

THE
CrossFit JOURNAL

PLAN DE COMIDAS





Publicado originalmente en mayo de 2004.

Nuestra recomendación de “comer carne y verduras, nueces y semillas, algo de fruta, poco almidón y nada de azúcar” es adecuada para prevenir enfermedades relacionadas con la dieta, pero se necesita una prescripción más precisa para optimizar el rendimiento físico.

Una dieta bien ajustada aumenta la energía, el bienestar y la agudeza mental, mientras reduce la grasa y aumenta la masa muscular. Al estar bien compuesta, la dieta adecuada puede mejorar todos los indicadores importantes de salud.

La dieta es crucial para optimizar la función humana, y nuestra experiencia clínica nos hace creer que la dieta de la Zona de Barry Sears se acerca mucho a la nutrición óptima.

Los mejores atletas de CrossFit siguen la dieta de la Zona. Cuando nuestros atletas de segundo nivel se comprometen estrictamente con los parámetros de la Zona, generalmente se convierten rápidamente en los mejores. Parece que la dieta de la Zona acelera y amplifica los efectos del régimen de CrossFit.

Desafortunadamente, el beneficio completo de la dieta de la Zona está principalmente limitado a aquellos que al menos al principio pesan y miden sus alimentos.

Durante una década, experimentamos con estrategias de tamaño y porciones que evitan balanzas y cucharas de medir, solo para concluir que las variaciones naturales en la ingesta calórica y la composición de macronutrientes sin medición son mayores que la resolución necesaria para pasar de un buen rendimiento a uno excelente. ¡La vida sería mucho más fácil para nosotros si no fuera así!

Los planes de comidas y el cuadro de bloques (en las páginas siguientes) han sido nuestro enfoque más rápido para obtener el mejor rendimiento y salud óptima de los atletas.

Incluso descontando cualquier contenido teórico o técnico, esta puerta a una buena nutrición todavía requiere algo de aritmética básica y pesar y medir porciones durante las primeras semanas.

Demasiados atletas, después de supuestamente leer el libro de Sears “Enter the Zone”, todavía preguntan: “¿Qué debo cenar?” Reciben planes de comidas y cuadros de bloques. Podemos hacer la Zona más complicada o más sencilla, pero no más efectiva. Animamos a todos a pesar y medir porciones durante un par de semanas porque vale muchísimo la pena, no porque sea divertido. Si eliges “adivinar” las porciones, tendrás el resultado de los mejores atletas de CrossFit solo si y cuando tengas suerte.

En un par de semanas pesando y midiendo, habrás desarrollado una habilidad sorprendente para estimar la masa de

porciones comunes de alimentos, pero, más importante, habrás formado una aguda percepción visual de tus necesidades nutricionales. Esta es una conciencia profunda.

En el esquema de la Zona, toda la humanidad calcula comidas de 2, 3, 4 o 5 bloques en desayuno, almuerzo y cena, con bocadillos de 1 o 2 bloques entre almuerzo y cena y nuevamente entre la cena y la hora de dormir. Hemos simplificado el proceso para determinar qué tamaño de comida y bocadillo se ajusta mejor a tus necesidades. Asumimos que eres un atleta de CrossFit; es decir, activo.

Ser un “4-bloques”, por ejemplo, significa que comes tres comidas al día, donde cada comida se compone de 4 bloques de proteína, 4 bloques de carbohidrato y 4 bloques de grasa. Si eres un chico de tamaño medio “pequeño” o “grande” determinará si necesitarás bocadillos de 1 o 2 bloques dos veces al día.

Los planes de comidas que damos son ejemplos de comidas de 2, 3, 4 o 5 bloques, y el cuadro de bloques proporciona cantidades de alimentos comunes equivalentes a 1 bloque de proteína, carbohidrato o grasa.

Una vez que determines que necesitas, digamos, comidas de 4 bloques, es sencillo usar el cuadro de bloques y seleccionar cuatro veces algo de la lista de proteínas, cuatro veces algo de la lista de carbohidratos y cuatro veces algo de la lista de grasas en cada comida.

Los bocadillos de un bloque se eligen del cuadro de bloques como un solo bocadillo de proteína, carbohidratos y grasas, mientras que los bocadillos de 2 bloques se componen, naturalmente, del doble de algo de la lista de carbohidratos combinado con el doble de algo de la lista de proteínas y el doble de algo de las grasas.

Cada comida, cada bocadillo, debe contener bloques equivalentes de proteína, carbohidrato y grasa.

Si la fuente de proteína está específicamente etiquetada como “sin grasa”, entonces duplica los bloques de grasa usuales para esa comida. Lee “Enter the Zone” para aprender por qué.

Para aquellos que comen según los parámetros de la Zona, la grasa corporal se reduce rápidamente. Cuando nuestros hombres caen por debajo del 10% de grasa corporal y comienzan a acercarse al 5%, aumentamos la ingesta de grasa. La mayoría de nuestros mejores atletas terminan con X bloques de proteína, X bloques de carbohidrato y 4X o 5X bloques de grasa. Aprende a modular la ingesta de grasa para lograr un nivel de delgadez que optimice el rendimiento.

