

ABRIL 2016

AGUANTANDO SU ALIENTO



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

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
DÍA DE PREP. DE COMIDA	2-PORCIONES CRUDAS		DÍA DE COMPRAS		NOCHE DE SALIDA	DÍA DE COMPRAS
Notas: <ul style="list-style-type: none"> Vea detalles del reto SIN AZUCAR en FitMenCook.com para indicaciones. MP = preparación de comida Encuentre recetas en FitMenCook.com y en la App FitMenCook Participe en retos diarios publicando fotos en Instagram, Twitter & Facebook con el hashtag #FitMenCook. ¡Anime a la familia a hacerlo con usted! 					1	2
					Haga una broma segura a un amigo. Reirse quema calorías.	Revise/establezca objetivos y haga cambios necesarios.
3	4	5	6	7	8	9
MP: Caserola de pollo y brócoli	Coma por lo menos 2 porciones de vegetales crudos o frutas.	Beba 11 vasos de agua. Infundir con fruta fresca	Haga una ensalada con 3 diferentes tipos de vegetales.	Haga una comida usando puré.		Compre en una tienda de alimentos DIFERENTE en su área.
10	11	12	13	14	15	16
MP: Quesadilla de pollo y aguacate	Coma por lo menos 2 porciones de vegetales crudos o frutas.	SIN LECHE – Hágalo un día sin leche (sí, eso incluye algunos batidos de proteína)		Coma LO QUE SEA con aguacate (solo manténgalo sano).	Disfrute una comida consciente de calorías en o de un restaurante.	
17	18	19	20	21	22	23
SEMANA DE LA TIERRA MP: Pimientos Soyrizo de Campana Rellenos	Comparta una foto de sus bolsas de compras reusables.	Minimice hoy el desperdicio de comida.	Invierta en contenedores herméticos para que la comida dure más fresca.	Haga una receta o comida usando sobras.	DÍA DE LA TIERRA. Haga un voto para ser ambientalmente amigable.	Compre y PRUEBE un nuevo vegetal durante la semana (o prepare sus vegetales favoritos de una nueva manera)
SEMANA DE LA TIERRA – TAG DE FOTOS #FITMENCOOKECO						
24	25	26	27	28	29	30
MP: Hamburguesa de burrito	Coma por lo menos 2 porciones de vegetales crudos o frutas.	SIN AZUCAR - Haga de este un día sin añadir azúcar o edulcorante		Receta: golosinas de proteínas con arroz integral crocante	Beba 11 vasos de agua. Infundir con fruta fresca	