

www.comerparaperder.com

COMER PARA PERDER

PARA DE HACER DIETA, EMPIECE A
COMER Y COMIENZA A VIVIR



*PLANES DE ALIMENTACIÓN
AVANZADO PARA QUEMAR
GRASA ABDOMINAL PARA
HOMBRES Y MUJERES*

Sobre Isabel De Los Rios

Isabel De Los Rios, es una nutricionista holística y especialista de ejercicio en New Jersey y la autora de [Comer Para Perder](#).

Los Programas de Isabel ofrecen la información mas avanzado y revolucionario disponible hoy. Sus planes de alimentación son producto de estudios extensivos de nutrición, investigación y resultados en el mundo real con clientes. No solo garantizan éxito en perder peso, garantizan un nivel de salud y vitalidad mas allá de lo que muchos normalmente pueden lograr.

Introducción

Los planes de alimentación y principios de nutrición que siguen son una culminación de 15 años de investigación y estudios a exactamente lo que funciona para llegar a un cuerpo delgado.

Te aseguro que ninguna de estas reglas son “insalubre” o “extremo”. A lo contrario. So los mejores principios que puedes incorporar para no solo garantizar un cuerpo y vientre de tus sueños, pero también ayudarte llegar a un nivel de salud y bienestar que nunca imaginaste posible.

Estos planes de alimentación también no son una dieta popular o un plan corto. Yo me mantengo delgado durante el año entero y lo hago siguiendo estos principios y comiendo los planes de alimentación exactos que enseñé mas adelante. No me deprimó y no estoy miserable “en una dieta”. Es lo opuesto. Me siento bien, me mantengo a mi peso ideal y estoy imparabile cada día.

Así que las reglas son simples y los planes de alimentación fáciles para seguir. Te puede prometer que si sigues el plan, esta garantizado trabajar. Todo lo que necesitas hacer es agregar el compromiso y motivación para verlo funcionar.

No lo hagas a “medias”. Hazlo 100% y veras tu cuerpo transformar en una manera cual nunca has visto.

¡Todo lo mejor!

Isabel De Los Rios

Autor: **Comer Para Perder** - comerparaperder.com

Hay unas pocas reglas esenciales que necesitas seguir para lograr un cuerpo delgado y tonado cual muchos buscan. Abajo es el sumario de los 12 mas importantes de estas reglas. Recuerda que eres un individuo igual a tu metabolismo, así que algunas reglas puedes ser mas o menos importantes para usted dependiendo de tu punto de empiezo. Para mas información en cada tema, he incluido el capitulo que corresponde en Comer Para Perder para asistirte en hacer estos principios nutritivos mas especifico para tus necesidades personales.

Reglas

1. Incluye una Fuente de Proteína en cada alimento.

Proteína la respuesta para todos que buscan músculos delgados y un metabolismo de nivel alto para quemar grasa.

Comiendo proteína en cada alimento y antojo ayudara controlar tus niveles de azúcar sanguínea y dejarte satisfecho y lleno de energía durante el día entero.

Un de los gran errores que muchos hacen es que no incluyen suficiente proteína en cada alimento (algunos no comen proteína en el día ENTERO).

Si crear un cuerpo delgado y quemar grasa es tu meta, proteína es una *necesidad* en cada alimento. Tus fuentes de proteína incluyen carne alimentado con hierba, aves, huevos orgánicos, y pescado salvaje. (Una lista detallado se encuentra mas abajo.)

(Por favor refiere al Examen Metabólico en Comer Para Perder para aprender cuales proteínas son mejores para tu metabolismo personal.)

2. Incluye una Fuente Sana de Grasa en cada alimento.

Desafortunadamente, muchas personas han sido enseñado que la grasa es lo que les hace engordar. Esto es solamente parcialmente verdadero.

Son las grasa hidrogenados, procesados, trans, y no natural que esta causando a muchos engordar. Grasa sanas (cuales se encuentran en la naturaleza) actualmente ayudan a tu cuerpo quemar grasa. Tu fuentes sanos de grasa incluyen aceite de oliva no procesado, aceite de coco no procesado, todas la nueces (excepto el maní y anacardo), mantequilla sin procesar, aguacates, y las grasas naturalmente encontrado en huevos orgánicos enteros y carnes. (Una lista detallado se encuentra abajo.)