La dieta de la Zona no prohíbe ni requiere ningún alimento en particular. Puede acomodar paleo o vegano, orgánico o kosher, comida rápida o alta cocina, mientras ofrece los beneficios de una nutrición de alto rendimiento.



¿Qué es un bloque?

Un bloque es una unidad de medida utilizada para simplificar el proceso de preparar comidas equilibradas.

- 7 g de proteína = 1 bloque de proteína
- 9 g de carbohidratos = 1 bloque de carbohidratos
- 1.5 g de grasa = 1 bloque de grasa

(Esto supone que hay aproximadamente 1.5 g de grasa en cada bloque de proteína, por lo que la cantidad total de grasa necesaria por comida de 1 bloque es de 3 g.)

Cuando una comida se compone de bloques iguales de proteína, carbohidratos y grasa, el 40% de sus calorías provienen de los carbohidratos, el 30% de las proteínas y el 30% de las grasas.

Las siguientes páginas contienen alimentos comunes en su categoría de macronutrientes (proteínas, carbohidratos o grasas), junto con una conversión de medidas a bloques.

Esta tabla de bloques es una herramienta conveniente para preparar comidas equilibradas. Simplemente elige 1 elemento de la lista de proteínas, 1 de la lista de carbohidratos y 1 de la lista de grasas para componer una comida de 1 bloque. O elige 2 elementos de cada columna para componer una comida de 2 bloques, y así sucesivamente.

Aquí tienes un ejemplo de comida de 4 bloques:

- 4 oz. de pechuga de pollo
- 1 alcachofa
- 1 taza de verduras al vapor con 24 cacahuetes triturados
- 1 manzana en rodajas

Esta comida contiene 28 g de proteína, 36 g de carbohidratos y 12 g de grasa. Sin embargo, es más sencillo pensar en ella como una comida de 4 bloques.

Prescripción de bloques basada en sexo y tipo de cuerpo

Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena	Merienda	Bloques Totales	Tipo de Cuerpo
2	2	2	2	2	10	Mujer pequeña
3	3	1	3	1	11	Mujer mediana
3	3	2	3	2	13	Mujer grande
4	4	1	4	1	14	Mujer atlética y musculosa
4	4	2	4	2	16	Hombre pequeño
5	5	1	5	1	17	Hombre mediano
5	5	2	5	2	19	Hombre grande
4	4	4	4	4	20	Hombre extra grande
5	5	3	5	3	21	Persona de difícil ganancia
5	5	4	5	4	23	Persona de difícil ganancia grande
5	5	5	5	5	25	Hombre atlético y musculoso

Día de ejemplo | Requisitos de bloque para hombre pequeño (16 bloques)

	Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena	Merienda
Proteína	4	4	2	4	2
Carbohidrato	4	4	2	4	2
Grasa	4	4	2	4	2

Tabla de Bloques para Proteínas, Grasas y Carbohidratos Favorables

Proteína (Cocida)			
carne de res	1 oz.	jamón	1 oz.
calamar	1½ oz.	cerdo	1 oz.
tocino canadiense	1 oz.	langosta	1½ oz.
atún enlatado	1 oz.	cerdo	1 oz.
bagre	1½ oz.	polvo de proteína	1 oz.
queso	1 oz.	ricotta	2 oz.
pechuga de pollo	1 oz.	salmón	1½ oz.
almejas	1½ oz.	sardinas	1 oz.
carne en conserva	1 oz.	vieiras	1½ oz.
requesón	¼ taza	seitan	1 oz.
carne de cangrejo	1½ oz.	camarón	1½ oz.
embutidos	1½ oz.	tofu suave	3 oz.
pato	1½ oz.	queso de soya	1 oz.
sustituto de huevo	¼ oz.	hamburguesas de soya	½ hamburguesa
claras de huevo	2 grandes	salchicha de soya	2 enlaces
queso feta	1½ oz.	espirulina (seca)	½ oz.
tofu firme	2 oz.	pez espada	1½ oz.
platija/suelo	1½ oz.	filete de atún	1½ oz.
carne molida de res	1½ oz.	pechuga de pavo	1 oz.
cerdo molido	1½ oz.	ternera	1 oz.
cerdo molido	1½ oz.	huevo entero	1 grande
pavo molido	1½ oz.		

