

Restablecerse y comprometerse

Instrucciones:

La base de esta dieta es consumir proteínas tres veces al día, menos carbohidratos/almidones y menos grasas con al menos 64 onzas de líquidos sin gas ni azúcar.

Para cada día, elija un desayuno, un almuerzo y una cena. Los snacks son opcionales (uno o dos snacks por día) y el postre es opcional. Las opciones para cenar fuera de casa están disponibles a continuación. También puede elegir alimentos preparados/congelados (las opciones se encuentran a continuación).

Puede preparar tandas más grandes de algunas recetas para que duren toda la semana o para comer alimentos similares todos los días, si eso le sirve para su horario.

Limite el tamaño de las comidas a 1-1.5 tazas y siempre coma primero las proteínas.

Tips:

- Este menú tiene poco almidón. Puede seguir el menú tal como está o contar los carbohidratos (50 g por día). Contar los carbohidratos es más difícil, ya que algunos alimentos que no tienen almidón tienen carbohidratos.
- Muchas de las comidas varían en calorías, proteínas, carbohidratos, etc. Si ha realizado un entrenamiento intenso, elija las comidas/snacks con mayor contenido de carbohidratos/proteínas. Si elige una comida con alto contenido de grasa (por ejemplo), trate de optar por comidas con menos grasa durante el resto del día para equilibrar.

Desayuno	Almuerzo	Cena	Postre (opcional)
<p>1 “huevo duro” con espinacas y queso feta (83 calorías, 6 g de grasa, 2 g de carbohidratos, 6 g de proteína)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER LA RECETA</p> <p>2 rodajas de tocino de pavo (35 calorías, 1 g de grasa, 1 g de carbohidratos, 5-8 g de proteína)</p> <p>¼ de taza de bayas (20 calorías, 0 g de grasa, 4 g de carbohidratos, 0.5 g de proteína)</p>	<p>1 taza de ensalada mixta (5 calorías, 0 g de grasa, 1 g de carbohidratos, 0.5 g de proteína)</p> <p>1 cucharada de aderezo bajo en grasa (25 calorías, 1 g de grasa, 2.5 g de carbohidratos, 0.5 g de proteína)</p> <p>½ taza de atún bajo en grasa (80 calorías, 2 g de grasa, 0 g de carbohidratos, 10 g de proteína)</p> <p>1 palito de queso (80 calorías, 6 g de grasa, 1 g de carbohidratos, 6 g de proteína)</p> <p>½ manzana (40 calorías, 0 g de grasa, 10 g de carbohidratos, 0 g de proteína)</p> <p>2 huevos duros (140 calorías, 10 g de grasa, 0 g de carbohidratos, 12 g de proteína)</p>	<p>3 oz de pollo a la parrillada con la parrilla (140 calorías, 5 g de grasa, 4.5 g de carbohidratos, 18 g de proteína)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER LA RECETA</p> <p>Más de ½ taza de fideos de zucchini con ajo y queso parmesano (76 calorías, 5 g de grasa, 3 g de carbohidratos, 3 g de proteína) (Puede usar calabaza espagueti o cualquier sustituto de pasta)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER LA RECETA</p> <p>con ~4 4 trozos de espárragos horneados con queso parmesano (62 calorías, 4.5 g de grasa, 2 g de carbohidratos, 3 g de proteína)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER LA RECETA</p>	<p>½ taza de helado Halo Top o Enlightened (70 calorías, 2 g de grasa, 6 g de carbohidratos netos, 5 g de proteína)</p>

