



Resolution PLAN De Comidas



Bienvenido a Su Nuevo Estilo de Vida

Si su resolución es crear hábitos alimentarios más saludables, el **Plan de Comidas de Resolution** es para usted. Este folleto contiene un plan de alimentación de 1200 calorías, repleto de una selección de opciones de alimentos nutritivos. ¡Dé un paso más hacia sus objetivos de bienestar combinando este plan de alimentación con **Resolution Drops**, nuestro supresor del apetito formulado para apoyar la pérdida de peso y frenar sus antojos de comida chatarra!*

El Plan de Comidas de Resolución incluye un desayuno de 200 calorías, un almuerzo y una cena de 400 calorías y dos snacks de 100 calorías a lo largo del día, **priorizando alimentos con un alto valor nutricional.**

Por favor, tenga en cuenta que consumir **menos** de 1200 calorías puede ser contraproducente para sus objetivos de salud y puede provocar niveles insuficientes de calcio, magnesio y proteínas.



Comencemos

Cosas que hay que saber:

BEBA al menos 64 oz. de agua cada día. (8) vasos de ocho onzas de agua al día. Esta es la regla del 8x8.

TOME un suplemento de fibra a diario para ayudarle a regular su digestión y brindarle una buena salud intestinal. Iaso® Instant Tea contiene fibra soluble.

TOME a diario un suplemento de vitaminas y minerales. NutraBurst® es un multivitamínico líquido de gran venta.

ESTÁ BIEN consumir más de un tipo de proteínas, verduras y frutas durante las comidas, siempre y cuando la cantidad total sume la cantidad de la porción sugerida.

ESTÁ BIEN agregar sal a los alimentos con moderación.

RECOMENDAMOS personalizar sus comidas con hierbas, especias y un poco de TLC.

NO COMA más de 50 gramos de carbohidratos al día.

NO PASE más de 2 1/2 horas sin comer para mantener un metabolismo adecuado.

NO OLVIDE que lo más importante es divertirse!

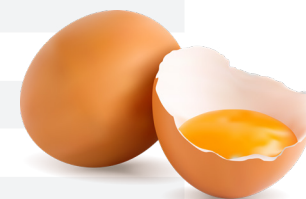


Los líquidos no satisfacen el hambre, pero pueden ayudar a frenar el apetito. Son una parte importante de un régimen diario saludable. La gente suele comer porque tiene sed, no hambre. Beba primero, espere unos minutos y luego coma si todavía tienes hambre.

Por favor, siempre tenga en cuenta

Su objetivo es alcanzar un peso saludable, no pasar hambre. Intente consumir 1200 calorías diarias. No baje de ese nivel o su cuerpo almacenará grasa y el progreso se hará más lento. Lea siempre las etiquetas de los ingredientes y tenga cuidado con los azúcares ocultos. No se hidrate demasiado ni haga demasiado ejercicio. Los comportamientos extremos pueden indicar que está desarrollando un estilo de vida poco saludable. Consulte siempre a su profesional de la salud antes de comenzar una nueva dieta o plan de ejercicios.

