

menú para  
hombres  
7 días  
2000 calorías

**TU CUERPO IDEAL**

*Siéntete libre de distribuir este reporte a todos tus amigos y conocidos sin introducir modificaciones. Este reporte es propiedad de Tu Cuerpo Ideal.*

<http://www.tu-cuerpo-ideal.com>

Este es un completo plan de alimentación para quemar grasas y bajar de peso. Incluye las cinco comidas de cada día con ingredientes y recetas que te ayudarán a bajar de peso y eliminar la grasa corporal.

Con comidas de preparación simple y rápida, este plan incluye los horarios como así también consejos simples y efectivos para realizar tu plan sin inconvenientes.

Con unos pocos ajustes este plan puede adaptarse a las necesidades calóricas de cualquier persona. Recuerda siempre que para bajar de peso deberás crear un déficit calórico que no signifique una reducción superior a las 500 calorías diarias por lo que, si quieres utilizar este plan te recomiendo que primero calcules tus calorías diarias (puedes encontrar mucha información en la sección de artículos)

Cuando selecciones un plan de alimentación, asegúrate de que tus comidas sean balanceadas y completas.

## Guías para el uso de los planes alimenticios

1. Haz el compromiso de realizar entre 4 y 6 comidas al día
2. Para aumentar las posibilidades de éxito, planifica y prepara todos tus alimentos la noche anterior. De esta manera podrás disponer de comida fresca y preparada a lo largo del día.
3. Mantenlo simple. No es necesario que te conviertas en un chef para seguir estos planes. Simplemente asegúrate de comer de acuerdo a tus calorías.
4. Come despacio.
5. Haz elecciones saludables como frutas, verduras, cereales de grano entero, frijoles, productos lácteos descremados o reducidos en grasa, carnes con cortes magros sin grasa ni piel, y variedad de pescados.
6. Evita las comidas con alto contenido de grasas y calorías.
7. Evita los alimentos con alto contenido de azúcar como galletitas, tortas, pasteles y helado.
- 8 Utiliza variedad de frutas y verduras en tu plan. Empieza comiendo al menos 5 porciones de frutas y verduras en el día.

# Programa nutricional de 2000 calorías para perder grasa. Para Hombres

## Día 1

### 7:00 am Desayuno

1 ½ taza de yogurt bajo en grasas  
½ taza de queso de ricota  
½ taza de Cereal  
½ taza de uvas  
15 nueces

Calorías: **455**

Cómelos separados o mézclalos. Esta comida te llenará y podrás empezar bien el día.

### 9:30 am Colación Media Mañana

1 clara de huevo  
1 taza de leche reducida en grasa o descremada  
1 cucharada de aceite de oliva o aceite monoinsaturado  
1 taza de moras o frambuesas

Calorías: **273**

Si no quieres comer estos alimentos por separado, una buena idea es poner todos los ingredientes en un procesadora, agregar un poco de agua y beberlo como un licuado. Disfrútalo!

### 12: pm Almuerzo

150 grs Bife, corte magro  
1 taza de puerros  
3 ½ taza de espinaca  
1 ½ taza de brotes de frijol  
2/3 taza de castañas  
2 cucharadas de aceite de oliva

Calorías: **455**

Bife asiático y ensalada de vegetales. Corta el bife en tiritas y saltéalos hasta que esté listo. Coloca las verduras en el mismo recipiente y saltea todo junto hasta que las verduras estén listas. Agrega sal, pimienta y los condimentos que desees. Disfrútalo!

### 3:00 pm Colación de Media Tarde

1 clara de huevo hervido  
½ taza de yogurt bajo en grasa  
1 taza de uvas  
18 maníes

Calorías: **273**

Mezcla todos los ingredientes y disfrútalo!

### **6:00 pm Cena**

12 Lanzas de espárragos  
3 tazas de frijoles verdes o amarillos  
170 gramos de pechuga de pollo sin piel  
1/2 taza de porotos  
4 tazas de coliflor  
6 Nueces

Calorías: **546**

Pollo con verduras cocidas. Sazona y prepara el pollo como te guste. Prepara las verduras al vapor y sirve.