Desayuno	Almuerzo	Cena	Postre (opcional)
<p>Yogur griego bajo en azúcar (p. ej., Oikos Triple Zero, Dannon Light n 'Fit) (110 calorías, 0 g de grasa, 13 g de carbohidratos, 15 g de proteína)</p> <p>¼ taza de ProGranola (50 calorías, 2.5 g de grasa, 1 g de carbohidratos, 6 g de proteína)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER LA RECETA</p> <p>½ fruta mediana (30-50 calorías, 0 g de grasa, 5-12 g de carbohidratos, 0.5 g de proteína)</p>	<p>½ taza de chile sin frijoles (110 calorías, 3 g de grasa, 6 g de carbohidratos, 13 g de proteína)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER LA RECETA</p> <p>½ cucharada de crema agria baja en grasa (10 calorías, 0.5 g de grasa, 0.5 g de carbohidratos, 0.5 g de proteína)</p> <p>2 cucharadas de queso rallado bajo en grasa (40 calorías, 2.5 g de grasa, 0.5 g de carbohidratos, 4.5 g de proteína)</p> <p>1 porción queso parmesano crocante (100 calorías, 7 g de grasas, 1 g de carbohidratos, 9 g de proteínas)</p> <p>1 taza de pepinos en rodajas (16 calorías, 0 g de grasas, 4 g de carbohidratos, 1 g de proteínas)</p> <p>2 cucharadas de aderezo bajo en grasa (50 calorías, 2.5 g de grasas, 5 g de carbohidratos, 1 g de proteínas)</p>	<p>⅓ de sofrito (155 calorías, 6.5 g de grasa, 4 g de carbohidratos, 19 g de proteína)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER LA RECETA</p> <p>½ paquete de sopa de miso instantánea (15 calorías, 0.5 g de grasa, 1.5 g de carbohidratos, 1.5 g de proteína)</p> <p>1 taza de ensalada mixta (10 calorías, 0 g de grasa, 2 g de carbohidratos, 1 g de proteína)</p> <p>1 cucharada de aderezo bajo en grasa (25 calorías, 1.5 g de grasa, 2.5 g de carbohidratos, 0.5 g de proteína)</p>	<p>1 paleta helada sin azúcar (15 calorías, 0 g de grasa, 0 g de carbohidratos netos, 0 g de proteína)</p>
<p>Batido (1 porción de proteína en polvo, 8 oz de leche de almendras sin azúcar o leche sin grasa, ½ taza de bayas o ½ banana, un puñado de espinacas) (180 calorías, 3 g de grasa, 12 g de carbohidratos, 28 g de proteína)</p>	<p>Wrap de lechuga: 2 rodajas de pavo magro, 1 rodaja de queso bajo en grasa (cualquier tipo de verdura sin almidón, mostaza, mayonesa baja en grasa opcional) (115 calorías, 2 g de grasa, 2 g de carbohidratos, 20 g de proteína)</p> <p>½ taza de verduras sin almidón cortadas (10 calorías, 0 g de grasa, 2.5 g de carbohidratos, 0 g de proteína)</p> <p>1 cucharada de aderezo bajo en grasa (25 calorías, 1.5 g de grasa, 2.5 g de carbohidratos, 0.5 g de proteína)</p> <p>½ barra de proteína (Quest, Pure Protein, Fit Joy, One Bar) (100 calorías, 2 g de grasa, 2-3 g de carbohidratos netos, 7-10 g de proteína)</p> <p>1 fruta mediana (60 calorías, 0 g de grasa, 10-15 g de carbohidratos, 1 g de proteína)</p>	<p>½ taza de sopa de pollo y verduras (135 calorías, 7.5 g de grasa, 4 g de carbohidratos, 13 g de proteína)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER LA RECETA</p> <p>½ taza de arroz de coliflor al vapor/salteado (10 calorías, 0 g de grasa, 2.5 g de carbohidratos, 1 g de proteína)</p>	<p>2 cucharadas de Cool Whip sin azúcar con 1 cucharada de PB2 y ½ banana (118 calorías, 3 g de grasa, 21 g de carbohidratos, 6 g de proteína)</p>