(Por favor refiere a Capitulo 7 de Comer Para Perder para una explicación detallado de cuales grasas son mejores y cuales deben ser evitado a todo costo.)

3. Incluye un **Carbohidrato Fibroso en cada alimento.**

No necesitas estar en una dieta de bajo carbohidratos para adelgazar, solo necesitas escoger los carbohidratos *correctos* para quemar grasa de tu cuerpo (y mantenerte delgado).

Un porción de carbohidratos fibrosos (frutas y vegetales) no solo te dará la energía y las vitaminas y minerales que necesitas. También tendrás el beneficio agregado de una cantidad enorme de fibra, cual también ha sido probado acelerar la pérdida de peso.

Tus fuentes de carbohidratos fibrosos incluyen:

- Todas la vegetales
- Todas las frutas (en su forma natural -> no jugo)

4. Solo incluir un porción de **Carbohidratos Complejos Después de Hacer Ejercicio**

Carbohidratos complejos como arroz integral, papas y otros granos naturales son comidas maravillosas, pero denso en contenido de carbohidratos y calorías.

Tu cuerpo solo necesita 50-100 gramos de carbohidratos total para funcionar bien cada día. Considerando que 1 taza de arroz integral cocinado contiene 45 gramos de carbohidratos, es muy fácil pasar la cantidad necesario diario si comidas denso en carbohidratos están incluidos en cada uno de tus alimentos. Por eso es que guardamos esto para comer después de hacer ejercicios.

Si no haces ejercicio un día, será mejor excluir estas comidas de tus alimentos por el día. Tus fuentes de Carbohidratos Complejos incluyen: Arroz Integral, Harina de Avena, Millet, Quínoa, Batatas y Frijoles.

(Por favor refiere al Capitulo 10 de Comer Para Perder para saber como los Granos pueden estar afectando tus esfuerzos de perder peso.)

5. Come cada 2-3 horas, 5-7 alimentos diario en total.

Comiendo bien durante el día mantiene tu metabolismo funcionando el día entero. No estoy sugiriendo comer demasiado y sentirte hinchado – solo come varios pequeños alimentos.

Un ejemplo de horario puede ser: 8am, 11am, 1pm, 4pm, 6pm, 8pm. No sentirás hambre si estas comiendo constantemente las comidas correctas.

6. Toma ½ de tu Peso Corporal de agua limpia cada día.

La mayoría de gente que sufre de enfermedades de la digestión, dolores de cabeza, aflicción de los músculos y articulaciones, y obesidad están extremadamente deshidratado y pueden aliviar algunos de sus síntomas rápidamente solo con tomando una cantidad adecuado de agua cada día.

Toma un mínimo de ½ de tu peso corporal en onzas de agua limpia cada día (esto significa no agua de la llave). Así que un persona que pesa 200 libras debe de estar tomando 100 onzas de agua cada día. Si tomas café, debes de agregar 8 onzas de agua por cada taza de café que tomas.

(Por favor refiere al Capitulo 12 en Comer Para Perder para aprender que tanto esencial es tomar la cantidad correcta de agua a tus esfuerzos de perder peso.)

7. Evita toda las No-Comidas Procesadas

Yo llamo a muchas comidas procesadas “no-comidas” por que las ingredientes describen un experimento científico mas que algo que se puede llamar una comida.

Son estas procesadas y toxicas comidas cuales están manteniendo y haciendo engordar a nuestro país. Esto incluye tortas empaquetadas, galletas, alimentos frizados, y las “barras saludables.”

Probablemente si un producto tiene una durabilidad larga, ha sido hecho con una cantidad alta de sustancias toxicas para mantenerlo. ¿Y sabes lo que estos sustancias hacen a tu cuerpo? Te hacen engordar. Y peor, te hace imposible poder perder grasa. (Una lista de comidas para evitar se encuentra abajo).

