



MARZO 2017

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición. Mejora tu nutrición mediante la incorporación de los verdes como la espinaca y la col en sus comidas diarias.

Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab
Día de preparación de comidas	Enfoque en vegetales crudos	Enfoque en hidratación	Día de preparación de comidas	Enfoque en 3 colores	Noche fuera/ vegana	Compra / Actividad
Notas: <ul style="list-style-type: none"> Comparta su día! TAG pics/videos #FitMenCook y/o #FitWomenCook en Instagram, Twitter & Facebook PC = preparación de comida Encuentre recetas para PC en FitMenCook.com y en la App FitMenCook en iOS (y Android Marzo 1, 2017). 			1 Lanzamiento #FitMenCook App para Android con 300 recetas, videos y mas! Descargala y prepara algo delicioso.	2 Crear un delicioso batido de 3 colores, incorpore bruto de remolacha, mandarina, manzana pequeña y fresas.	3	4 Tome un rápido inventario de su cocina y comienza una lista de deseos. (Considere un procesador de alimentos o Spiralizer)
5 MP = Keto Cordero frito Arroz de "coliflor"	6 Sin azúcar - Que sea un día de no-azúcar o edulcorante	7 Desafío: intentar cortar todas las bebidas azucaradas de su dieta este mes. Añadir el agua frescas y de coco para ayudar a mantenerlo sabroso!	8 Chequeo de prep si estas bajo en ingredientes frescos a la tienda lo antes posible!	9	10 Que sea una noche temática! Cominda Italiana, opta por deliciosas opciones vegetarianas en el menú.	11 Comprar y probar una <u>nueva</u> fuente de proteínas para la semana (carne, quinoa, soya, etc.)
12 MP = Batata rellena de pollo desmenuzado	13 Haga su propia limonada recién hecha. Añadir piezas cortadas de fruta cruda para infundir y para evitar la adición de azúcar o edulcorante.	14 Beba por lo menos 11 vasos durante el día. Haz hábito tomar un vaso de agua antes de cada comida.	15	16 Crujiente! Añade 3 pimientos de colores diferentes a sus comidas. (Mis favoritos son el rojo, amarillo y pimientos verdes)	17 Ordena de un lugar vegano local y haz un picnic bajo las estrellas!	18 Desafío: En el espíritu de "March Madness" trate un circuito de baloncesto de inspiración de 15 minutos. Burpees y sentadillas con salto.
19 MP = Almuerzo frío Hummus y enrollados de pavo.	20 Coma por lo menos 2 porciones de verduras crudas y / o frutas.	21 Coma verduras con alto contenido de agua hoy en día como el apio, pepino, calabacín y rábanos.	22 Prepara el desayuno esta noche. Avena durante la noche, o bolsas de batidos preparados. Listos para la licuadora.	23	24 Comer dos comidas vegetarianas hoy.	25 Sal de compras para un utensilio de cocina considera útiles como (sartén, licuadora o un cuchillo afilado)
26 MP = Avena de manzana y canela	27 Disfrutar un medio aguacate con cualquier comida hoy.	28 Iniciar un registro de hidratación: Mantenga un registro de la cantidad de agua que toma diaria para evaluar si necesita hacer cambios.	29 Actualizar sus grasas de preparación de comidas. Cargado de quinoa, arroz jazmín y la batata. Prepárese para abril!	30 Ensalada de color 3 significa tantas posibilidades! Añadir Granadas para mas vitamina C	31 ¡Pregúntale a un amigo! Obtener recomendaciones sobre lugares Vegan locales y haz cita con amigos!	