Desayuno	Almuerzo	Cena	Postre (opcional)
<p>Barrita de proteína (Quest, Pure Protein, Fit Joy, One Bar, Power Crunch, Fit Crunch) (190-200 calorías, 2-9 g de grasa, 5-8 g de carbohidratos netos, 15-20 g de proteína)</p> <p>½ manzana en rodajas (40 calorías, 0 g de grasa, 11 g de carbohidratos, 0 g de proteína)</p>	<p>1 rebanada de sándwich Thin Slim Zero Carb Bread (45 calorías, 2 g de grasa, 0 g de carbohidratos, 7 g de proteína)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER LA RECETA</p> <p>rodaja de fiambre, 1 rodaja de queso bajo en grasa y tomates (130 calorías, 4 g de grasa, 2.5 g de carbohidratos, 20 g de proteína)</p> <p>1 porción de pudín sin azúcar (60 calorías, 1.5 g de grasa, 13 g de carbohidratos, 0 g de proteína)</p> <p>Chips de proteína Quest (140 calorías, 6 g de grasa, 5 g de carbohidratos, 20 g de proteína)</p>	<p>3 oz de carne magra a las finas hierbas (110 calorías, 5.5 g de grasa, 0.5 g de carbohidratos, 13 g de proteína)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER LA RECETA</p> <p>½ taza de puré de coliflor (60 calorías, 3 g de grasa, 6 g de carbohidratos, 2 g de proteína)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA VER MARCAS</p> <p>I Can't Believe it's Not Butter en aerosol</p>	<p>1 fruta mediana o ¾ taza de frutas/bayas cortadas (60-100 calorías, 0 g de grasa, 10-25 g de carbohidratos, 1 g de proteína)</p>
<p>2 huevos revueltos con 1 rodaja de queso bajo en grasa (193 calorías, 10 g de grasa, 2 g de carbohidratos, 21 g de proteína)</p> <p>1 salchicha de pollo (55 calorías, 3 g de grasa, 0.5 g de carbohidratos, 6 g de proteína)</p>	<p>3 oz rotisserie chicken (150 cal, 3 fat, 1 carb, 21 prot)</p> <p>bolsas de verduras al vapor (½ taza) (12 calorías, 0 g de grasa, 2 g de carbohidratos, 0.5 g de proteína)</p> <p>Puede usar I Can't Believe It's Not Butter en aerosol, Mrs. Dash, ajo fresco o ajo en polvo</p> <p>palito de queso (80 calorías, 6 g de grasa, 1 g de carbohidratos, 6 g de proteína)</p> <p>2 rodajas de pavo (60 calorías, 1 g de grasa, 2 g de carbohidratos, 12 g de proteína)</p>	<p>3 oz salmón al horno en papel de aluminio (110 calorías, 3 g de grasa, 2.5 g de carbohidratos, 17 g de proteína)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER LA RECETA</p> <p>Calabaza y col rizada al aceto balsámico (72 calorías, 2 g de grasa, 14 g de carbohidratos, 2 g de proteína)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER LA RECETA</p>	<p>½ taza de fresas + 1 cucharada de crema batida (74 calorías, 5 g de grasa, 7 g de carbohidratos, 2 g de proteína)</p>
<p>¼ taza de requesón bajo en grasa (45 calorías, 5 g de grasa, 3 g de carbohidratos, 7 g de proteína)</p> <p>¼ taza de duraznos en agua (15 calorías, 0 g de grasa, 3.5 g de carbohidratos, 0 g de proteína)</p> <p>1 huevo duro (70 calorías, 5 g de grasa, 0 g de carbohidratos, 6 g de proteína)</p>	<p>1 taza de ensalada griega picada (pimientos rojos, 5 aceitunas negras, ¼ de taza de queso feta bajo en grasa) (130 calorías, 11 g de grasa, 7 g de carbohidratos, 3 g de proteína). Puede usar aderezo bajo en grasa para reducir el contenido de grasa</p> <p>3 oz de pollo asado sin piel (90 calorías, 0 g de grasa, 0 g de carbohidratos, 18 g de proteína)</p> <p>Charqui de pavo bajo en azúcar (menos de 5 gramos de azúcar) (60 calorías, 0 g de grasa, 6 g de carbohidratos, 11 g de proteína)</p>	<p>½ porción de rollos de repollo y pavo sin relleno (70 calorías, 2.5 g de grasa, 4 g de carbohidratos, 9 g de proteína)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER LA RECETA</p> <p>“Macarrones con queso” de coliflor (reemplace los macarrones por coliflor) (135 calorías, 10 g de grasa, 2 g de carbohidratos, 7 g de proteína)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER LA RECETA</p>	<p>sirope Hersey sin azúcar en 8 oz de leche sin grasa (85 calorías, 0 g de grasa, 15 g de carbohidratos, 9 g de proteína)</p>

