

MARZO 2016

PROBANDO ALGO NUEVO



FitMenCook.com | @fitmencook on Instagram, Facebook, YouTube, Twitter

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
DÍA DE PREPARACIÓN DE COMIDA	3-COLORES		DÍA DE COMPRAS		NOCHE DE SALIDA	DÍA DE COMPRAS
		1 Evaluar/establecer objetivos y hacer cambios necesarios.	2	3 Hacer una ensalada con 3 diferentes verduras de hoja verde.	4	5
6 MP: Miel Naranja Pollo de Sriracha	7 CADA comida tiene 3 colores.	8	9 Cocinar una comida con espárragos.	10	11 Comparte una imagen de comida consciente de calorías de un restaurante.	12 Compra de alimentos en una tienda <u>DIFERENTE</u>
13 MP: Desayuno de cazuela de Proteínas	14 CADA comida tiene 3 colores.	15 Cocinar una comida con chirivías .	16 NO LÁCTEOS – Hazlo un día libre de productos lácteos	17 Bebe 11 vasos de agua	18	19 Compra y PRUEBA una nueva fuente de carbohidratos complejos para la semana (granos, verdura de hoja verde, etc)
20 RETO VEGANO DE 3-DÍAS O 5-DÍAS	21 MP: Chimichangas Tex-mex sin carne	22	23	24	25 Buen Viernes	26
DIETA BASADA EN PLANTAS – “COME LO QUE COMEN LOS ELEFANTES”						
27 MP: Muslos de pollo sazonados con Canela y Curry	28 CADA comida tiene 3 colores..	29	30 Cocinar una comida con pomelo rosado .	31 Bebe 11 vasos de agua	Notas: <ul style="list-style-type: none"> Mira los Detalles del reto Vegano en FitMenCook.com para indicaciones. MP = preparación de comidas Encuentra recetas para preparación de comidas en FitMenCook.com y en la App FitMenCook Participa en retos diarios publicando fotos en Instagram, Twitter & Facebook con el hashtag#FitMenCook. ¡Alienta a tu familia a hacerlo contigo! 	