

---

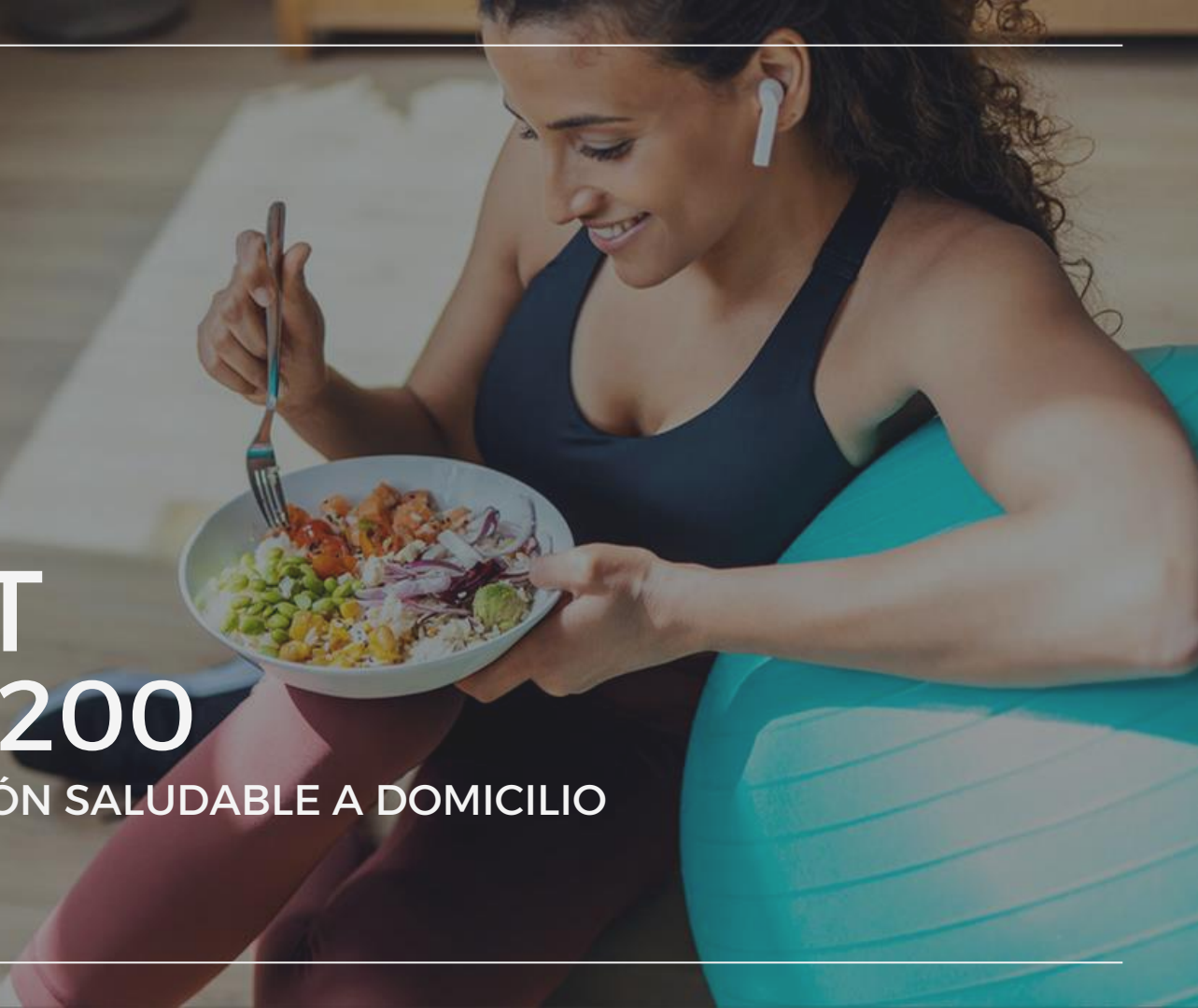
*Kima Food*

Alimenta tu estilo de vida

# PLAN FIT 100/150/200

PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE A DOMICILIO

---





MES: AGOSTO



PLAN FIT

*Kima Food*  
Alimenta tu estilo de vida

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DESAYUNO

4 CLARAS + 1 HUEVO ENTERO + 50 GRS. DE JAMOS DE PAVO + PAN TOSTADO

4 CLARAS + 1 HUEVO ENTERO A LA MEXICANA + PAN TOSTADO

4 CLARAS + 1 HUEVO ENTERO CON CHAMPIÑONES + PAN TOSTADO

4 CLARAS + 1 HUEVO ENTERO CON ESPINACAS + PAN TOSTADO

4 CLARAS + 1 HUEVO ENTERO + 50 GRS. DE JAMOS DE PAVO + PAN TOSTADO

COLACIÓN

1 TAZA DE PAPAYA

1 TAZA DE PAPAYA

1 TAZA DE PAPAYA

1 TAZA DE PAPAYA

1 TAZA DE PAPAYA

COMIDA

100 o 150 o 200 GRS. DE PECHUGA DE POLLO + PURE DE PAPA + ENSALADA + 2 SANISIMAS

100 o 150 o 200 GRS. DE ATUN NATURAL + ARROZ + ENSALADA + 2 SANISIMAS

100 o 150 o 200 GRS. DE TILAPIA + ARROZ + ENSALADA + 2 SANISIMAS

100 o 150 o 200 GRS. DE RES + PURE DE CAMOTE + ENSALADA + 2 SANISIMAS

100 o 150 o 200 GRS. DE SALMON + ARROZ + ENSALADA + 2 SANISIMAS

SNACK

TORONJA

TORONJA

TORONJA

TORONJA

TORONJA

CENA

100 o 150 o 200 GRS. DE PECHUGA DE POLLO + ENSALADA

100 o 150 o 200 GRS. DE TILAPIA + ENSALADA

100 o 150 o 200 GRS. DE PECHUGA DE POLLO + ENSALADA

100 o 150 o 200 GRS. DE TILAPIA + ENSALADA

100 o 150 o 200 GRS. DE PECHUGA DE POLLO + ENSALADA