Desayuno	Almuerzo	Cena	Postre (opcional)
<p>Tortilla de 2 huevos y queso bajo en grasa con una opción de verduras sin almidón (p. ej., espinacas, cebolla, pimientos) (220 calorías, 12 g de grasa, 9 g de carbohidratos, 21 g de proteína)</p> <p>2 rodajas de tocino de pavo (35 calorías, 1 g de grasa, 1 g de carbohidratos, 5-8 g de proteína)</p> <p>½ banana (50 calorías, 0 g de grasa, 13 g de carbohidratos, 0 g de proteína)</p>	<p>½ calabacín cortado al medio (140 calorías, 6.5 g de grasa, 3.5 g de carbohidratos, 17.5 g de proteína)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER LA RECETA</p> <p>taza de ensalada mixta (5 calorías, 0 g de grasa, 1 g de carbohidratos, 0.5 g de proteína)</p> <p>1 cucharada de aderezo bajo en grasa (25 calorías, 1.5 g de grasa, 2.5 g de carbohidratos, 0.5 g de proteína)</p> <p>½ taza de puré de manzana sin azúcar (50 calorías, 0 g de grasa, 12 g de carbohidratos, 0 g de proteína)</p> <p>½ barra de proteína (90 calorías, 2 g de grasa, 8 g de carbohidratos, 10 g de proteína)</p>	<p>3 oz de pollo desmenuzado con salsa barbacoa sin azúcar (100 calorías, 4 g de grasa, 2 g de carbohidratos, 14 g de proteína)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER LA RECETA</p> <p>Ensalada de col con yogur griego (34 calorías, 0 g de grasa, 6 g de carbohidratos, 2 g de proteína)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER LA RECETA</p> <p>½ taza de judías verdes salteadas (37 calorías, 2.5 g de grasa, 3 g de carbohidratos, 1 g de proteína)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER LA RECETA</p>	<p>1 porción de chocolate caliente dietético Swiss Miss (25 calorías, 0 g de grasa, 4 g de carbohidratos, 2 g de proteína)</p>
<p>1 taza de batido de mantequilla de maní (1 cucharada de PB2; 1 cucharada de proteína en polvo sabor chocolate; 1 taza de leche de almendras sin azúcar) (181 calorías, 3.5 g de grasa, 8 g de carbohidratos, 30 g de proteína)</p> <p>½ manzana (40 calorías, 0 g de grasa, 10 g de carbohidratos, 0 g de proteína)</p>	<p>1 taza de pollo, frijoles blancos y chile (221 calorías, 9 g de grasa, 4 g de carbohidratos, 29 g de proteína)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER LA RECETA</p> <p>Guarnición con chips de proteína Quest “Tortilla Style” (140 calorías, 6 g de grasa, 5 g de carbohidratos, 20 g de proteína para toda la bolsa; consuma solo un poco)</p> <p>Opcional: cebolletas, 2 cucharadas de queso bajo en grasa, 1 cucharada de crema agria baja en grasa</p> <p>1 fruta mediana (60-100 calorías, 0 g de grasa, 10-25 g de carbohidratos, 1 g de proteína)</p> <p>Queso Baby Bell bajo en grasa (50 calorías, 3 g de grasa, 0 g de carbohidratos, 6 g de proteína)</p>	<p>Rollo de huevo en un bol (310 calorías, 20 g de grasa, 7 g de carbohidratos, 23 g de proteína)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER LA RECETA</p> <p>Puede agregar wraps de lechuga</p>	<p>1 snack de gelatina sin azúcar (5 calorías, 0 g de grasa, 0 g de carbohidratos, 1 g de proteína)</p> <p>Cool Whip sin azúcar (20 calorías, 1 g de grasa, 3 g de carbohidratos, 0 g de proteína)</p>
<p>Desayuno fuera de casa o desayuno en paquete (vea las opciones en la siguiente página)</p>	<p>1 salchicha de pollo Sweet Italian (130 calorías, 8 g de grasa, 2 g de carbohidratos, 13 g de proteína)</p> <p>¼ taza de cebollas y pimientos caramelizados (40 calorías, 2 g de grasa, 4 g de carbohidratos, 0 g de proteína)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER LA RECETA</p> <p>1 cucharada de mostaza de Dijon (15 calorías, 1.5 g de grasa, 1 g de carbohidratos, 0 g de proteína)</p> <p>3 ramas de apio + 2 cucharadas de PB2 preparado con agua (51 calorías, 1 g de grasa, 7 g de carbohidratos, 4 g de proteína)</p>	<p>3 oz de hamburguesa 90% magra, ¼ de aguacate, 1 rodaja de queso bajo en grasa, ¼ de taza de cebollas salteadas (230 calorías, 15 g de grasa, 6 g de carbohidratos, 21 g de proteína)</p> <p>1 rebanada de Thin Slim Zero Carb Bread (45 calorías, 2 g de grasa, 0 g de carbohidratos, 7 g de proteína)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA VER MARCAS</p>	<p>Cualquier opción del folleto Sustitutos bajos en carbohidratos (consulte el folleto Sustitutos bajos en carbohidratos)</p>