(Por favor refiere al Capitulo 2 de Comer Para Perder para aprender como las comidas procesadas hace casi imposible poder perder grasa.)

8. Eliminar todo el azúcar procesado y endulzadores artificiales.

Azúcar refinado causa aumento de peso y es uno de las causas mas grande de la obesidad en el mundo. El azúcar es también extremadamente adictivo (causando sentimientos altos y bajos en el cuerpo similar a muchas drogas).

Afortunadamente para los que buscan un cuerpo delgado y tonado, cuando paras de comer azúcar, tu adicción desaparece rápidamente. Los que comen azúcar lo desean todo el tiempo. Personas que no lo come no lo extraña.

Desafortunadamente, muchas veces cuando personas deciden evitar azúcar, cambian a endulzadores artificiales, pero endulzadores artificiales no son la respuesta. Sorbitol, sacarina, apártame y sucralosa pueden ser peor que comer azúcar.

Endulzadores artificiales causan aumento de peso cuando disturben las hormonas naturales de tu cuerpo. Así que es tan importante eliminar comidas que contienen lo endulzadores ya mencionados. (Un lista detallado de cómo encontrar azúcar y endulzadores en tu comidas se encuentra abajo).

Una buena alternativa al azúcar y los endulzadores artificiales es el suplemento STEVIA. Se puede encontrar en tiendas de alimento natural y en el Internet.

(Por favor refiere al Capitulo 13 de Comer Para Perder para aprender como eliminar azúcar fácilmente de tus planes de alimentación.)

9. Eliminar todo el Trigo de tu plan de alimentación.

Muchas personas son muy intolerante al trigo y productos que contienen trigo. Esto se confirme por la prevalencia alta del síndrome del intestino irritable, estreñimiento crónico y condiciones como la intolerancia al gluten y la enfermedad chrohn.

A lo mejor no tienes “alergia” al gluten (donde tendrás un reacción severa) pero puedes ser muy intolerante a lo (donde siempre te sientes hinchado, sufres de afligió gastrointestinal, o no puedes quitarte la pancita de tu estomago).

Cuando personas eliminan el trigo de su dieta las resultas son milagrosas. Son capaces de llegar a un cuerpo delgado en menos tiempo y sentirse mas sano y lleno de energía en el proceso. Productos que contienen trigo son muchos panes, tortas, cereales, y galletas. (Una lista detallado se encuentra abajo.)

(Por favor refiere al Capitulo 10 de Comer Para Perder para aprender como eliminando trigo puede ser el truco mágico para tus esfuerzos de perder grasa.)

10. No cocinas tu comida en la microonda.

Evita usar la microonda. Mientras esta opinión es controversial, creo que cocinar tu comida en la microonda no es sano para tu cuerpo. Y algo que no es sano para tu cuerpo puede poner una cantidad enorme de estrés en tu sistema digestiva y tu hígado. Sin el funcionamiento correcto de estos órganos y sistemas, se hace extremadamente difícil para tu cuerpo eliminar y metabolizar grasa. Te prometo que si eliminas el uso de la microonda, llegarás a tus metas de perder grasa más rápido.

11. Incluye un suplemento de alta calidad de Omega 3 en tu plan de alimentación.

Grasa sana en pescado salvaje y nueces como nuez de castillas son algunos de los mejores aceites para el cuerpo humano. Desafortunadamente tendremos que consumir una alta cantidad de salmón y nueces de castilla cada día para obtener la cantidad necesaria. Un método más fácil es agregar un suplemento de Omega 3 a tu plan de alimentación de alta calidad. (Una lista de fuentes de Omega 3 de alta calidad se encuentran abajo.)

(Por favor refiere al Capítulo 7 para aprender que tanto importante los Omega 3s son para quemar grasa y mantener tu corazón sano.)

12. Comer un alimento como “Premio” cada semana.

Un beneficio maravilloso de tu comida premio es que nunca sentirás deprimido. Si quieres comer torta, comételo. Si estás siguiendo los principios arriba de manera consistente, comiendo un pedazo de torta, un bol de helado o un pedazo de pizza una vez a la semana no afectará tus esfuerzos de perder peso.