ALIMENTO	CARBS.	PROTEÍNA	GRASA	PORCIÓN	CALORÍAS
Clara de huevo (cruda)	1g	21.6g	0g	6 (huevos grandes)	102
Huevo (entero)	1.2g	12 g	10g	2	156
Pechuga de pollo (sin piel, sin huesos)	0g	36g	2g	3 onzas.	83
Pechuga de pavo (filete)	0g	21g	1g	3 onzas.	90
Carne de res molida sin grasa (90/10)	0g	18g	4.3g	3 onzas.	136
Pavo molido (93/7)	0g	21g	8g	4 onzas. (-112 gramos)	170
Punta de trasero (filete)	0g	23g	6g	3 onzas.	154
Solomillo (filete)	0g	27g	11g	3,5 onzas.	213
Bisonte (búfalo)	0g	24.5g	2g	4 onzas.	124
Venado (ciervo)	0g	26g	2.7g	3 onzas.	134
Atún (en agua)	0g	16g	.5g	1 poder	70
Cangrejo (crudo)	0g	16g	1g	3 onzas.	76
Camarón (crudo)	0g	20g	.5g	3,5 onzas.	85
Vieiras	0g	17g	.5g	3 onzas.	90
Reloj del Atlántico (pez)	0g	18.5g	.8g	4 onzas.	86
Bacalao	0g	15g	.5g	3 onzas.	70
Lenguado (filete crudo)	0g	20g	3.1g	1 Filete	109
Lubina (filete crudo)	0g	24g	2.6g	1 Filete	125
Halibut (filete crudo)	0g	19g	7.6g	1 Filete (3,5 onzas)	152
Salmón (ojo rojo, crudo)	0g	23g	4.5g	1 Filete (3 onzas.)	131
Pollo embutido	2g	21g	5g	1 Embutido	140
Filete de falda	0g	0g	0g	1 onza.	55
Res criada con hierba, molida (5% magra)	0g	24g	6g	4 onzas.	150
Langosta	0g	28g	1g	1 taza	129
Rosbif	0g	19g	4g	1 taza	120



ALIMENTO	CARBS.	PROTEÍNA	GRASA	PORCIÓN	CALORÍAS
Pechuga de pollo enlatada	0g	9g	1g	2 onzas.	45
Dorado	0g	20g	1g	3 onzas.	93
Tilapia (salvaje)	0g	5g	1g	1 onza.	25
Tocino de pavo (libre de nitrato)	0g	6g	2g	1 rebanada	40
Salchicha de pavo y res	2g	25g	6g	5 onzas.	160



ALIMENTO	PROTEÍNA	PORCIÓN	CALORÍAS
Tofu	10g	3 onzas.	60
Lentejas	22g	1 taza	320
Garbanzos	23g	100 gramos	385
Semilla de cáñamo	4g	1 cucharada	57
Guisantes Verdes (con moderación)	5g	1 taza	81
Espirulina	2g	1 cucharadita	10
Quinoa	13g	100 gramos	374
Leche de soja	4g	1 taza	52
Semillas de chía	2g	1 cucharada	75
Huevos	13g	1 (grande huevo)	143
Hummus	30g	2 cucharada	100
Espinaca	3g	1 taza	23
MatriX Proteína en Polvo	21g	1 bolsita	140
Frijoles (negros, rojos)	7g	1/2 taza	160
Frijoles blancos	18.9g	1 taza	268

Los frijoles enlatados deben ser enjuagados.



ALIMENTOS	CARBS.	PROTEÍNA	GRASA	PORCIÓN	CALORIAS
Leche de Soja (sin azúcar)	3g	7g	4g	1 taza	80
Leche de almendra pura (sin azúcar)	1g	1g	2.5g	1 taza	30
Leche de Coco (sin azúcar)	1g	0g	4g	1 taza	40
Leche de almendra (sin azúcar)	1g	1g	2.5g	1 taza	30
Leche de cáñamo (sin azúcar)	0g	2g	5g	1 taza	60
Leche de linaza (sin azúcar)	1g	8g	30g	1 taza	60
Leche Desnatada sin grasa	13g	8g	0g	1 taza	90
Yogur griego sin grasa	6g	15g	0g	5,3 onzas.	80
Yogur Triple Cero	21g	15g	0g	5,3 onzas.	170
Crema de coco(en lugar de mantequilla)	0g	0g	7g	1 cucharada	65
Queso libre de grasa	3g	4g	0g	1 rebanada	30
Queso Cottage sin grasa	6g	13g	0g	1/2 taza	80
Crema agria sin grasa (no mucho)	16g	3g	0g	100 gramos	74
Mayonesa light	2g	0g	4g	15g	40

Límite 15g lácteos porciones como lácteos causan inflamación en el cuerpo. Elegir gordo gratis lácteos o vegano alternativas y usar escasamente en su comida plan.