Desayuno	Almuerzo	Cena	Postre (opcional)
	<p>1 rebanada de sándwich Thin Slim Zero Carb Bread (45 calorías, 2 g de grasa, 0 g de carbohidratos, 7 g de proteína)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER LA RECETA</p> <p>Comidas congeladas (vea las opciones a continuación)</p> <p>Cenas fuera de casa (vea las opciones a continuación)</p> <p>Sobras de la cena</p> <p>Cualquier opción del folleto Sustitutos bajos en carbohidratos (consulte el folleto Sustitutos bajos en carbohidratos)</p>	<p>2 bastones de calabacín al horno (55 calorías, 4 g de grasa, 1 g de carbohidratos, 5.5 g de proteína)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER LA RECETA</p> <p>Mayonesa con Sriracha baja en grasa (17 calorías, 1 g de grasa, 1 g de carbohidratos, 1 g de proteína)</p> <p>HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER LA RECETA</p> <p>Noche de pizza (vea las opciones a continuación)</p> <p>Cenas fuera de casa (vea las opciones a continuación)</p> <p>Comidas congeladas (vea las opciones a continuación)</p> <p>Cualquier opción del folleto Sustitutos bajos en carbohidratos, p. ej., pasta Impastable con albóndigas de pavo (consulte el folleto Sustitutos bajos en carbohidratos)</p>	



PROTEÍNAS

(¡debe incluirlas en cada comida e ingerirlas primero!)

Pollo, pavo, carne de res magra, todos los tipos de pescado, productos lácteos bajos en grasa (queso, yogur, requesón), huevos, tofu, tempeh, batido de proteína, barra de proteínas

FRUTAS

TODAS las frutas frescas – hasta 3 porciones al día

VERDURAS SIN ALMIDÓN

Brócoli, coliflor, tomates, zanahorias, lechuga, repollo, col rizada, espárragos, apio, habichuelas/judías verdes, calabacín, rábanos, cebollas, champiñones, quimbombó, berenjena, puerros, nabos, todos los tipos de calabaza, coles de Bruselas, col berza

Opciones para cenar fuera de casa

Chic-Fil-A

- 6 trozos de nuggets de pollo a la parrilla (comida para niños) con copa de frutas
- Nuggets de pollo a la parrilla regulares
- Sándwich Club de pollo a la parrilla, sin panecillo; clara de huevo a la parrilla, sin panecillo



Nuggets a la parrilla Chic-Fil-A



Claras de huevo a la parrilla Chic-Fil-A

Olive Garden

- Piccata de pollo o salmón
- Pollo Margarita con calabacín rebozado con queso parmesano y salmón a la parrilla con hierbas
- Ensalada de la casa (no pida los crutones) con aderezo italiano exclusivo y pollo a la parrilla como acompañamiento



Piccata de pollo Olive Garden

Subway

Todos los sándwiches se pueden pedir como ensalada (sobre espinacas o picados)