Carbohidrato Favorable (Crudo)			
brotos de alfalfa	7½ tazas	lechuga romana	6 tazas
manzana	½	lima	1
puré de manzana	3/8 taza	champiñones	3 tazas
albaricoques	3 pequeños	nectarina	½
brotos de frijol	3 tazas	cebolla	2/3 taza
moras	½ taza	naranja	½
arándanos	½ taza	melocotón	1
brócoli	2 tazas	pera	½
repollo	2¼ tazas	pimientos	1¼ taza
melón cantalupo	¼	piña	½ taza
zanahoria	1 grande	ciruela	1
coliflor	2 tazas	rábanos	2 tazas
apio	2 tazas	frambuesas	2/3 taza
cerezas	7	salsa	½ taza
pepino	1 (23 cm)	guisantes de nieve	¾ taza
cóctel de frutas	1/3 taza	espinaca	4 tazas
pomelo	½	fresas	1 taza
uvas	½ taza	mandarina	1
melón	½	tomate	1 taza
kiwi	1	sandía	½ taza
limón	1	calabacín	3 tazas
lechuga iceberg	1 cabeza		

Carbohidrato Favorable (Cocido)			
alcachofa	1 pequeño	col rizada	1¼ taza
espárragos	12 espárragos	frijoles rojos	¼ taza
hojas de remolacha	1¼ taza	puerros	1 taza
frijoles negros	¼ taza	lentejas	¼ taza
bok choy	3 tazas	avena	⅓ taza
brócoli	1¼ taza	quingombó	¾ taza
coles de Bruselas	¾ taza	cebolla	½ taza
repollo	1½ taza	chucrut	1 taza
coliflor	1¼ taza	calabaza espagueti	1 taza
garbanzos	¼ taza	espinaca	1½ taza
berza	1¼ taza	acelga	1¼ taza
pepinillos en vinagre	3 (7,6 cm)	salsa de tomate	½ taza
berenjena	1½ taza	tomates	¾ taza
habas	⅓ taza	calabaza amarilla	1¼ taza
judías verdes	1 taza	calabacín	1½ taza

Artículos Combinados*			
leche	1 taza	tempeh	1½ oz.
leche de soya	1 taza	yogur (natural)	½ taza
soja	¼ taza		

Grasa			
almendras	~3	aceite de oliva	⅓ cucharadita
aguacate	1 cucharada	aceitunas	~5
trozos de tocino		2½ cucharaditas de mantequilla de maní	½ cucharadita
mantequilla	⅓ cucharadita	aceite de maní	⅓ cucharadita
aceite de canola	⅓ cucharadita	cacahuetes	~6
anacardos	~3	aderezo para ensaladas	½ cucharada
aceite de coco	⅓ cucharadita	aceite de sésamo	⅓ cucharadita
queso crema	1 cucharadita	crema agria	1 cucharadita
crema ligera	½ cucharadita	semillas de girasol	¼ cucharadita
guacamole	½ cucharada	tahini	⅓ cucharadita
mitad y mitad	1 cucharada	salsa tártara	½ cucharadita
manteca	⅓ cucharadita	manteca vegetal	⅓ cucharadita
nueces de macadamia	~1	aceite vegetal	⅓ cucharadita
mayonesa ligera	1 cucharadita	nueces (picadas)	1 cucharadita
mayonesa	⅓ cucharadita		

***Nota: los artículos combinados contienen 1 bloque de proteína y 1 bloque de carbohidrato**

Tabla de Bloques para Carbohidratos No Favorables*

Verduras			
calabaza bellota	3/8 taza	guisantes	1/3 taza
frijoles horneados	1/8 taza	frijoles pintos	1/4 taza
remolachas	1/2 taza	papa al horno	1/3 taza
guisantes de ojo negro	1/4 taza	papa hervida	1/3 taza
calabaza moscada	1/3 taza	puré de papa	1/5 taza
zanahorias cocidas	1/2 taza	frijoles refritos	1/4 taza
maíz	1/4 taza	batata horneada	1/3 (5 in.)
papas fritas	5		
calabaza hubbard	2/3 taza	puré de batata	1/5 taza
habas	1/4 taza	nabo	3/4 taza
chirivías	1/3 (9 in.)		

Fruta			
plátano	1/3 (9 in.)	kumquat	3
arándanos	1/4 taza	mango	1/3 taza
salsa de arándanos	4 cucharaditas	papaya	2/3 taza
dátiles	1	ciruelas pasas	2
higos	3/4	pasas	1 cucharada
guayaba	1/2 taza		

Jugo de Fruta			
jugo de manzana	1/3 taza	jugo de limón	1/3 taza
jugo de arándano	1/4 taza	jugo de naranja	3/8 taza
ponche de frutas	1/4 taza	jugo de piña	1/4 taza
jugo de uva jugo	1/4 taza	jugo de tomate	3/4 taza
de toronja	3/8 taza		
	taza		

Granos y Panes			
bagel	1/4	tostada melba	1/2 oz.
cebada	1 cucharada	muffins	1/4
bizcocho	1/4	fideos	1/4 taza
pan	1/2 rebanada	panqueque	1/2 (4 in.)
migas de pan	1/2 oz.	pasta cocida	1/4 taza
colín	1	pasta alta en proteína	1/3 taza
trigo sarraceno	1/2 oz.	pan pita	1/4
trigo bulgur	1/2 oz.	palomitas de maíz	2 tazas
cereal	1/2 oz.	arroz	3 cucharadas
pan de maíz	1 pulgada cuadrada	pastel de arroz	1
almidón de maíz	4 cucharaditas	bollo (cena)	1/2
croissant	1/4	bollo (hamburguesa, perrito caliente)	1/4
picatoste	1/2 oz.	concha de taco	1
donut	1/4	tortilla (maíz)	1 (6 in.)
muffin inglés	1/4	tortilla (harina)	1/2 (6 in.)
harina	1 1/2 cucharadita	fideos udon	3 cucharadas
granola	1/2 oz.	gofre	1/2
sémola	1/3 taza		
avena instantánea	1/3 taza		

