

SISTEMA
DECISIÓN
 14 DÍAS

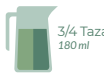


CONOCE TU ALIMENTACIÓN

Con Decisión Blen 14 Días, cuidarte nunca ha sido tan fácil. Nos enfocamos en que te sientas bien y con energía cada momento del día, evitando sensaciones de falta de alimento. Te damos una sencilla guía para que crees tus propios menús, con alimentos y porciones sugeridas que te nutren de verdad. ¿No tienes tiempo para cocinar? No te preocupes, siempre habrá opciones a tu alcance, para que sigas adelante sin perder el ritmo. **¡Aliméntate mejor, siéntete Blen!**

Porciones Cereales



Equivalente a una porción	Alimento
 1/2 Taza 120 ml	- Arroz - Avena - Pasta cocida - Pure de papa
 3/4 Taza 180 ml	CEREAL SIN AZÚCAR EJ. ALL BRAN, SPECIAL K, FITNESS, CORN FLAKES* 
 2 Tazas	Palomitas de maíz naturales 
 x3	Granola 
 1/2 pieza	- Bolillo - Bollo de hamburguesa - Elote - Medias noches - Tortilla de harina
 1 pieza	- Papa pequeña - Tortilla maíz - Rebanada pan integral
 x2	- Galleta salada - Tostada deshidratada - Galleta habanera
 x5	Galleta María

Grasas

Equivalente a una porción	Alimento
 1/2 cucharada	- Aceite - Aderezo - Crema - Crema de maní - Mantequilla - Mayonesa
 1 cucharada	Mayonesa light
 1 rebanada	Aguacate
 x6	- Cacahuete - Nuez - Almendra - Pistache

Proteínas

Equivalente a una porción	Alimento
 50 g	- Chuleta - Bistec - Pollo - Aguayón - Clara huevo - Filete - Falda - Jamón - Lomo - Maciza - Pavo - Pierna - Pollo - Salchicha
 100 g	- Atún en agua - Bacalao - Basa - Blanco del nilo - Camarones - Lenguado - Sardina - Tilapia
 25-30 g	Q. Amarillo Q. Asadero Q. Chihuahua Q. Manchego Q. Mozzarella Q. Oaxaca
 40 g	Q. Panela Q. Fresco Q. Cottage Q. Requeson Q. Adobera Q. Oaxaca light

Verduras

Equivalente a una porción	Alimento
 1/2 Taza 120 ml	- Acelga - Berro - Betabel - Chicharo - Chile poblano - Flor de calabaza - Jícama - Poro - Verdolaga - Zanahoria cocida
 1 Taza 240 ml	- Brócoli - Calabacita - Chayote - Coliflor - Ejote - Hongos - Lechuga

* Estas marcas son propiedad de sus respectivos dueños



Lácteos



Equivale a una porción	Alimento
1/2 Taza 120 ml	• Helado de yogurt • Jocoque
3/4 Taza 180 ml	• Yogurt sin azúcar • Yogurt sin grasa • Yogurt griego
1 Taza 240 ml	• Leche descremada o light

Leguminosas



Equivale a una porción	Alimento
1/2 Taza 120 ml	• Frijol • Garbanzo • Haba • Lenteja • Soya germinada • Soya texturizada • Tofu

Frutas



Equivale a una porción	Alimento
1/2 Taza 120 ml	• Frambuesa • Jugo de naranja • Jugo de toronja • Zarzamora
1 Taza 240 ml	• Fresa • Melón • Papaya • Piña • Sandía
1/2 pieza	• Guanábana • Mango • Pera • Plátano • Toronja
1 pieza	• Kiwi • Mandarina • Naranja
x2	• Chabacano • Durazno • Guayaba
x3	• Ciruela amarilla • Tuna
x4	• Ciruela pasa
x12	• Uvas
x2	• Pasitas

Alimentos Libres



Alimento
• Jitomate • Limón • Nopal • Pepino • Rábano • Tomate verde • Zanahoria cruda • Hierbas frescas • Cilantro • Perejil • Albahaca • Tomillo • Mejorana • Consomé en polvo • Gelatina light • Mermelada light • Sal (con moderación) • Agua mineral • Agua natural • Café negro • Canela • Condimentos, hierbas y especias secas • Salsa cocida o asada, sin aceite • Sustituto de crema • Té sin azúcar • Vinagre