## **Día 2**

### **7:00 am Desayuno**

5 huevos, enteros  
1/2 taza de duraznos enlatados  
2 rodajas de pan integral  
2 cucharadas de aceite de oliva o aceite monoinsaturado  
Calorías: **455**

Sandwich de huevo con panes tostados y frutas.

### **10:00 am Colación de Media Mañana**

1/2 taza de yogurt  
60 gramos de queso bajo en grasa o descremado  
1/2 taza de arandanos  
1 taza de fresas  
9 almendras

Calorías: **273**

Un snack refrescante. Cómelo por separado y mézclalo.

### **1:00 pm Almuerzo**

1/2 taza de fresas  
2 rodajas de pan integral  
200 gramos de salmón  
5 cucharadas de mayonesa light

Calorías: **455**

Sándwich de salmón. Mezcla el salmón y la mayonesa, sal y pimienta para darle más gusto. Para que esté más fresco y crujiente agrégale unas hojas de lechuga. Si quieres incluye nueces en el sándwich o para acompañar.

### **5:00 pm Cena**

6 cucharadas de almendras picadas  
1 1/3 tazas de arroz  
2 tazas de zucchinis  
170 gramos de bife, corte magro  
1/4 taza de garbanzos

Calorías: **546**

Bistec y arroz. Sazona el bife como desees y cocínalo a la plancha. Cocina el arroz agregándole las almendras, los zucchinis y el garbanzo. Disfruta!

### **8:00 pm Colación de noche**

1 clara de huevo hervido  
1 taza de leche baja en grasa  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 taza de ananá

Calorías: **273**

Cómelo mezclado o por separado.

## **Día 3**

### **7:00 am Desayuno**

1 ¼ taza huevos  
2 rodajas de pan integral  
5 cucharaditas de mantequilla de maní  
1 ciruela

Calorías: **455**

Huevos revueltos y tostadas. Agrega especias al huevo batido, luego cocina hasta que tenga la consistencia deseada

### **9:30 am Colación de media mañana**

14 gramos de leche en polvo descremada  
30 gramos de tofu  
3/4 melón  
1 cucharada de aceite de oliva

Calorías: **273**

Batido con frutas. Mezcla todos los ingredientes, agrégale hielo hasta que tenga la consistencia deseada.

### **12:00 pm Almuerzo**

200 gramos de camarones  
¼ taza de porotos  
½ taza de garbanzos  
1 ½ taza de arvejas  
¼ taza de cebolla  
5 tazas de lechuga  
2 cucharadas de aceite de oliva

Calorías: **455**

Calamar con ensalada de frijoles. Prepara la ensalada mezclando las verduras con aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta. Mientras más la dejes asentar, más sabrosa estará. Prepara el calamar en el grill o saltéalo y sirve.

### **3:00 pm Colación de media tarde**

85 gramos de quesos duros, light o bajos en grasa  
2 pickles  
4 crackers  
18 maníes

Calorías: **273**

Corta el queso y los pickles en tiritas y sirve sobre los crackers. Come los maníes por separado.

### **6:00 pm Cena**

170 gramos de pechuga de pollo sin piel  
2 ¼ tazas de arvejas amarillas o verdes  
¼ taza de porotos negros  
½ taza de garbanzos  
2 tazas de pepinos  
2 pimientos  
2 cucharadas de aceite de oliva o aceite monoinsaturado

Calorías: **546**

Pollo grillado con frijoles sazonados. Deja marinar los frijoles y las verduras en aceite de oliva y vinagre por al menos un par de horas (si! Para tener un buen cuerpo tendrás que cocinar). Prepara el pollo con una capa de sal, limón y pimienta. Disfruta!

**\*\* Nota:** Recuerda beber entre diez y doce vasos de agua cada día.

## Día 4

### 7:00 am Desayuno

6 claras de huevo  
85 gramos de pechuga de pollo  
1 taza de apio  
1 ½ taza de cebolla  
1 tomate  
3 ½ tazas de espinacas  
2 cucharadas de aceite de oliva.

Calorías: **455**

Omelets de Pollo. Saltea las verduras hasta que se suavicen, mézclalas con las claras de huevo y el pollo previamente cocido y picado. Cocina hasta que se forme un omelet. Sazona con lo que quieras.