- Pollo rostizado, pollo asado al horno, atún, ensalada de mariscos, BMT italiano, combo de fiambres, rosbif, pavo, bistec y queso
- Evite la hamburguesa vegetariana
- Pida que le preparen las claras de huevo y la tortilla de huevo regular como rollo y agregue algunas de las opciones anteriores, más aderezos de verduras: evite la mostaza con miel, la salsa de barbacoa, la cebolla dulce, la salsa hickory y la salsa de chile dulce.
- La mejor opción de aderezo: pida el italiano sin grasa preenvasado



Ensalada picada de Subway

Panda Express

- Pollo teriyaki a la parrilla (entrada mediana - 2 porciones, no pida salsa adicional) (300 calorías, 8 g de carbohidratos netos), pechuga de pollo con judías verdes (190 calorías, 9 g de carbohidratos netos)
- Pollo con champiñones (220 calorías, 10 g de carbohidratos netos)
- Bol de pollo teriyaki y verduras mixtas a la parrilla (335 calorías, 13 g de carbohidratos netos)

Solo en algunos lugares: – pollo asiático a la parrilla, pescado con jengibre al vapor y bistec Angus de Shanghai con espárragos

EVITE: las opciones fritas, el arroz, la salsa agridulce, la salsa teriyaki, los rollitos de primavera, los gyozas

CONSEJO PROFESIONAL: Agregue verduras al vapor a cualquier plato, solicite opciones de proteínas al vapor como pollo



Pollo Teriyaki a la parrilla de Panda Express

Jimmy Johns

¡Cualquier opción de Unwich! Elija carnes bajas en grasa como pavo o rosbif y complete con verduras. Las mejores opciones/con menos calorías:

- Unwich de ensalada de atún Slim (425 calorías, 3 g de carbohidratos, 25 g de proteína)
- JJ BLT Unwich (315 calorías, 1 g de carbohidratos, 12 g de proteína)
- Beach Club Unwich (465 calorías, 6 g de carbohidratos, 30 g de proteína)



Unwich de Jimmy Johns

Cheesecake Factory (del menú SkinnyLicious)

- Ensalada griega (460 calorías, 13 g de carbohidratos)
- Ensalada Little House (270 calorías, 9 g de carbohidratos)
- Tacos mexicanos de pollo con wrap de lechuga (260 calorías, 14 g de carbohidratos)
- Ahi Carpaccio (260 calorías, 13 g de carbohidratos)
- Ensalada Tataki de atún sellado (510 calorías, 16 g de carbohidratos)
- Salmón a la parrilla (570 calorías, 16 g de carbohidratos)



Wraps de lechuga mexicanos con pollo de Cheesecake Factory



Ensalada Tataki de atún sellado de Cheesecake Factory

Zoe's:

- Bol de arroz de coliflor y pollo (490 calorías, 15 g de carbohidratos, 30 g de grasa, 41 g de proteína)
- Protein Power Plate (520 calorías, 18 g de carbohidratos, 33 g de grasa, 41 g de proteína)
- Ensalada de col marinada (170 calorías, 7 g de carbohidratos, 14 g de grasa, 5 g de proteína)
- Brochetas de pollo (290 calorías, 5 g de carbohidratos, 11 g de grasa, 41 g de proteína)
- Brochetas de bistec (490 calorías, 18 g de carbohidratos, 27 g de grasa, 42 g de proteína)
- Brochetas de salmón (330 calorías, 3 g de carbohidratos, 17 g de grasa, 40 g de proteína)
- Verduras asadas (110 calorías, 10 g de carbohidratos, 8 g de grasa, 2 g de proteína)
- Queso feta fresco al horno (500 calorías, 31 g de carbohidratos, 32 g de grasa, 19 g de proteína)
- Kafta mediterráneo de cordero (350 calorías, 8 g de carbohidratos, 25 g de grasa, 22 g de proteína)



Plato de arroz de coliflor con pollo de Zoe's



Bol de brochetas de bistec con chipotle de Zoe's

Chipotle - estas son todas las opciones con muy pocos carbohidratos. Puede ser un bol o ensalada con su elección de lo siguiente:

- Pollo (219 calorías, 0 g de carbohidratos, 11 g de grasa, 32 g de proteína)
- Bistec (230 calorías, 2 g de carbohidratos, 12 g de grasa, 30 g de proteína)
- Carnitas (227 calorías, 0 g de carbohidratos, 12 g de grasa, 27 g de proteína)
- Barbacoa (285 calorías, 1 g de carbohidratos, 16 g de grasa, 24 g de proteína)
- Sofritas (150 calorías, 9 g de carbohidratos, 10 g de grasa, 8 g de proteína)
- Lechuga romana (5 calorías, 1 g de carbohidratos, 0 g de grasa, 0 g de proteína)
- Fajita de verduras (20 calorías, 5 g de carbohidratos, 0 g de grasa, 1 g de proteína)
- Salsa de tomate fresco (25 calorías, 4 g de carbohidratos, 0 g de grasa, 0 g de proteína)
- Salsa de chile verde y tomatillo (15 calorías, 4 g de carbohidratos, 0 g de grasa, 0 g de proteína)
- Salsa de chile rojo y tomatillo (30 calorías, 4 g de carbohidratos, 0 g de grasa, 0 g de proteína)
- Queso (110 calorías, 1 g de carbohidratos, 8 g de grasa, 6 g de proteína)
- Guacamole (230 calorías, 8 g de carbohidratos, 22 g de grasa, 2 g de proteína)



Ensalada de chipotle con pollo



Ensalada de chipotle con pollo



Todos los restaurantes de comida china. Pollo al vapor y brócoli con salsa aparte

Comida china para llevar

Menú al vapor: cualquier proteína y verdura (por ejemplo, pollo y brócoli al vapor; camarones al vapor y verduras mixtas). La salsa estará aparte (consume 2 cucharadas de salsa). Pida que le reemplacen el arroz por verduras al vapor. Sopa de wontons (sin wontons), sopa de huevo, sopa agri dulce

Restaurantes de sushi

- Sopa de miso o sopa clara
- Ensalada o ensalada de aguacate (pida el aderezo aparte y agregue 1 cucharada) Ensalada de algas
- Aperitivo de sashimi
- Rollos: sin arroz, pida un wrap de pepino o aguacate
- ¡Todos los pescados, incluidos atún, salmón, seriola, pargo rojo, atún blanco, tobiko, huevas de salmón, vieira, salmón ahumado, calamar y lubina rayada son buenos! El aguacate y todas las verduras (excepto la papa) son buenas, salvo si se fríen o se preparan en tempura.
- Evite las opciones en tempura, alimentos fritos, crocantes, fideos de arroz y conos de arroz con salsas dulces. No pida arroz
- Sashimi: viene sin arroz (todas las opciones de pescado a la carta están bien, excepto la anguila: tiene demasiada azúcar)
- Sushi sin arroz, wrap de pepino



Sushi without rice-
Cucumber Wrap

Opciones de pizza

Para llevar - Pie 5 Pizza

- Masa de coliflor: puede pedir de las siguientes opciones: queso ligero, verduras extra, pollo (si va a pedir carnes con alto contenido de grasa como tocino, salchichas, pepperoni, pida que le pongan la mitad de la porción para ahorrar grasas/calorías)
- Para hacer en casa (pedidos en línea) — [Cali'flour Foods](#), [Outer Aisle Gourmet](#), [Real Good Foods](#), [Quest Pizza](#)

Tip: Elija queso bajo en grasa, salsa marinara con bajo contenido de azúcar (5 gramos de azúcar o menos), ponga muchas verduras y escoja fuentes de proteínas magras como pollo a la parrilla, tocino de pavo o salchicha de pollo



Opciones de comidas congeladas

Comidas congeladas de Atkins (las de 300 calorías o menos, 5 g de azúcar o menos, 8 g de carbohidratos netos o menos y que tengan más proteína que grasa)

- Estofado de carne
- Pollo Marsala
- Pavo asado con puré de coliflor y ajo
- Salteado de ternera teriyaki
- Pollo y brócoli Alfredo
- Pastel de pollo sin masa