PLAN ALIMENTICIO

DECISIÓN 14 DÍAS

DESAYUNO

COLACIÓN

COMIDA

COLACIÓN

CENA



1200 cal



1500 cal

Añade la porción Extra



1200 cal



1500 cal



1200 cal



1500 cal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

x1
 Cereal x1 (+1*)
 Proteína x1
 Grasas x1
 Lácteos x1
 Verduras x1
 x1
 x1
 Gotas x6
 Frutas x1
 x1/2 Frasco
 x1
 x1
 x2
 x1
Cereales Grasas Proteínas Verduras
 x1
 Caps. x2
Leguminosas Caps.
 Frutas x1
 x1/2 Frasco
 x1
 x1
 x2
 x1
Cereal Grasas Proteínas Verduras
 x1
 x1
 Gotas x6
Lácteos Gotas

x1
 Cereal x1 (+1*)
 Proteína x1
 Grasas x1
 Lácteos x1
 Verduras x1
 x1
 Gotas x6
 Frutas x1
 x1/2 Frasco
 x1
 x1
 x2
 x1
Cereales Grasas Proteínas Verduras
 x1
 Caps. x2
Leguminosas Caps.
 Frutas x1
 x1/2 Frasco
 x1
 x1
 x2
 x1
Cereal Grasas Proteínas Verduras
 x1
 x1
 Gotas x6
Lácteos Gotas

x1
 Cereal x1 (+1*)
 Proteína x1
 Grasas x1
 Lácteos x1
 Verduras x1
 x1
 x1
 Gotas x6
 Frutas x1
 x1/2 Frasco
 x1
 x1
 x2
 x1
Cereales Grasas Proteínas Verduras
 x1
 Caps. x2
Leguminosas Caps.
 Frutas x1
 x1/2 Frasco
 x1
 x1
 x2
 x1
Cereal Grasas Proteínas Verduras
 x1
 x1
 Gotas x6
Lácteos Gotas

¿Quieres variar? Toma en cuenta estas porciones por día: x3 Cereales (+1*), x3 Grasas, x5 Proteínas, x3 Verduras, x2 Lácteos, x1 Leguminosas, x2 Fruta

JUEVES

	x1		x1 (+1)*		x1
Cereal		Proteína			
	x1		x1		x1
Grasas		Lácteos		Verduras	
	x1		x6		
Gotas					
	x1		x1/2		
Frutas		Frasco			
	x1		x1		x2
Cereales		Grasas		Proteínas	
	x1		x2		
Leguminosas		Caps.			
	x1		x1/2		
Frutas		Frasco			
	x1		x1		x2
Cereal		Grasas		Proteínas	
	x1		x1		x6
Lácteos		Gotas			

VIERNES

	x1		x1 (+1)*		x1
Cereal		Proteína			
	x1		x1		x1
Grasas		Lácteos		Verduras	
	x1		x1		x6
Gotas					
	x1		x1/2		
Frutas		Frasco			
	x1		x1		x2
Cereales		Grasas		Proteínas	
	x1		x2		
Leguminosas		Caps.			
	x1		x1/2		
Frutas		Frasco			
	x1		x1		x2
Cereal		Grasas		Proteínas	
	x1		x1		x6
Lácteos		Gotas			

SÁBADO

	x1		x1 (+1)*		x1
Cereal		Proteína			
	x1		x1		x1
Grasas		Lácteos		Verduras	
	x1		x1		x6
Gotas					
	x1		x1/2		
Frutas		Frasco			
	x1		x1		x2
Cereales		Grasas		Proteínas	
	x1		x2		
Leguminosas		Caps.			
	x1		x1/2		
Frutas		Frasco			
	x1		x1		x2
Cereal		Grasas		Proteínas	
	x1		x1		x6
Lácteos		Gotas			

DOMINGO

	x1		x1 (+1)*		x1
Cereal		Proteína			
	x1		x1		x1
Grasas		Lácteos		Verduras	
	x1		x1		x6
Gotas					
	x0.5 (+1)*		x1/2		
Frutas		Frasco			
	x1		x1		x2
Cereales		Grasas		Proteínas	
	x1		x2		
Leguminosas		Caps.			
	x1		x1/2		
Frutas		Frasco			
	x1		x1		x2
Cereal		Grasas		Proteínas	
	x1		x1		x6
Lácteos		Gotas			

¿Te interesa un menú más detallado?
Ingresa a este QR
y encontrarás varias opciones.



<http://www.decision14dias.blen.com.mx/menus>



Apasionados de la herbolaria que cambia vidas



blen.com.mx