Condimentos			
salsa barbacoa	2 cucharadas	jarabe de arce	2 cucharaditas
azúcar moreno	1 1/2 cucharadita	melaza	2 cucharaditas
ketchup	2 cucharadas	pepinillo (dulce)	6 rebanadas
salsa cóctel	2 cucharadas	salsa de ciruela	1 1/2 cucharada
azúcar glas	1 cucharada	relish (dulce)	4 cucharaditas
azúcar granulada	2 cucharaditas	salsa de carne	2 cucharadas
miel	1/2 cucharada	salsa teriyaki	1 1/2 cucharada
mermelada	2 cucharaditas		

Alcohol			
cerveza	8 oz.	vino	4 oz.
licor	1 oz.		

Aperitivos			
barra de chocolate	1/2 oz.	papas fritas	1/2 taza
chips de maíz	1/2 oz.	pretzels	1/2 oz.
galletas graham	1 1/2	galletas saladas	4
helado	1/4 taza	totopos	1/2 oz.

***Nota: Al preparar comidas con carbohidratos 'no favorables', la cantidad se vuelve crítica.**

Ejemplos de Comidas y Snacks de Zona | Menús de 2 Bloques

Desayuno

Quesadilla para el desayuno

1 tortilla de maíz
 ¼ taza de frijoles negros
 1 huevo (revuelto o frito)
 1 oz. de queso
 2 cucharadas de aguacate

Sándwich de desayuno

½ pan pita
 1 huevo (revuelto o frito)
 1 oz. de queso
 Servido con 2 nueces de macadamia

Bistec con huevos

1 oz. de bistec, a la parrilla
 1 huevo frito
 1 rebanada de pan tostado con 2/3 cucharadita de mantequilla

Ensalada de frutas

½ taza de queso cottage
 Mezclado con
 ¼ melón, en cubos
 ½ taza de fresas
 ¼ taza de uvas
 Espolvoreado con 6 almendras picadas

Batido

Mezclar juntos:
 1 taza de leche
 1 cucharada de proteína en polvo, 1 taza de fresas congeladas, 6 anacardos

Avena

1/3 taza de avena cocida (un poco aguada)
 ½ taza de uvas
 ¼ taza de requesón
 2 cucharaditas de nueces, picadas
 1 cda. de proteína en polvo
 Sazonar con extracto de vainilla y canela

Desayuno Fácil

½ melón, en cubos,
 ½ taza de queso cottage, 6 almendras

Cena

Pescado fresco

3 oz. de pescado fresco, a la parrilla
 1 1/3 taza de calabacín (cocido), con hierbas
 Servido con una gran ensalada con 1 cucharada de aliño al gusto

Estofado de carne

Saltea
 2/3 cucharadita de aceite de oliva
 1/3 taza de cebolla (cruda), picada, 5/8 pimiento verde (crudo), picado
 ~4 oz. de carne de res (cruda), en cubos
 Añadir:
 1 ½ taza de champiñones (crudos), picados
 ¼ taza de salsa de tomate
 Sazonado con ajo, salsa Worcestershire, sal y pimienta

Chili (Para 3 personas)

Saltear:
 1/3 taza de cebolla (cruda), picada
 5/8 taza de pimiento verde (crudo), picado, con ajo, comino, chile en polvo y pimientos rojos triturados
 Añadir:
 9 oz. de carne molida, dorada
 1 taza de salsa de tomate
 ½ taza de frijoles negros
 ¼ taza de frijoles rojos
 30 aceitunas, picadas
 Añadir cilantro fresco al gusto

Pavo con verduras

2 oz. de pechuga de pavo, asada
 1 ¼ taza de col rizada, picada y al vapor
 Saltear ajo y pimientos rojos triturados en 2/3 cucharadita de aceite de oliva, agregar la col rizada al vapor y mezclar.
 Acompañar con 1 melocotón, en rodajas

Cena Fácil de Pollo

2 oz. de pechuga de pollo, al horno
 1 naranja
 2 nueces de macadamia

Almuerzo

Sándwich de atún

2 oz. de atún enlatado
 2 cucharaditas de mayonesa ligera
 1 rebanada de pan

Tacos

1 tortilla de maíz
 3 oz. de carne molida sazonada
 ½ taza de tomate, en cubos
 1/3 taza de cebolla (cruda), picada
 Lechuga (como adorno), picada
 10 aceitunas, picadas
 Servido con Tabasco al gusto

Sándwich de charcutería

1 rebanada de pan
 3 oz. de carne de charcutería en rodajas
 2 cucharadas de aguacate

Quesadilla

1 tortilla de maíz, 2 oz. de queso
 2 cucharadas de guacamole
 Jalapeños y salsa como adorno
 Servido con ½ naranja