Puntos para Considerar:

***Mantener la lactosa pasteurizado a un mínimo**

Contrario a las creencias populares, lactosa pasteurizado no ayuda el proceso de perder grasa.

Algunas personas pueden tolerar lactosa bien, mientras otros sufren de "intolerancia" extrema.

Si lactosa te causa sentir hinchado, gas, y/o afligió gastrointestinal, estarás mejor eliminándolo totalmente de tus planes de alimentación o mantenerlo a un mínimo.

Si eres intolerante a lactosa pasteurizado, puedes sentirte mejor tomando y comiendo lactosa no pasteurizado. Pasterización y homogenización usan temperaturas altas cuales matan las enzimas que ocurren naturalmente para digerir encontrado en la leche y tu cuerpo puede tener dificultad digiriéndolo. Eso es por que algunas personas que tienen dificultad digiriendo lactosa pasteurizado se sienten mejor tomando leche no procesado (no pasteurizado), por que todas las enzimas que ocurren naturalmente están todavía intacto.

Cualquiera lactosa que eliges como el mejor para usted, siempre asegúrate que sea orgánico, para que esta libre de hormonas para el crecimiento y antibióticos.

(Por favor refiere al Capitulo 8 de Comer Para Perder para aprender si la lactosa que estas escogiendo esta impidiéndote de perder peso.)

***Contar calorías**

Cuando sigues mis 12 principios nutricionales, no es necesario contar calorías.

Pero todavía he incluido ejemplos de planes de alimentación para hombres y mujeres para darte buena idea de lo que es un porción correcta para usted.

Si todavía sientes que estas comiendo mucho, corta las porciones un poco hasta que te sientes satisfecho (sin sentirte muy lleno). Nuestros cuerpos son equipado para decirnos cuando ha recibido comida suficiente. Esta en nuestros manos escuchar que nuestros cuerpos no esta diciendo. Así que no comes mas allá de tu punto de sentirte "bien" pero también no te haces pasar hambre.

(Por favor refiere al Capitulo 4 de Comer Para Perder para calcular tus necesidades especificas de calorías.)

Fuentes de Comidas:

Fuentes de Proteína

- Carne Alimentado con Hierbas, Búfalo, Cordero, Cerdo (sin grasa), Venado
- Aves crecido fuera de jaula (preferentemente orgánico) como Pollo, Pavo, Pato, Gallina, Codorniz (esto incluye carne blanco y oscuro)
- Huevos Orgánicos Enteros
- Pescado Salvaje (de todas variedades, excepto por Atún cual debe ser consumido 1 vez por semana máximo)
- Requesón (preferentemente sin procesar y orgánico)
- Nueces Sin Procesar (no incluyendo maní o anacardos) **Nueces también serán incluido como fuentes de grasa sana.
- Mantequilla de Nueces sin Procesar (excepto por mantequilla de maní y anacardo)

Fuentes de Grasa

- Aceite de oliva sin procesar orgánico
- Aceite de pescado (liquido o pastillas)
- Aceite de Hígado de Bacalao (liquido o pastillas)
- Aceite de Linaza
- Mantequilla sin procesar orgánico
- Aguacate
- Aceite de Coco sin Procesar orgánico
- Nueces Sin Procesar (no incluyendo maní o anacardos) **Nueces también serán incluido como fuentes de grasa sana.

Fuentes de Carbohidratos Fibroso

- Todas Vegetales
- Todas Frutas (en su forma natural -> no jugos o frutas secas)

Fuentes de Carbohidratos Complejos

- Arroz Integral o Salvaje
- Cebada
- Millet
- Quínoa
- Harina de Avena
- Centeno
- Espelto
- Papas blancas o dulces (batatas)
- Frijoles (todas variedades)

Fuentes de Agua Limpia

- Mejores marcas de agua en botella: Evian, Volvic, Fiji, y Trinity
- Filtros de Alta Calidad de Agua para tu lava plato

Como encontrar azúcar

Las siguientes palabras todas significan “azúcar agregado”