Healthy Choice Simply

- Pollo asado y brócoli Alfredo
- Pollo a la parrilla con pesto y verduras

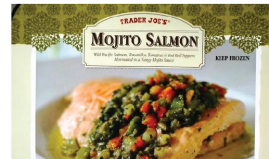
Pastel de carne con salsa de Stouffer tamaño familiar (tiene 6 porciones)

Alimentos congelados de Trader Joes

- Palak Paneer
- Pollo con hongos shiitake
- Hamburguesas de pollo o pavo con chile y lima
- Hamburguesas Mahi Mahi o de salmón
- Salmón estilo mojito
- Empanadas de verduras con coliflor y brócoli
- Albóndigas de pavo
- Coliflor: coliflor asada, puré de coliflor, arroz de coliflor

Green Giant

- Arroz de vegetales (excepto papa)
- Puré de coliflor - todos los tipos
- Espirales de verduras: zucchini, calabaza, remolacha



Sopas enlatadas

Progresso

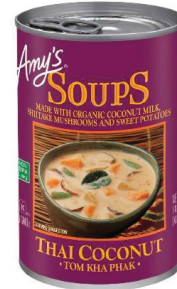
- Enchilada light de pollo y queso (90 calorías, 4 g de grasa, 6 g de carbohidratos netos, 4 g de proteína)
- Enchilada sabor pollo y queso (150 calorías, 11 g de grasa, 7 g de carbohidratos netos, 6 g de proteína)
- Asado de carne de res light (80 calorías, 2 g de grasa, 8 g de carbohidratos netos, 7 g de proteína)
- Sopa francesa de cebolla, clásica (45 calorías, 0.5 g de grasa, 7 g de carbohidratos netos, 2 g de proteína)

Amy's

- Sopa tailandesa de coco, evite la batata (140 calorías, 10 g de grasa, 7 g de carbohidratos netos, 4 g de proteína)

Campbell's

- Sopa crema de pollo baja en grasa (60 calorías, 2 g de grasa, 8 g de carbohidratos netos, 2 g de proteína)
- Sopa crema de champiñones baja en grasa (60 calorías, 2 g de grasa, 9 g de carbohidratos netos, 1 g de proteína) Opciones para desayunar fuera de casa Starbucks



Desayuno fuera de casa

Starbucks

- Yogur Siggis
- Bocaditos de huevo Sous Vide (clara de huevo con verduras)
Todos los cafés con leche descremada (sin azúcar, sin grasa)
Moon cheese
- Charqui de pavo, banana o copa de frutas

Cualquier restaurante americano (incluidos IHOP, Denny's y restaurantes americanos locales)

La mayoría de las tortillas estarán bien: puede pedir todas las verduras sin almidón y queso (fqueso feta y mozzarella tienen menos grasa que el queso cheddar).

Pida requesón, fruta, ensalada, tocino de pavo o tocino canadiense para acompañar y rechace las papas.



**Bocaditos de huevo
Sous Vide de
Starbucks**



**Tocino, huevo y queso
sin pan de Starbucks**

Desayunos en paquete

- Atkins Bacon Scramble (370 calorías, 28 g de grasa, 6 g de carbohidratos, 23 g de proteína)
- **Jimmy Dean Simple Scrambles Turkey Sausage (150 calorías, 7 g de grasa, 3 g de carbohidratos, 17 g de proteína) - ¡La mejor opción!**
- Jimmy Dean Simple Scrambles Meat Lovers (300 calorías, 24 g de grasa, 2 g de carbohidratos, 23 g de proteína)
- Jimmy Dean Simple Scrambles Real Eggs, Sausage, and Cheddar Cheese (300 calorías, 24 g de grasa, 2 g de carbohidratos, 22 g de proteína)
- Jimmy Dean Delights Egg'wich Ham, Bell Peppers, Mushroom, Bacon, and Egg with Turkey Sausage and Cheese (240 calorías, 17 g de grasa, 7 g de carbohidratos, 13 g de proteína)
- Jimmy Dean Delights Egg'wich Broccoli and Cheese with Chicken Sausage (280 calorías, 21 g de grasa, 8 g de carbohidratos, 14 g de proteína)

