



ALTERGYMS.COM

ALTER	BREAKFAST	SNACK	LUNCH	SNACK	DINNER	TIPS
day 1	fresas, sandía, melón, uvas, etc., todo lo que pueda comer	fresas, sandía, melón, uvas, etc., todo lo que pueda comer	fresas, sandía, melón, uvas, etc., todo lo que pueda comer	fresas, sandía, melón, uvas, etc., todo lo que pueda comer	fresas, sandía, melón, uvas, etc., todo lo que pueda comer	Este día son todas las frutas que te gustan en abundancia a excepción de banana
day 2	cepa de apio grande al horno, mantequilla, pimienta y cualquier hierba que te guste	brócoli, tomates, cebolla. repollo, berenjena, pimienta calabacín o Sopa de repollo. todo lo que puedas comer	brócoli, tomates, cebolla. repollo, berenjena, pimienta calabacín o Sopa de repollo. todo lo que puedas comer	brócoli, tomates, cebolla. repollo, berenjena, pimienta calabacín o Sopa de repollo. todo lo que puedas comer	brócoli, tomates, cebolla. repollo, berenjena, pimienta calabacín o Sopa de repollo. todo lo que puedas comer	La cepa de apio de la mañana te da energía durante todo el día, hazla de buen tamaño.
day 3	fresas, sandía, melón, uvas, etc., todo lo que pueda comer	fresas, sandía, melón, uvas, etc., todo lo que pueda comer	verduras, frutas, SOPA DE REPOLLO	verduras, frutas, SOPA DE REPOLLO	verduras, frutas, SOPA DE REPOLLO	Este día es una mezcla del día uno y el día 2, siéntase libre de usar un poco de aguacate y aceite de oliva en sus alimentos. Ponte creativo, pasta de calabacín, lasaña de berenjena, arroz de coliflor. champiñones salteados, pimientos asados
day 4	yogurt		ensalada con lechuga dulce, repollo y AGUACATE o sopa. todo lo que puedas comer	yogurt	ensalada con lechuga dulce, repollo y AGUACATE o sopa. todo lo que puedas comer	yogurt natural sin azucar endulzado con stevia
day 5	4-6 oz de carne y tomates		4-6 oz de carne y tomates		ensalada de tomate y albahaca, o sopapecguga de pollo	good cut of meat,
day 6	2 huevos hervidos y una tajada de aguacate		(Carne, pollo, pescado) y verduras		(Carne, pollo, pescado) y verduras	la sopa de repollo puede remplazar o acompañar cualquier comida
day 7	cepa de apio con 2 huevos revueltos		1/4 taza de quinoa y (pechuga de pollo, carne o pescado)	SOUP	quinoa or greek salad and veggies	¡Aquí presentamos granos y legumbres para preparar el cuerpo para su dieta regular!
food prep	Solpa de repollo Ingredientes: 4 cebollas, 3 tomates, 2 pimientos, 1 repollo entero. 1 apio (puede usar huesos de pollo para darle sabor a la sopa) carne: sal y pimienta	sofreír cebollas y pimientos verduras: pimienta, sal, hojuelas de pimienta, picante	luego agregue el resto de verduras y huesos de pollo o pechuga cepa: hervida o micro con mantequilla, pimienta, pimienta de cayena o salsa picante (opcional)	llenar a casi el tope con agua	hervir a fuego lento tapado durante 45 min fruta: en cubos o rebanado. ¡NO los ponga en una licuadora!	ALTER @altergyms
	Suplementos: multivitaminas,	consejo : funciona bien con el ayuno intermitente			* use vinigar de sidra de manzana y aceite de oliva para ensaladas verdes	