



21
DAY

MAXI-CHALLENGE

MEAL PLAN & INTERVAL TRAINING GUIDE



This three-week MaxiClimber® comprehensive exercise and nutrition guide will help you take your fitness to the next level. †

inova
Out of the Ordinary

www.maxiclimber.com



21
DAY

MAXI-CHALLENGE

MEAL PLAN & INTERVAL TRAINING GUIDE

CONGRATULATIONS!

You've found the perfect exercise system for you, purchased it, and dug into the box, ready to go. That step—that decision to make a change and get fit—is the hard part. Now the easy part: Following this three-week exercise and nutrition guide for maximum MaxiClimber® results.

By seamlessly combining three weeks of MaxiClimber® workouts with individualized yummy, nutritious meals and snacks, The Maxi Diet and Exercise Plan is your key to being a leaner, healthier, happier you. The Maxi Diet and Exercise Plan was developed by fitness nutrition specialist and exercise physiologist Marta Montenegro, MS, CSCS, SFN, NSCA-CPT. An adjunct professor of exercise physiology at Florida International University, Marta frequently contributes to both national and international media outlets, including CNN, NBC, ABC, Telemundo, Univision and CBS. She has based this comprehensive, customizable plan on the latest research in nutrition and exercise. This plan is all about giving your body what it needs to thrive both during the next three weeks and for the rest of your life.

WHAT TO EXPECT: THE MAXI EXERCISE PLAN

Each week, you'll move through a progressive series of workouts so that you are continuously getting stronger, leaner, and fitter. While the MaxiClimber® can score you results, this plan goes further by combining endurance training and high-intensity intervals to help you accelerate your total caloric burn. One Australian study published in the *International Journal of Obesity* found that women who performed 20 minutes of intervals—alternating between

periods of high-intensity and low-intensity exercise—just three times a week burned more fat than did exercisers who spent double the time performing traditional cardio workouts.

Plus, with The Maxi Diet and Exercise Plan, **you won't just be burning fat, you'll be working on your muscle mass**, which is critical to keeping the weight off and looking your best for years to come. Muscle is your body's engine. The more you have, the more calories you burn, not just during your workouts, but when you are working at the office, playing with your kids, watching a movie—anything.

WHAT TO EXPECT: THE MAXI DIET PLAN

This guide goes further than your typical exercise plan: It also gives you a complete meal plan and more than 80 recipes to fuel your MaxiClimber® workouts.

Yes, you can lose weight through exercise alone. But when you exercise while filling up on nutritious foods, your results go through the roof. In one study from the Fred Hutchinson Cancer Research Center, scientists examined three groups of adults attempting to lose weight. Those in the first group lost 2.4 percent of their body weight through exercise alone, those in the second group lost 8.5 percent of their body weight through diet alone, and the **third group lost 10.8 percent of their body weight by combining exercise and healthy eating**. Which group's results would you rather have?

Food is fuel—and you just need quality food to feel and be your best. Unfortunately, a lot of people just don't have the energy to exercise. According to the International Food Information Council Foundation, a lack of energy is one of the main reasons people don't stick with their fitness goals. But with The Maxi Diet and Exercise Plan, you will get the calories, nutrients, vitamins, and minerals you need to power your brain cells and muscles.

So forget the deprivation tactics and one-size-fits-all diets that say everyone should eat the same foods or X number of calories a day to lose weight. Those diets aren't sustainable, or even effective. In fact, after evaluating the results of various weight-loss studies, The Obesity Society recently issued a **statement that one-size-fits-all approaches to weight loss don't work in the long run**. Plus, a review published in the scientific journal *Nutrition Today* found that unlike other key health numbers—like cholesterol or blood pressure—each person has his or her own unique caloric needs. Finally, losing weight is about eating what's best for *you!*

The Maxi Diet and Exercise Plan is all about eating what's right for your body and goals. The plan's simple formula will help you learn just how many calories you need to eat per day to fuel your workouts and safely and sustainably lose weight and get in shape. Then, **you'll have a foodie free-for-all, picking which of the 84 easy-to-prepare meals in this guide (21 smoothies, 21 soups, 21 salads and plated entrées, and 21 snacks) you want to eat each day to hit your caloric goals, while still suiting your tastes and lifestyle**. Every day, you will eat delicious meals that nourish your body from the inside out.

Are you ready to forget the failed workout plans and one-size-fits-all diets? Follow The Maxi Diet and Exercise Plan's three-week approach to climb your way to a leaner, healthier, happier you.

IMPORTANT: PLEASE READ.

All information presented herein is intended for general educational purposes only and shall not constitute or replace medical or professional health care, exercise, diet or medical advice, treatment, plans or services. You must always consult your qualified health care provider for health care, exercise, sports, diet or medical advice, diagnosis, consultation, treatment, and/or services. Use of our website, products and information contained herein is at your own risk, and is provided on "as is" and "as available" basis. We do not make any express or implied warranties, representations or endorsements of any kind with respect to the information presented herein or our products, including, but not limited to, warranties of title, noninfringement, merchantability, or fitness for a particular purpose.

