Manzana

Almuerzo: Filete de res + lentejas + Champiñones + Sandía

Refrigerio: Mandarina o naranja

Cena: Fideos de arroz + Carne molida con cebolla y berenjena

DÍA 3 (fase 2)

Desayuno: Revuelto de claras de huevo con espinacas

Refrigerio: 1 lata de atún en agua con limón y pepino

Almuerzo: Salmon a la plancha + Ensalada de apio, cebolla morada, espárragos y pepino

Refrigerio: Tortilla de claras de huevo con vegetales

Cena: Pollo mechado con crema de auyama

DÍA 4 (fase 2)

Desayuno: Claras de huevo con cebolla y tomate

Refrigerio: 1 lata de atún en agua con limón y pepino

Almuerzo: Pechuga de pollo + vegetales al vapor + ensalada mixta

Refrigerio: 2 Huevos cocidos (solo claras)

Cena: Lomo de res salteado con brócoli, champiñón cebolla y pimentón

Nota:

Puedes reemplazar alimentos en el menú si sigues las reglas de la dieta y la fase correspondiente. Aumenta porciones si tienes hambre. No bebas jugos de fruta, opta por limonada con stevia o infusiones. La idea es no pasar hambre.

Contacto:

Celular: 3168484246

Whatsapp: 3168484246 bajardepesorapido.com



ALCAPLUS



MENÚ

DÍA 5 (fase 3)

Desayuno: Pan de granos germinado + Huevo frito en aceite de oliva + porción de fresas

Refrigerio: galletas de arroz con salmón ahumado

Almuerzo: Frijoles + arroz integral + lomo de cerdo + Aguacate + Durazno

Refrigerio: leche de almendras + Frutos secos (almendras, maní, nueces)

Cena: pechuga de pollo + vegetales al vapor

DÍA 6 (fase 3)

Desayuno: Durazno + Pan de granos con mantequilla de maní + Leche de almendras

Refrigerio: 1 huevo duro + pincho de verduras

Almuerzo: Pechuga de pollo envuelta en lechuga romana con limón y nueces

Refrigerio: Tomate con salmón + Frutos secos (nueces, avellanas, pistachos)

Cena: Pechuga de pollo + Ensalada con col, lechuga, tomate, aceitunas y aceite de oliva + lentejas

DÍA 7 (fase 3)

Desayuno: papaya + Pan de grano germinado + 2 huevos fritos en aceite de oliva

Refrigerio: Zanahoria + Huevo duro + Fruto secos

Almuerzo: Bistec de res con vegetales salteados + ensalada + 1 mandarina

Refrigerio: 1 lata de atún en agua con cebolla tomate y aguacate

Cena: Medio aguacate relleno de ceviche de camarón

Nota:

Puedes reemplazar alimentos en el menú si sigues las reglas de la dieta y la fase correspondiente. Aumenta porciones si tienes hambre. No bebas jugos de fruta, opta por limonada con stevia o infusiones. La idea es no pasar hambre.

Contacto:

Celular: 3168484246

Whatsapp: 3168484246 bajardepesorapido.com



ALCAPLUS

NOTA: este menú es variable, si no te gusta o no encuentras alguno de los alimentos descritos anteriormente puedes reemplazarlo. Solo debes fijarte en cumplir las reglas de la dieta y que el alimento pertenezca a la fase en la que te encuentras. Si quedas con hambre en algún momento no dudes en aumentar la porción, la idea no es que pases hambre. Durante este mes no podrás tomar jugos de fruta, así sean sin azúcar y naturales, por lo que puedes hacer limonada con stevia o infusiones de flor de Jamaica y menta.



Nota:

Puedes reemplazar alimentos en el menú si sigues las reglas de la dieta y la fase correspondiente. Aumenta porciones si tienes hambre. No bebas jugos de fruta, opta por limonada con stevia o infusiones. La idea es no pasar hambre.

Contacto:

Celular: 3168484246

Whatsapp: 3168484246 bajardepesorapido.com



ALCAPLUS