Indicación: las palabras “jarabe”, “endulzador”, y todo que termina en “osa” pueden ser asumido ser “azúcar”. Si la etiqueta dice “sin azúcar agregado”, no debe contener ninguno de lo siguiente:

- Endulzador de Maíz
- Jarabe de Maíz, o solidó de jarabe de maíz
- Jugo de Caña Deshidratado
- Dextrina
- Dextrosa
- Fructosa
- Jugo de Fruta Concentrado
- Glucosa
- Jarabe de Maíz de Alta Fructosa
- Miel
- azúcar Invertido
- Lactosa
- Maltodextrina
- Jarabe de Malta
- Maltosa
- Jarabe de Arce
- Melaza
- azúcar no procesado
- Jarabe de Arroz
- Sacarosa
- Sorgo o Jarabe de sorgo
- Sucrosa
- Jarabe
- Melcocha
- azúcar Turbinado
- Xilosa

Recuerda, a tu cuerpo no importa lo que la etiqueta dice. ¡Todo es “azúcar!”

Como encontrar endulzadores artificiales

Sucralosa (Splenda)
Sacarina (Sweet n Low)
Apártame (Equal)

Elimina estos productos con trigo

- Pan
- Cereales
- Galletas
- Pasta
- Tortas
- Y todo lo que contiene “trigo” (hasta el trigo entero) en la lista de ingredientes

Productos de Lactosa

- Leche sin procesar y Queso sin procesar pueden ser comprado en tiendas especiales o en el Internet.
- Queso sin procesar (en muchas variedades) puede ser encontrado en Whole Foods, Tiendas de Alimento Natural y muchos supermercados locales.
- Asegúrate que Leche y Queso pasteurizado y homogenizado son orgánico.

Suplementos de Alta Calidad Omega 3

Las siguientes marcas prueben ser de calidad mas alta de Omega 3 suplementos:

- Prograde Nutrition
- Nordic Naturals

Ejemplos de Ideas para Alimentos

| Ejemplos de Opciones para el Desayuno | | |
|---|---|---|
| 2-4 huevos enteros Hongos cebollas y pimientos 1-2 oz queso sin procesar 1 mediana manzana | 1 huevo duro 2 medianos salchichas de pollo 1 taza brócoli 1 taza frutilla | 3 trozos de tocino de res 1 taza espinaca salteada 1 mediana banana |
| 3-4 oz salmón ahumado Tomate Rebanado 1 pera | 2 huevos 2 trozos de tocino de pavo 1 taza espárrago cocinado 1/2 toronja | 3-4 oz carne picada Coliflor o brócoli al vapor 1 taza piña |
| 2 huevos enteros 6 oz yogur sin azúcar 1/2 oz nuez de castilla 1/2 taza arandino | 2-3 oz pollo picado o pavo y 1 huevo Cebolla y hongos salteado 1 pequeña banana | 1 pata de pollo (palillo y muslo) 1 taza brócoli cocinado 1 pera |
| Ejemplos de Antojos de Media Mañana y Medio día | | |
| 2-3 oz trozos de pechuga de Pavo 1-2 oz aguacate Zanahorias y apio | 2-3 cucharadas mantequilla de almendras sin procesar 1/2-1 banana | 6 oz yogur sin sabor 1 oz nuez de castilla 1/2 taza arándano |
| 3 oz salmón ahumado Tomate rebanado 1 pera cortado | 3 oz trozos de rosbif Pimientos y pepinos crudo rebanado 10 cerezas | 2 oz Semillas de Calabaza 1 grande manzana |
| 1 taza requesón 1 taza frutilla 1 oz almendras sin procesar | 2-3 cucharadas mantequilla de Nuez de castillas sin procesar Palillos de zanahorias y apio 10-15 uvas | 1 manzana cortada 2 cucharadas mantequilla Macademia sin procesar |
| 1-2 huevos duros Pimiento rojo amarillo y verde Rebanado 1/2 taza frutilla | 1-2 oz nuez de castilla 20 cerezas | 2 oz salmón ahumado Tomate rebanado Palillos de Zanahorias |