Ensalada de pollo a la parrilla

2 oz. de pollo, a la parrilla
 2 tazas de lechuga
 ¼ taza de tomate, picado
 ¼ pepino, picado
 ¼ taza de pimiento verde (crudo), picado
 ¼ taza de frijoles negros
 2 cucharadas de aguacate

Almuerzo fácil

3 oz. de carne de fiambre
 1 manzana
 2 nueces de macadamia



Ejemplos de Comidas y Tentempiés de la Zona | Menús de 3 Bloques

Desayuno

Quesadilla para el desayuno

1 tortilla de maíz
 ¼taza de frijoles negros
 1/3 taza de cebolla (cruda), picada
 5/8 taza de pimiento verde (crudo picado),
 2 huevos (revueltos o fritos)
 1 oz. de queso
 3 cucharadas de aguacate

Sándwich de desayuno

½ pan pita
 1 huevo (revuelto o frito)
 1 oz. de queso
 1 oz. de jamón en rodajas
 Acompañar con ½ manzana y 3 nueces de macadamia

Bistec con huevos

2 oz. de bistec, a la parrilla
 1 huevo frito 1 rebanada de tostada con
 1 cucharadita de mantequilla
 ¼ melón, en cubos

Ensalada de frutas

¾ taza de queso cottage
 1/4 melón cantalupo, en cubos
 1 taza de fresas
 ½ taza de uvas
 Espolvorear con 9 almendras picadas

Desayuno Fácil

¾ melón, en cubos ¾ taza de queso cottage
 9 almendras

Batido

Mezclar juntos:
 1 taza de leche
 2 cucharadas de proteína en polvo
 1 taza de fresas congeladas ½ taza de arándanos congelados
 9 anacardos

Avena

2/3 taza de avena cocida (un poco aguada)
 ½ taza de uvas
 ½ taza de queso cottage picadas 1 cucharada de proteína en polvo
 Sazonar con extracto de vainilla y canela

Almuerzo

Sándwich de atún

3 oz. de atún enlatado
 3 cucharaditas de mayonesa ligera
 1 rebanada de pan
 Servir con ½ manzana

Tacos

2 tortillas de maíz
 3 oz. de carne molida sazonada
 1 oz. de queso rallado
 ½ taza de tomate, en cubos
 2/3 taza de cebolla (cruda), picada Lechuga (para adornar), picada Acompañar con Tabasco al gusto 15 aceitunas, picadas

Sándwich de charcutería

1 rebanada de pan
 3 oz. de carne de charcutería en rodajas
 1 oz. de queso
 3 cucharadas de aguacate
 Servir con ½ manzana

Quesadilla

1 tortilla de maíz
 3 oz. de queso
 3 cucharadas de guacamole
 Jalapeños y salsa como adorno
 Servir con 1 naranja

Ensalada de pollo a la parrilla

3 oz. de pollo, a la parrilla
 2 tazas de lechuga
 1/4 taza de tomate, picado ¼ pepino, picado
 1/4 taza de pimiento verde (crudo), picado
 1/4 taza de frijoles negros
 1/4 taza de frijoles rojos
 3 cucharadas de aguacate

Almuerzo fácil

3 oz. de carne de charcutería
 1 oz. de queso en rodajas
 1½ manzanas
 3 nueces de macadamia



Cena

Pescado fresco

4½ oz. de pescado fresco, a la parrilla
 1 1/3 taza de calabacín (cocido), con hierbas
 Acompañar con una gran ensalada con 1½ cucharadas de aderezo para ensaladas a elección
 1 taza de fresas

Pavo con verduras

3 oz. de pechuga de pavo, asada
 2½ tazas de col rizada, picada y al vapor
 ½ taza de salsa de tomate
 Sazonar con ajo, salsa Worcestershire, sal y pimienta
 Acompañar con 1 melocotón, en rodajas

Estofado de carne

Saltear:
 1 cucharadita de aceite de oliva
 1/3 taza de cebolla (cruda), picada
 5/8 pimiento verde (crudo), picado
 ~6 oz. de carne de res (cruda), en cubos
 1½ taza de calabacín (crudo), picado
 1½ taza de champiñones (crudos), picados
 Saltear ajo y pimientos rojos triturados en 1 cucharadita de aceite de oliva, añadir la col rizada al vapor y mezclar

Chili (Para 3 personas)

Saltear:
 2/3 taza de cebolla (cruda), picada
 1¼ taza de pimiento verde (crudo), picado en ajo, comino, chile en polvo y pimientos rojos triturados Añadir:
 13.5 oz. de carne molida, dorada
 1 taza de salsa de tomate
 ¾ taza de frijoles negros
 ½ taza de frijoles rojos
 45 aceitunas, picadas
 Añadir cilantro fresco al gusto

Cena fácil

3 oz. de pechuga de pollo, horneada 1½ naranjas
 3 nueces de macadamia

Ejemplos de Comidas y Bocadillos Zone | Menús de 4 Bloques

Desayuno

Quesadilla para el desayuno

1 tortilla de maíz
1/2 taza de frijoles negros
1/3 taza de cebolla (cruda), picada
5/8 pimiento verde (crudo),
2 huevos (revueltos o fritos)
2 oz. de queso
4 cucharadas de aguacate

