

# Mantenimiento



**½ PLATO VERDURAS**  
**⅓ DE CARBOHIDRATOS**  
**⅓ DE PROTEÍNAS**  
**⅓ DE GRASA**

---

## **BOWL DE QUINOA:**

½ plato de verdura cruda tipo espinacas, tomate, pepino, cebolla morada y rúcula + ⅓ de quinoa cocida + ⅓ de atún al natural o huevo duro + ⅓ de aguacate.

# Pérdida de peso



**½ PLATO DE VERDURAS  
EN LA OTRA MITAD:  
MÁS PROTEÍNA  
MENOS CARBOS Y GRASA**

---

## **ENSALADA DE LEGUMBRES:**

½ plato de pimientos, pepino, cebolla, espinacas, tomate, rúcula, zanahoria + 1 huevo duro o tofu + grasa (1 cda de AOVE) + carbo-legumbres ⅓ del plato aprox)

# Masa muscular



**1/3 DE VERDURAS**  
**1/2 PLATO DE**  
**CARBOHIDRATOS**  
**1/3 DE PROTEÍNA + GRASA**

---

## **WOK DE ARROZ CON VERDURAS:**

1/3 de verduras tipo pimientos, brócoli y cebolla, 1/2 plato de arroz integral + 1/3 de pollo a la plancha sazonado con soja + grasa (1 cda de AOVE).