Ejemplos de Ideas para Alimentos

| Ejemplos de Alimentaciones Después de Hacer Ejercicio | | |
|---|---|---|
| 3-5 oz pechuga de pollo 1/2 - 1 taza arroz integral Vegetales chinos salteado 1/2 manzana cortado con 1 cucharita miel sin procesar | 4-5 oz hamburguesa de pavo 1/2-1 taza quínoa cocinado Cebollas y hongos salteado 1 banana entera | 4-5 oz lenguado a la parrilla 4-5 oz batata cocinado 1 taza brócoli y coliflor cocinado 1 pera cortado |
| 1 taza harina de avena cocinado (hecho con agua) 1 huevo entero + 3 claros de huevo 1 taza arándanos o frutilla | 2 salchichas de pollo 4-5 oz batata cocinado 1 taza espárrago cocinado 10-15 uvas | 4-5 oz tilapia o roughy naranja cocinado 1 taza arroz integral y lentejas (mezclado) 1 taza piña |
| 1 huevo entero + 2 claros de huevo 1-2 oz pavo picado 4 oz papa cortado Cebollas (en un omelet) 1 durazno maduro | 4 oz pavo rebanado 4 oz batata cocinado Cebollas y hongos cocinado 1 mediano banana | 2-3 palillos de pollo 1 taza brócoli cocinado 1/2 taza arroz integral 1 grande manzana |

Ejemplos de Ideas para Alimentos

| Ejemplos de Alimentos para el Almuerzo y la Cena | | |
|--|---|--|
| <p>4 oz pavo picado o hamburguesa con hongos y cebollas salteado</p> <p>Ensalada Verde</p> <p>1-2 cucharada aceite de oliva o linaza y vinagre</p> <p>1 taza bayas frescas</p> | <p>4-5 oz bistec de halibut parrillado</p> <p>1 taza judíos verdes (salteado con Ajo)</p> <p>Ensalada Verde</p> <p>1-2 cucharada aceite de oliva o linaza y vinagre</p> <p>1 kiwi</p> | <p>2 salchichas de pollo espárrago y zapallo italiano parrillado</p> <p>Tomates y pepinos rebanados</p> <p>1-2 cucharada aceite de oliva</p> <p>1/2 toronja</p> |
| <p>5 oz camarones cocinado</p> <p>Vegetales chinos</p> <p>Ensalada verde</p> <p>1-2 cucharada aceite de oliva o linaza y vinagre</p> <p>1 pequeña manzana</p> | <p>4-5 oz búfalo picado</p> <p>Tomates, cebollas y pimientas (hecho como chili) sobre una Grande ensalada de lechuga romaine con 1-2 cucharada aceite de oliva</p> <p>10 cerezas</p> | <p>4-5 oz bistec sin grasa (parrillado)</p> <p>Coliflor o espinaca cocinado</p> <p>1/2 cucharada de mantequilla</p> <p>1 pequeño mango</p> |
| <p>1 Gallina (cocinado al horno)</p> <p>Berenjena y zapallo italiano Parrillado</p> <p>Tomates rebanados</p> <p>1-2 cucharada aceite de oliva o linaza y vinagre</p> | <p>4-5 oz salmón parrillado</p> <p>Bok Choy cocinado</p> <p>Ensalada Verde</p> <p>1-2 cucharada aceite de oliva y vinagre</p> <p>10-15 uvas</p> | <p>4-5 oz Filete de cerdo</p> <p>1 taza espinaza cocinado (salteado con ajo)</p> <p>Grande ensalada verde</p> <p>1-2 cucharada aceite de oliva</p> <p>1 taza bayas mezclados</p> |