Sándwich de desayuno

1/2 pan de pita
2 huevos (revueltos o fritos)
1 oz. de queso
2 1/2 oz. de jamón en lonchas

Servir con 1 manzana y 4 nueces de macadamia

Bistec con huevos

3 3/4 oz. de bistec a la parrilla
1 1/2 huevo frito
1 rebanada de pan con 1 1/3 cucharaditas de mantequilla
1/2 melón cantalupo, en cubos

Ensalada de frutas

1 taza de queso cottage
2 melón cantalupo, en cubos
1 taza de fresas
3 taza de uvas

Espolvoreado con 12 almendras picadas

Desayuno Fácil

1 melón cantalupo, en cubos
1 taza de queso cottage
2 almendras

Batido

Mezclar: 2 tazas de leche
2 cucharadas de proteína en polvo
1 taza de fresas congeladas
1/2 taza de arándanos congelados
12 anacardos

Avena

1 taza de avena cocida (ligeramente acuosa)
1/2 taza de uvas
3/4 taza de queso cottage
4 cucharaditas de nueces, picadas
1 cda. de proteína en polvo
Sazonar con extracto de vainilla y canela

Almuerzo

Sándwich de atún

4 oz. de atún enlatado
4 cucharaditas de mayonesa ligera
1 rebanada de pan
Acompañar con 1 manzana

Tacos

2 tortillas de maíz
4 1/2 oz. de carne molida sazónada
1 oz. de queso, rallado
taza de tomate, en cubos
1/3 taza de cebolla (cruda), picada
Lechuga (como adorno), picada
20 aceitunas, picadas
Servir con Tabasco al gusto
Servir con 1/2 manzana

Sándwich de charcutería

2 rebanadas de pan
4 1/2 oz. de carne de charcutería en lonchas
1 oz. de queso
2 cucharada de aguacate

Quesadilla

2 tortillas de maíz
4 oz. de queso
4 cucharadas de guacamole
Jalapeños y salsa como adorno
Servir con 1 naranja

Ensalada de pollo a la parrilla

4 oz. de pollo a la parrilla
2 tazas de lechuga
1/4 taza de tomate, picado
1/4 pepino, picado
1/4 taza de pimiento verde (crudo), picado
1/2 taza de frijoles negros
1/4 taza de frijoles rojos
4 cucharadas de aguacate

Almuerzo fácil

4 1/2 oz. de carne fría
1 oz. de queso
1 manzana
1 pomelo
4 nueces de macadamia

Cena

Pescado fresco

6 oz. de pescado fresco, a la parrilla
1 1/3 taza de calabacín (cocido), con hierbas
Servir con una gran ensalada con 2 cucharadas de aderezo al gusto
2 tazas de fresas
Estofado de Res
Saltear:

1/3 cucharadita de aceite de oliva
1/3 taza de cebolla (cruda), picada
5/8 pimiento verde (crudo),
~8 oz. de carne de res (cruda), en cubos
Añadir:
1 1/2 taza de calabacín (crudo), picado
1 1/2 taza de champiñones (crudos), picados
1 tazas de salsa de tomate
Sazonar con ajo, salsa Worcestershire, sal y pimienta
Servir con 1 taza de fresas

Chili (Para 3 personas)

Saltear:
2/3 taza de cebolla (cruda), picada,
1/4 taza de pimiento verde (crudo), picado
con ajo, comino, chile en polvo y pimientos rojos triturados
Añadir:
18 oz. de carne molida, dorada
2 tazas de salsa de tomate
3/4 taza de frijoles negros
3/4 taza de frijoles rojos
60 aceitunas, picadas
Añadir cilantro fresco al gusto

Pavo con verduras

4 oz. de pechuga de pavo, asada
2 1/2 tazas de col rizada, picada y al vapor
Saltear ajo y pimientos rojos triturados en 1 1/3 cucharadita de aceite de oliva, añadir col rizada y mezclar
Servir con 2 melocotones, en rodajas

Cena fácil

4 oz. de pechuga de pollo, horneada
2 naranjas
4 nueces de macadamia



Ejemplos de comidas y aperitivos de la Zona | Menús de 5 bloques

Desayuno

Quesadilla para el desayuno

2 tortillas de maíz
 ½ taza de frijoles negros, 1/3 taza de cebolla (cruda), picada
 5/8 taza de pimiento verde (crudo), picado
 3 huevos (revueltos o fritos)
 2 oz. de queso
 5 cucharadas de aguacate

Sándwich de desayuno

½ pan pita
 2 huevos (revueltos o fritos)
 2 oz. de queso
 1 oz. de jamón, en rodajas
 Acompañar con 1½ manzanas y 5 nueces de macadamia

Bistec con huevos

3 oz. de bistec, a la parrilla
 2 huevos fritos
 1 rebanada de pan con 1/2 cucharaditas de queso
 ¾ de melón, en cubos