ALIMENTO	PROTEÍNA	PORCIÓN	CALORÍAS
Apio	1g	3 onzas .	15
Brócoli	3g	1 taza	34
Pepinos	1g	100 gramos	16
Repollo	1g	1 taza	25
Espinaca	3g	1 taza	23
Col rizada	4g	1 onza.	49
Alcachofa	3g	100 gramos	47
Espárragos	2g	1 taza	20
Coles de Bruselas	3g	1/2 taza	35
Coliflor	2g	1 taza	25
Lechuga	1g	1 taza	15
Pimiento morrón verde (crudo)	1g	1 medio	24
Jícama	5g	1 medio	250
Tomate	1g	100 gramos	18
Calabaza (fresca)	1g	1 taza	26
Espaguetis de calabaza	1g	1 taza	31
Calabacín	2g	1 taza	30
Zanahorias	1g	1 taza Cortado	41
Cebolla	1g	1 taza Cortado	40
Aguacate (con moderación)	2g	1/3 medio	80
Brotos de alfalfa	3g	869	25
Rúcula	3g	1/2 taza	25
Brotos de frijol	1g	1,5 onzas.	5
Hojas de remolacha	2g	1 taza	22
Remolacha	0g	1/4 taza	8

Ninguna verdura enlatada



ALIMENTO	PROTEÍNA	PORCIÓN	CALORÍAS
Bok choy	1g	1 taza	9
Acelga	0g	1 taza	7
Achicoria	0g	1 botella	35
Chiles(pimientos)	0g	5 piezas	10
Repollo	3g	1 taza	33
Maíz (en moderación)	1g	1 oreja	25
Eneldo	0g	1 onza.	5
Edamame	3g	25g	31
Berenjena	1g	1 taza	49
Hinojo	1g	1 taza	31
Ajo	6g	1 Clavo	149
Frijoles Verdes	2g	1 taza	31
Jalapeños	1g	1 taza	27
Hongos	1g	1 grande	5
Hojas de mostaza	2g	1/2 taza	25
Okra (no frito)	3g	4 onzas.	130
Chirivía	1g	1 taza	75
Guisantes (en moderación)	5g	1g	81
Rábanos rojos	1g	1 onza.	5

Ninguna verdura enlatada

ALIMENTO	CARBS.	PROTEÍNA	GRASA	PORCIÓN	CALORIAS
Pomelo	24g	2g	0g	1 medio (246g)	104
Naranja	11g	1g	0g	1	45
Arándanos	14g	1g	0g	1 taza	57
Manzana	30g	1g	0g	1 medio	80
Pera	26g	1g	0g	1 medio	103
Durazno	9g	1g	0g	1/2 taza	35
kiwi	10g	1g	0g	1	42
Fresas	5g	1g	0g	1/2 taza	50
Frambuesas	12g	1g	1g	1 taza	52
Moras	12g	2g	1g	1 taza	60
Ciruelas	8g	0g	0g	1	30
Higos Frescos	29g	1g	0g	3 medio	110
Mandarinas	12g	0.7g	0.3g	1 medio	47
Nectarinas	15.1g	1.5g	0.5g	1 taza	62.9

Las frutas con más alto contenido de azúcar deben ser usadas escasamente en su día o solo usado en 1/2 porciones. Ninguna fruta enlatada.



ALIMENTO	CARBS.	PROTEÍNA	GRASA	PORCIÓN	CALORÍAS
Harina de almendras	6g	6g	11g	1/4 taza	150
Tortillas de grano entero Ezequiel	24g	6g	3.5g	1 tortilla	150
Pan Ezequiel	15g	4g	5	1 rebanada	80
Muffins Ezequiel	30g	8g	1g	1 mollete	160
Quinua	39.4g	8.4g	3.5g	1 taza*	222
Harina de quinua	23g	4g	2g	1/4 taza	132
Granola Pro de vainilla y canela	14g	12g	4.5g	1/2 taza	97
Ezequiel 4:9 Cereal Original	41g	8g	2g	3/4 taza	210
Ezequiel 4:9 Cereal de almendra	38g	8g	3g	1/2 taza	200
Ezequiel 4:9 Dorado Linaza Cereal	37g	8g	3g	57g	180
Palomitas con poca grasa**	15g	2g	10g	3 3/4 taza	150
Almendras	6g	6g	14g	28g	161
Pistachos	8g	6g	12.5g	28g	156
Aceite de coco	0g	0g	13.5g	1 cucharada	121
Aceite de aguacate (en moderación)	0g	0g	14g	1 cucharada	124
Semillas de calabaza	15g	5mg	22g	100 gramos	127