Ejemplos de Alimentaciones para Mujeres

| Ejemplo día #1 | Ejemplo día #2 | Ejemplo día #3 |
|--|--|--|
| <p><u>Alimento 1</u> 2 huevos enteros Cebollas y pimientos 1 oz queso sin procesar 1 mediana manzana</p> | <p><u>Alimento 1</u> 1 huevo entero 1 mediana salchicha de pollo 1 taza brócoli 1/2 taza frutilla</p> | <p><u>Alimento 1</u> 2 trozos tocino de res 1 taza espinaca salteada 1/2 banana</p> |
| <p><u>Alimento 2</u> 2 oz pechuga de pavo en trozos 1 oz aguacate Zanahorias y apio</p> | <p><u>Alimento 2</u> 2 Cucharadas mantequilla de almendras sin procesar 1 mediana banana</p> | <p><u>Alimento 2</u> 1 oz Nuez de castilla 6 oz yogur orgánico sin sabor 1/2 taza arándano</p> |
| <p><u>Alimento después de Ejercicio</u> 3 oz pechuga de pollo 1/2 taza arroz integral cocinado vegetales chinos salteados 1/2 manzana cortado con 1 cucharita jarabe de arce y canela</p> | <p><u>Alimento después de Ejercicio</u> 3 oz hamburguesa de pavo 1/2 taza quínoa cocinado cebollas y hongos salteado 1 pequeña banana</p> | <p><u>Alimento después de Ejercicio</u> 4 oz lenguado 4 oz papa al horno 1 taza brócoli cocinado 1 pequeña pera</p> |
| <p><u>Alimento 3</u> 3 oz hamburguesa hongos y cebollas salteados 1 taza espinaca cocinado pequeña ensalada verde con pepino rebanado 1 cucharada aceite de oliva o linaza y vinagre</p> | <p><u>Alimento 3</u> 4 oz bistec de halibut 1 taza judíos verdes (salteado con ajo) pequeña ensalada verde o 1/2 taza vegetales crudos 1 cucharada aceite de oliva o linaza y vinagre zumo de manzana</p> | <p><u>Alimento 3</u> 2 pequeñas salchichas de pollo o pavo espárrago y zapallo italiano parrillado tomates y pepinos rebanados 1 cucharada aceite de oliva o linaza y vinagre zumo de manzana</p> |
| <p><u>Alimento 4</u> 2 oz salmón ahumado tomates rebanados 1 pequeña pera</p> | <p><u>Alimento 4</u> 2 oz trozos de Rosbif Pimientos y pepino crudo rebanado</p> | <p><u>Alimento 4</u> 1 oz Semillas de Calabaza 1 mediana manzana</p> |
| <p><u>Alimento 5</u> 1 pequeña Gallina (al horno) Berenjena y zapallo italiano parrillado tomates y pepinos rebanados 1 cucharada aceite de oliva o linaza y vinagre zumo de manzana</p> | <p><u>Alimento 5</u> 4 oz camarones cocinados Vegetales Chinos Salteados Ensalada Verde con tomates 1 cucharada aceite de oliva o linaza y vinagre zumo de manzana</p> | <p><u>Alimento 5</u> 4 oz carne de búfalo picado con cebollas, pimientos, y tomates picados (para hacer chili) Zanahorias y apio crudo</p> |

