

= DÍA 6 =

PLAN DE ALIMENTACIÓN — MÉTODO 4PRO

Contenido

Desayuno · Media Mañana · Almuerzo · Media Tarde · Cena



Método 4Pro — Sinergia y equilibrio



DESAYUNO

Ingrediente (Grupo)	Prisma — N° Int.	Prisma — Gramos / medida	Dínamo — N° Int.	Dínamo — Gramos / medida
Papa Carbohidrato	1	83 g (1 unidad mediana)	2	166 g (2 unidades medianas)
Huevo duro Proteína	2	100 g (2 unidades pequeñas)	2	100 g (2 unidades pequeñas)
Piña en rodajas Fruta	1	115 g (1 tajada delgada)	2	230 g (2 tajadas delgadas)
Leche descremada Lácteo	1	200 g (1 vaso mediano)	1	200 g (1 vaso mediano)

PREPARACIÓN

Cocinar la papa al horno o en sartén hasta que dore. Cocinar los huevos en agua hirviendo hasta que estén duros, pelar y servir junto a la papa. Acompañar con la piña en rodajas y el vaso de leche.



MEDIA MAÑANA

Ingrediente (Grupo)	Prisma — Nº Int.	Prisma — Gramos / medida	Dínamo — Nº Int.	Dínamo — Gramos / medida
Yogur sin azúcar Lácteo	1	200 g (1 vaso mediano)	1	200 g (1 vaso mediano)
Almendras enteras Fruto seco	1	9 g (3 unidades medianas)	1	9 g (3 unidades medianas)
Kiwi en rodajas Fruta	1	82 g (1 unidad mediana)	1	82 g (1 unidad mediana)

PREPARACIÓN Servir el yogur en un recipiente. Incorporar el kiwi cortado en rodajas y añadir las almendras enteras.



ALMUERZO

Ingrediente (Grupo)	Prisma — N° Int.	Prisma — Gramos / medida	Dínamo — N° Int.	Dínamo — Gramos / medida
Yuca blanca cocida al vapor Carbohidrato	2	124 g (2 trozos medianos)	2	124 g (2 trozos medianos)
Pechuga desmechada Proteína	1.5	90 g (1.5 porciones)	2.5	150 g (1/2 pechuga aprox.)
Ensalada de remolacha cocida con zanahoria Verdura	1	57 g (1/2 unidad pequeña)	2	114 g (1 unidad pequeña)
Yogurt griego (aderezo)	1	10 g (1 cucharada)	1	10 g (1 cucharada)

PREPARACIÓN

Cocinar la yuca al vapor. Calentar la pechuga de pollo desmechada. Mezclar la remolacha y la zanahoria previamente cocidas con la cucharada de yogurt griego para usarlo como aderezo. Servir todo junto en el plato.



MEDIA TARDE

Ingrediente (Grupo)	Prisma — N° Int.	Prisma — Gramos / medida	Dínamo — N° Int.	Dínamo — Gramos / medida
Uvas Fruta	1	135 g (20 unidades pequeñas)	1	135 g (20 unidades pequeñas)
Leche achocolatada (cacao puro sin azúcar) Lácteo	1	200 g (1 vaso mediano)	1	200 g (1 vaso mediano)

PREPARACIÓN Lavar las uvas y servir frescas. Preparar la leche disolviendo el cacao puro sin azúcar (fría o caliente según preferencia) y servir como acompañamiento.

CENA

Ingrediente (Grupo)	Prisma — N° Int.	Prisma — Gramos / medida	Dínamo — N° Int.	Dínamo — Gramos / medida
Galletas de soda Carbohidrato	1	24 g (3 tablas)	1	24 g (3 tablas)
Calabacín en bastones salteado Verdura	1	68 g (1 trozo mediano)	2	136 g (2 trozos medianos)
Lomo de cerdo magro en tiras Proteína	1.5	90 g (medallón pequeño/mediano)	2.5	150 g (medallón grande)

PREPARACIÓN Cortar el lomo de cerdo en tiras y el calabacín en bastones. Saltear ambos ingredientes en una sartén o wok hasta que estén cocidos. Servir y acompañar con las galletas de soda.