### 10:00 am Colación de Media Mañana

1 taza de yogurt reducido en grasas.  
30 gramos de queso descremado o reducido en grasas  
1/3 taza de compota de manzanas  
9 almendras enteras

Calorías: **273**

Gratina el queso con el resto de los ingredientes para un snack rápido. Se puede poner en un pote y llevar al trabajo o adonde sea.

### 1:00 pm Almuerzo

140 gramos de pechuga de pollo sin piel  
¼ taza de garbanzos  
2 tazas de coliflor  
1 taza de apio  
1 taza de pepino  
2 pimientos  
1 taza de hongos  
2 tomates  
6 Cashews  
1 cucharada de aceite de oliva o aceite monoinsaturado

Calorías: **455**

Ensalada de pollo al grill. Grilla el pollo y, por separado mezcla todos los vegetales. Cuando el pollo esté listo, colócalo encima de la ensalada y mezcla con el cashews. Una gran ensalada!

### **5:00 pm Cena**

1 cucharada de aceite monoinsaturado o aceite de oliva  
170 gramos de pechuga de pollo sin piel  
2 tazas de zucchini  
2 pimientos  
½ taza de cebolla  
1 ½ taza de guisantes  
2/3 taza de castañas  
18 maníes

Calorías: **546**

Pollo tailandés y verduras. Corta las verduras y saltéalos en una sartén con el pollo cortado en daditos. Sazona y esparce los maníes encima.

### **8:00 pm Snack Nocturno**

14 gramos de huevo en polvo  
1 taza de leche reducida en grasas  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 pera

Calorías: **273**

Batido de proteínas. Coloca todos los ingredientes en un bol con hielo. Agrégale agua hasta que tenga la consistencia deseada. Disfruta.

## **Día 5**

### **7:00 am Desayuno**

10 claras de huevo  
1 pomelo  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 rebanada de pan de centeno  
1/3 taza de jugo de fruta

Calorías: **455**

Cocina los huevos como prefieras en el aceite de oliva. Acompaña con el pomelo y la tostada.

### **10:00 am Snack Media Mañana**

7 gramos de cualquier fuente de proteínas  
1 taza de yogurt reducido en grasa  
1/3 Banana  
1 cucharada de aceite de oliva

Calorías: **273**

Batido de proteínas con frutas. Mezcla todos los ingredientes, agrégale hielo hasta que tenga la consistencia deseada. Disfruta

### **1:00 pm Almuerzo**

1 1/4 taza de queso cups en barra light o bajo en grasa  
4 tazas de Brócoli  
4 tazas de coliflor  
2 tazas de pepino  
2 Pimientos  
2 tazas de hongos  
15 almendras enteras

Calorías: **455**

Queso y Vegetales. Esta comida muestra que cuando comes sano puedes comer un montón. De hecho, la cantidad de verduras en esta receta puede ser demasiada, al menos que tengas mucho hambre

### **4:00 pm Snack Media Tarde**

3/4 taza de queso en barra light o bajo en grasa  
9 Damascos chicos  
12 nueces de pistacho

Calorías: **273**

Receta simple, mezcla todos los ingredientes y disfruta!

### **7:00 pm Cena**

85 gramos del pescado de tu elección  
2 tazas de puerros  
1 taza de lentejas  
2 cucharadas de aceite de oliva u otro aceite monoinsaturado

Calorías: **546**

Pescado picante y vegetales. Cocina el pescado con el puerro picado, agrega sal, pimienta y cualquier ají o picante, acompaña con lentejas. Disfruta

## **Día 6**

### **7:00 am Desayuno**

2 tazas de leche reducida en grasas  
6 claras de huevo  
1/2 taza de zarzamoras  
1 1/2 cucharada de aceite de oliva  
1 rodaja de pan de centeno

Calorías: **455**

Muy simple. Huevos con frutas. Disfruta!

### **10:00 am Colación de media mañana**

14 gramos de proteínas a elección  
1 taza de leche reducida en grasas  
1 taza de frambuesas  
1 taza de fresas  
1 cucharada de aceite de oliva

Calorías: **273**

Batido de proteínas con frutas. Mezcla, enfría con hielo hasta que tenga la consistencia deseada. Disfruta.