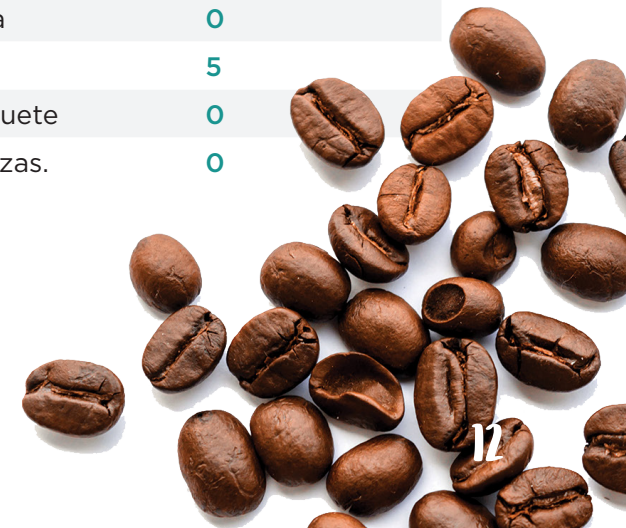
*La porción puede ser bajada a 1/2 taza.

**Sin sabores dulces o de queso



MISCELÁNEOS	CARBS.	PROTEÍNA	GRASA	PORCIÓN	CALORÍAS
Salsa Picante	0g	0g	0g	1 cucharadita	0
Hummus	14g	8g	10g	1 taza	166
Mostaza	6g	4g	3g	1 cucharadita	60
Salsa de tomate orgánico (sin azúcar)	6g	1g	0g	1/4 taza	25
Puré de tomate orgánico (sin azúcar)	5g	1g	0g	1/4 taza	25
Untable de pepinillo picado	0g	0g	0g	1 cucharada	1 cucharada
Salsa (sin azúcar)	1g	0g	0g	2 cucharada	10
Salsa de manzana (sin azúcar)	14g	0g	0g	1/2 taza	50
Mantequilla de maní (sin azúcar)	7g	8g	16g	2 cucharada	190
Salsa para ensaladas Ranch	1g	0g	0g	1 cucharada	5

BEBIDAS	CARBS.	PROTEÍNA	GRASA	PORCIÓN	CALORÍAS
Agua	0g	0g	0g	1 taza	0
Café negro	0g	0g	0g	2 tazas	2
Saborizante para el agua	1g	0g	0g	2ml	0
Zevia	3g	0g	0g	1 taza	0
Té sin azúcar	0g	0g	0g	1 taza	0
Bebidas Bai	1g	0g	0g	18oz.	5
Limón	0g	0g	0g	1 paquete	0
Aqua con gas Lacroix	0g	0g	0g	12 onzas.	0



Organice Su Propio Plan de Comidas

Usando nuestra lista de alimentos recomendados, planifique su propio plan de 1200 calorías por día. El plan de 1200 calorías al día permite 200 calorías para el desayuno, 400 calorías para el almuerzo y la cena, y dos botanas de 100 caloría. Puede _ hacer ajustes a su consumo de calorías para cada comida, siempre y cuando permanezca dentro del límite de 1200 calorías.

Desayuno
(200 calorías)

Botana
(100 calorías)

Almuerzo
(400 calorías)

Botana
(100 calorías)

Cena
(400 calorías)



TOTAL LIFE CHANGES®

www.TotalLifeChanges.com

@TLCHQ |



Name: _____

Phone: _____

Email: _____

Web: _____