Ensalada de frutas

1¼ taza de requesón
 ½ melón, en cubos
 1 taza de fresas
 1 taza de uvas
 Espolvorear con 15 almendras picadas

Batido

Mezclar juntos:
 2 tazas de leche
 3 cucharadas de proteína en polvo, 2 tazas de fresas congeladas
 ½ taza de arándanos congelados
 15 anacardos

Avena

1 taza de avena cocida (un poco aguada)
 1 taza de uvas
 1 taza de requesón
 5 cucharaditas de nueces picadas,
 1 cucharada de proteína en polvo.
 Sazonar con extracto de vainilla y canela

Desayuno fácil, 1¼ melón, en cubos, 1¼ taza de requesón ~ 15 almendras

Cena

Pescado fresco

7½ oz. de pescado fresco a la parrilla, 1 1/3 taza de calabacín (cocido) con hierbas
 Servir con una gran ensalada con ¼ de taza de frijoles negros y 2½ cucharadas de aderezo de su elección
 2 tazas de fresas

Estofado de carne

Saltear:
 12/3 cucharaditas de aceite de oliva
 2/3 taza de cebolla (cruda), picada, 1¼ taza de pimiento verde (crudo), picado
 ~10 oz. de carne de res (cruda), en cubos
 1½ taza de calabacín (crudo), picado
 1½ taza de champiñones (crudos), picados
 1 taza de salsa de tomate.
 Sazonar con ajo, salsa Worcestershire, sal y pimienta
 Servir con 2 tazas de fresas

Chili (Para 3 personas)

Saltear:
 2/3 taza de cebolla (cruda), picada,
 2½ taza de pimiento verde (crudo), picado con ajo, comino, chile en polvo y pimientos rojos triturados. Añadir:
 22.5 oz. de carne molida, dorada
 2 tazas de salsa de tomate
 1 taza de frijoles negros
 1 taza de frijoles rojos
 75 aceitunas, picadas
 Añadir cilantro fresco al gusto

Pavo con verduras

5 oz. de pechuga de pavo, asada, 2½ tazas de col rizada, picada y cocida al vapor
 Saltear ajo y pimientos rojos triturados en 12/3 cucharaditas de aceite de oliva, añadir la col rizada cocida al vapor y mezclar.
 Acompañar con 3 melocotones en rodajas

Cena fácil

5 oz. de pechuga de pollo, al horno, 2½ naranjas
 5 nueces de macadamia

Almuerzo

Sándwich de atún

5 oz. de atún enlatado
 5 cucharaditas de mayonesa ligera
 Acompañar con 1½ manzanas

Almuerzo fácil

4½ oz. de carne fría
 2 oz. de queso
 1½ manzanas
 1 pomelo
 5 nueces de macadamia

Tacos

2 tortillas de maíz
 6 oz. de carne molida sazónada
 1 oz. de queso rallado, ½ taza de tomate en cubos
 1/3 taza de cebolla (cruda), picada
 Lechuga (como adorno), picada
 25 aceitunas, picadas
 Servir con Tabasco al gusto
 Acompañar con 1 manzana