Ejemplos de Alimentaciones para Hombres

| Ejemplo día #1 | Ejemplo día #2 | Ejemplo día #3 |
|--|--|---|
| <p><u>Alimento 1</u> 3 huevos enteros cebollas y pimientas 2 oz queso sin procesar 1 mediana manzana</p> | <p><u>Alimento 1</u> 2 huevos duros 1 mediana salchicha de pollo 1 taza brócoli 1 taza frutilla</p> | <p><u>Alimento 1</u> 3 trozos tocino de res 1 taza espinaca salteada 1 mediana banana</p> |
| <p><u>Alimento 2</u> 3 oz trozos pechuga de pavo 2 oz aguacate Zanahorias y apio</p> | <p><u>Alimento 2</u> 2 Cucharadas mantequilla de almendras sin procesar 1 mediana banana</p> | <p><u>Alimento 2</u> 1-2 oz Nuez de castilla 6 oz yogur orgánico sin sabor 1 taza arándano</p> |
| <p><u>Alimento después de Ejercicio</u> 4 oz pechuga de pollo 1 taza arroz integral cocinado vegetales chinos salteados 1/2 manzana cortado con 1 cucharita jarabe de arce y canela</p> | <p><u>Alimento después de Ejercicio</u> 4 oz hamburguesa de pavo 1 taza quínoa cocinado cebollas y hongos salteado 1 pequeña banana</p> | <p><u>Alimento después de Ejercicio</u> 6 oz lenguado 5 oz papa al horno 1 taza brócoli cocinado 1 pera</p> |
| <p><u>Alimento 3</u> 4-5 oz hamburguesa hongos y cebollas salteados 1 taza espinaca cocinado pequeña ensalada verde con pepino rebanado 1 a 2 cucharadas aceite de oliva o linaza y vinagre zumo de manzana</p> | <p><u>Alimento 3</u> 5-6 oz bistec de halibut 1 taza judíos verdes (salteado con ajo) grande ensalada verde o 1/2 taza vegetales crudos 1 a 2 cucharadas aceite de oliva o linaza y vinagre zumo de manzana</p> | <p><u>Alimento 3</u> 3 salchichas de pollo o pavo espárrago y zapallo italiano parrillado tomates y pepinos rebanados 1 a 2 cucharadas aceite de oliva o linaza y vinagre zumo de manzana</p> |
| <p><u>Alimento 4</u> 3 oz salmón ahumado tomates rebanados 1 pera cortado</p> | <p><u>Alimento 4</u> 3 oz trozos de Rosbif Pimientos y pepino crudo rebanado 10 cerezas</p> | <p><u>Alimento 4</u> 2 oz Semillas de Calabaza 1 grande manzana</p> |
| <p><u>Alimento 5</u> 2 pequeñas Gallinas (al horno) Berenjena y zapallo italiano parrillado tomates y pepinos rebanados 2 cucharadas aceite de oliva o linaza y vinagre zumo de manzana</p> | <p><u>Alimento 5</u> 6 oz camarones cocinados Vegetales Chinos Salteados Ensalada Verde con tomates 2 cucharadas aceite de oliva o linaza y vinagre zumo de manzana</p> | <p><u>Alimento 5</u> 6 oz carne de búfalo picado con cebollas, pimientas, y tomates picados (para hacer chili) Zanahorias y apio crudo</p> |

Notas sobre los Planes de Alimentación:

1. Aceite de Coco puede ser usado para cocinar todo. Por que es tan increíblemente sano fuente de grasa, no hay necesidad se tan preciso con las medidas. 1 a 2 cucharadas de aceite de coco dura mucho para cocinar pollo, saltear vegetales y cocinar huevos.
2. Aceite de Oliva sin procesar es mas beneficioso usado sin procesar. Si lo usas para cocinar, mantiene la llama baja, como no es estable para cocinar a llama alta.
3. Vinagre puede ser usado con aceite de oliva como aderezo para ensaladas. Todas variedades de vinagre son buenos pero Vinagre Zumo de Manzana orgánico es lo mejor. Asegúrate que la botella dice "con la madre" para asegurar que esta en el estado mas natural.
4. Todas especias son buenos para usar. Sal debe siempre ser Sal del Mar no refinado (Celtic Sea Salt o Redmond's Real Salt).
5. 1 a 2 pastillas de aceite de pescado de alta calidad debe ser agregado a 2 a 3 de tus alimentos diarios.
6. Tu alimento después de hacer ejercicio puede ser insertado donde sea durante el día dependiendo de tu propio horario. Solo asegúrate de consumir este alimento (el único conteniendo carbohidratos complejos) luego después de hacer ejercicio.

En conclusión...

Allí lo tienes. Un arsenal de información y planes de alimentación cual te garantiza el cuerpo y los abdominales cual hace deseado por mucho tiempo. Todo lo que queda para hacer es tomar acción y empezar ahora mismo. Tienes las mejores herramientas posibles en tu manos y ahora es tiempo ponerlos al uso.

¡Espero escuchar de todo tu éxito increíble!

En salud y felicidad,



Autor: **Comer Para Perder** – comerparaperder.com

Para la información al día revolucionario sobre salud y perdida de peso disponible hoy, ¡Cómprate una copia de Comer Para Perder hoy! No dejas otra día pasar sin vivir en el cuerpo y vida de tus sueños.