### **1:00 pm Almuerzo**

2 1/2 cups de sopa de fideos con pollo

Calorías: **455**

Una simple y sabrosa comida. Disfruta! Si no te llenas siéntete libre de comer una pieza de fruta entre esta comida y la siguiente.

### **5:00 pm Cena**

170 gramos de atún al agua.  
12 lanzas de espárragos  
2 tazas de zucchinis  
½ taza de Hummus (comida árabe: puré de garbanzos con zumo de limón)  
2 cucharadas de aceite de oliva u otro aceite monoinsaturado  
1 Pita (pan árabe)

Calorías: **546**

Atún con hummus y vegetales. Cocina los vegetales como más te guste y sirve al lado junto con el hummus, Disfruta.

### **8:00 pm Colación Nocturna**

1/3 taza de cebolla  
1/3 taza de porotos negros  
2 Tomates  
85 gramos de queso descremado  
1 cucharada de aceite de oliva o monoinsaturado

Calorías: **273**

Salsa de Porotos Negros. Mezcla los porotos negros, el tomate cortado en dados, la cebolla cortada, aceite de oliva, jugo de lima y cilantro en un bol. Pica súper fino un ají, mezcla y disfruta.

# Día 7

## 7:00 am Desayuno

50 gramos de pechuga de pollo  
8 claras de huevo  
7 tazas de espinaca  
1 tomate  
1 taza de apio  
1 taza de cebolla  
2 cucharadas de aceite de oliva u otro monoinsaturado

Calorías: **455**

Omelet de pollo. Saltea los vegetales hasta que se suavicen, mézclalos con el huevo y el pollo picado hasta que tenga consistencia. Sazona y disfruta!

## 10:00 am Snack Media Mañana

14 gramos de cualquier fuente de proteína animal  
1 taza de leche reducida en grasa  
1 cucharada de aceite de oliva u otro monoinsaturado  
2 Ciruelas

Calorías: **273**

Batido de proteínas. Mezcla, enfría a tu gusto y disfruta!

## 1:00 pm Almuerzo

2/3 taza de cóctel de frutas  
5 cucharadas de mayonesa light  
1 Pita (pan árabe)  
200 gramos de Salmon  
1 cucharada de pasas

Calorías: **455**

Salmon Relleno, Pita y frutas. Mezcla el salmon y la mayonesa. Rellena en el Pita y disfruta. Para que esté más crujiente agrega un manojo de lechuga picada. Come las frutas como postre.

## 5:00 pm Cena

7 tazas de espinaca  
3 tazas de col  
2 tazas de hongos  
170 gramos de bife de carne corte magro  
2 Pimientos  
2 cucharadas de oliva u otro aceite monoinsaturado  
1/3 taza de arroz

Calorías: **546**

Bife a la cacerola con vegetales. Corta el bife, pica las verduras y luego cocina todo junto. Puedes sazonar con una salsa de soja, un poco de vinagre y un poco de pimienta (si quieres un poco de sal, pero ten presente que la salsa de soja ya es salada)

### **8:00 pm Colación nocturna**

3/4 taza de queso de máquina light o bajo en grasas  
1 taza de ensalada de frutas  
18 maníes

Calorías: **273**

Queso de máquina, ensalada de frutas y maní. Una colación rápida para esos arrebatos

### **Consejos:**

- Compra todo lo necesario para cocinar toda la semana.
- Ten a mano todos los utensilios de cocina.
- Haz el compromiso de realizar entre 4 y 6 comidas al día
- Manténlo simple. No te dejes atrapar por las especificaciones de tu dieta. Comienza simplemente contando tus calorías.
- Haz elecciones saludables como frutas, verduras, cereales y granos enteros, productos lácteos reducidos en grasa o descremados, carnes y aves cortes magros y sin piel.
- Evita las comidas altas en calorías y grasas
- Evita las comidas con alto contenido de azúcar

¿Quieres saber más? Visita Tu Cuerpo Ideal

<http://www.tu-cuerpo-ideal.com>