Sándwich de charcutería

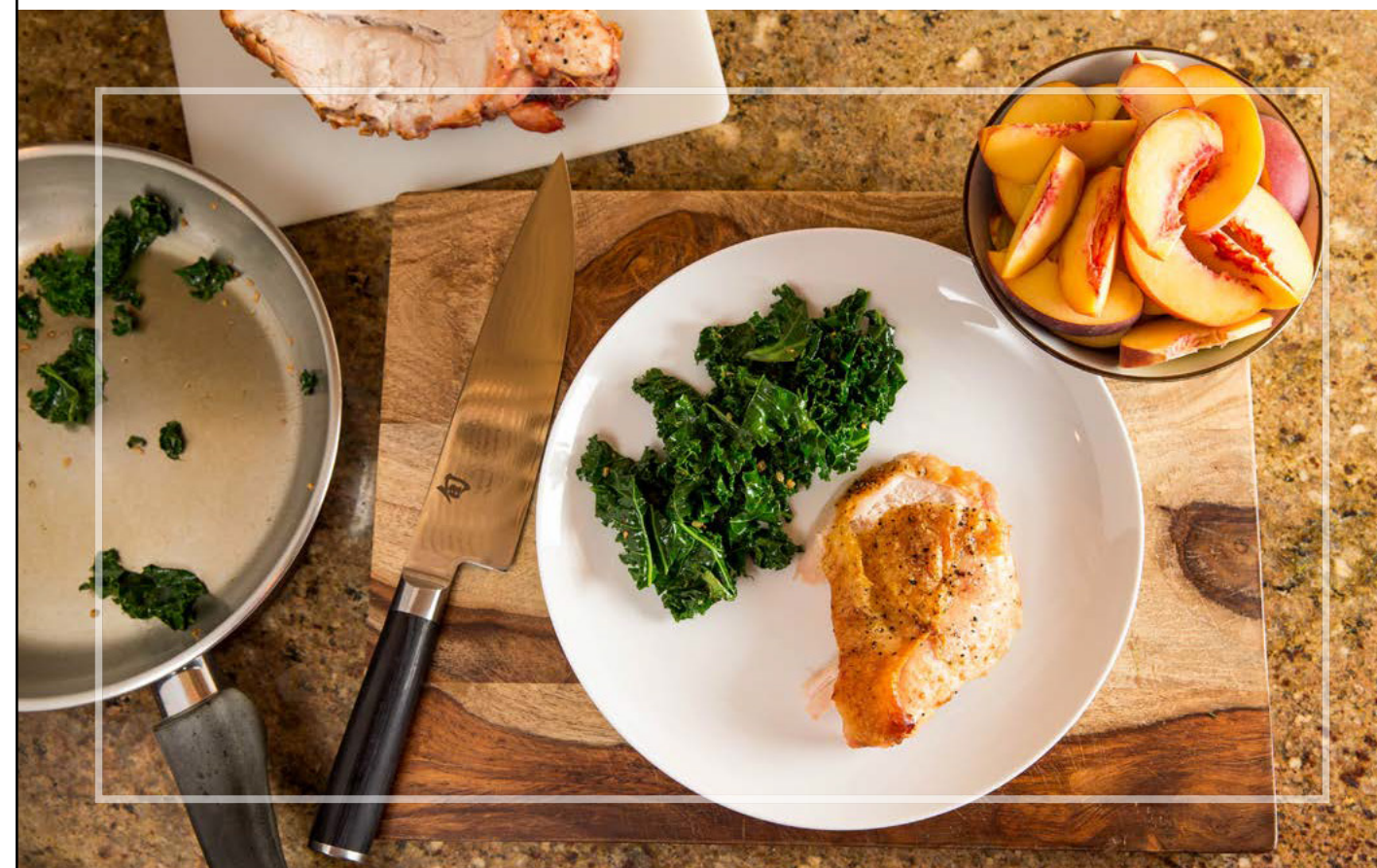
2 rebanadas de pan,
 4½ oz. de carne fría,
 2 oz. de queso, 5 cucharadas de aguacate, ½ manzana

Quesadilla

2 tortillas de maíz,
 5 oz. de queso
 5 cucharadas de guacamole
 Jalapeños y salsa como adorno
 Acompañar con 1½ naranjas

Ensalada de pollo a la parrilla

5 oz. de pollo a la parrilla,
 2 tazas de lechuga,
 ¼ de taza de tomate picado,
 ¼ de pepino picado,
 ¼ de taza de pimiento verde (crudo), picado
 ½ taza de frijoles negros
 ½ taza de frijoles rojos, 5 cucharadas de aguacate



Aperitivos

1 huevo duro ½
naranja 6 cacahuetes
½ taza de yogur
natural
Espolvoreado con 3
anacardos, picados

1 oz. de queso
½ manzana
1 nuez de macadamia

1 oz. de pollo o atún enlatado
1 melocotón
½ cdita. de mantequilla de
cacahuete

1½ oz. de jamón estilo
deli o pavo
1 zanahoria 5
aceitunas

1 oz. de queso mozzarella en
tiras ½ taza de uvas
1 cda. de aguacate

1 oz. de queso jack
1 cda. de guacamole
1 taza de tomate

1 taza de fresas ¼
taza de requesón 1
nuez de macadamia

1 huevo escalfado
½ rebanada de pan
½ cdita. de mantequilla
de cacahuete
¼ taza de requesón
½ zanahoria
3 tallos de apio 5
aceitunas

8z. de tofu blando ½ manzana

½ cdita. de mantequilla de
cacahuete
1 oz. de atún
1 ensalada grande
1 cdita. de aderezo al gusto
2 huevo duro
1 cdita. de aderezo al gusto

1 ensalada grande de
espinacas
1 oz. de pechuga de pavo a la
parrilla
½ taza de arándanos
3anacardos

Mezclar:
1 taza de agua
1 cda. de proteína en polvo
½ taza de uvas
1/3 cdita. de aceite de coco

Mezclar:
1 taza de agua
½ oz. de espirulina
1 taza de fresas congeladas
3 anacardos

1 oz. de queso cheddar derretido
sobre ½ manzana
Espolvoreado con 1 cdita. de
nueces, picadas
¼ taza de requesón
½ taza de piña
6 cacahuetes

1 oz. de sardinas
½ nectarina
5 aceitunas

1½ oz. de queso feta
1 taza de tomate picado
5 aceitunas

1½ oz. de salmón
12 espárragos
1/3 cdita. de aceite de oliva

1½ oz. de camarones
2 tazas de brócoli (crudo)
6 cacahuetes

1 oz. de bacon canadiense
1 ciruela
1 nuez de macadamia

1½ oz. de pavo estilo deli
1 mandarina
1 cda. de aguacate

¼ taza de requesón
1 taza de tomate en rodajas
1/3 cdita. de aceite de
oliva

1½ oz. de vieiras
1 pepino en rodajas
½ cdita. de salsa
tártara

1 oz. de cordero
¼ taza de garbanzos
1/3 cdita. de tahini