†These statements has not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

GETTING STARTED: YOUR MAXI EXERCISE PLAN

First, let's lay out a plan for how you're going to tap your **MaxiClimber®'s full potential during the next three weeks**. It's easy! Just follow this simple guide:

Week	Workout	Number of Workouts	Exercise Time	Workout Instructions
1	Endurance Climb	3-4	10 minutes	Maintain a low intensity (RPE 5 to 6)* on the MaxiClimber® for the entire workout.
2 (This week you'll do 5-6 workouts: 3-4 Moderate-Intensity Interval Climbs and 2 Endurance Climbs)	Moderate-Intensity Interval Climb	3-4	15 minutes	Warm up for 3 to 5 minutes on the MaxiClimber®, then alternate between 60 seconds of high-intensity effort (RPE of 8 to 9) followed by 90 seconds of low intensity effort (RPE 5 to 6). Keep alternating for the entire workout.
2	Endurance Climb	2	10-15 minutes	Maintain a low intensity (RPE 5 to 6) on the MaxiClimber® for the entire workout.
3 (This week you'll do 6 workouts: 4 High-Intensity Interval Climbs and 2 Super Endurance Climbs)	High-Intensity Interval Climb	4	20 minutes	Warm up for 3 to 5 minutes on the MaxiClimber®, then alternate between 30 seconds of high-intensity effort (RPE of 8 to 9) followed by 60 seconds of low intensity effort (RPE 5 to 6). Keep alternating for the entire workout. (If needed, feel to step off the machine and take a quick rest throughout the workout.)
3	Super Endurance Climb	2	30 minutes	Maintain a low intensity (RPE 5 to 6) on the MaxiClimber® for the entire workout. (Feel free to split the workout up into 3 10-minute sessions or 2 15-minute sessions.)

*Rate of Perceived of Exertion or Intensity Level (REP): How hard you feel you are working on a scale from 1 to 10, 1 being with extremely low effort and 10 being with maximum effort.

GETTING STARTED: YOUR MAXI DIET PLAN

What's Your Number? Now, let's figure out how many calories you need to eat per day to fuel your body while maximizing your metabolism and fat burn. Just follow these easy steps:

Step 1: Plug your current body weight into the appropriate formula below:

Women	
Weeks 1 and 2	Current body weight (lbs) x 10 = total caloric needs
Week 3	Current body weight (lbs) x 12 = total caloric needs

Men	
Weeks 1 and 2	Current body weight (lbs) x 14 = total caloric needs
Week 3	Current body weight (lbs) x 16 = total caloric needs

So, for instance, a 170-pound woman who is starting week 1 of the exercise plan would want to use the equation $current\ body\ weight\ (lbs) \times 10 = total\ caloric\ needs$. That would give her a total daily goal of 1,700 calories.

Step 2: Want to jumpstart your weight loss with a more aggressive approach? Then you should aim to eat between 300 and 500 fewer calories per day for the first two weeks of this plan, **making sure to not go below 1,200 calories a day if you are a woman or below 1,700 calories a day if you are a man**. So, for the 170-pound woman, that would be between 1,200 and 1,400 calories per day. To determine exactly how many calories she wants to eat per day (be it 1,200, 1,300, or 1,400), all she needs to do is listen to her body. On this plan, you don't want to feel ravenous between your meals, or lack energy to maximize your workouts. If you do, stay on the high end of your caloric range.

Easy, right?

If you eat according to your number and follow your exercise plan, you may lose about one to two pounds per week, which is the ideal for healthy and sustainable weight loss. By losing weight at this pace, that means you are getting enough calories that you aren't deprived (making you want to give up after a couple of weeks) and that you are preserving your muscle. There is always a loss in lean tissue and water when you lose weight, but the ideal is to maximize weight lost from fat.

However, when managing weight, it is important to consider other factors that play a role, such as hormones, stress, social support, and even sleep. For instance, a recent study in the *American Journal of Clinical Nutrition* found that just one night of bad sleep can cause your resting energy expenditure—the number of calories you burn without moving—to drop. If you are concerned about any issues affecting your weight management, talk to your doctor.

Choosing Your Meals

Now that you have your number, here's the fun part: **choosing what you want to eat from a list of more than 80 quick, yummy recipes that you can easily cook to enjoy at home or take with you on the go**. Each day, you'll want to enjoy four to five meals and snacks that help you hit your daily caloric goals. By eating regularly—every 3½ to 4 hours—you'll prevent blood sugar spikes and crashes, you'll feel full longer after each meal, and you'll keep your metabolism working its best to burn calories 24/7. Try having a smoothie for breakfast, a soup for lunch, a salad or plated entrée for dinner, and one or two snacks in between meals.

As far as drinks go, water is your best friend. Each day, aim to consume half of your body weight in ounces in water. So for a 180-pound man, that would be 90 ounces. (Keep in mind, though, that the foods in this plan are rich in water and contribute to this total.) Feel free to infuse

water with green tea, fennel, orange wedges, lemon juice, etc., but avoid any packaged mix-ins or caloric drinks. For instance, fruit juice can easily contain 100-plus calories. But your body won't process the calories the same way as if you had eaten the fruit whole—and you'll miss out on the fruit's fiber and other nutrients. Don't worry about giving up your coffee and wine, though. On this plan, you can have up to three cups of black coffee a day (around 300mg of caffeine) as well as one 5-ounce glass of wine twice a week on this plan, although the wine does count as a snack! (Also, always consider any medications you're on and health issues before drinking caffeinated beverages and/or alcohol.)



RECIPE GUIDE

These 84 recipes—divided into 21 smoothies, 21 soups, 21 salads and plated entrées, and 21 snacks—are all designed with an ideal split of whole-grain carbohydrates, lean proteins, healthy fats, and health-boosting antioxidants from fruit and vegetables. They will keep you feeling full, energized, and losing weight the healthy way. Each recipe is listed with its caloric total so you can factor it into your healthy eating plan and hit your daily caloric needs for better weight loss.



21 SMOOTHIES

All recipes make one serving. Combine all ingredients in a blender, adding water and/or ice to achieve the desired consistency.

01	Red Berry Smoothie	310 Calories	1½ C unsweetened almond milk 1 scoop protein powder 10 almonds	1 C strawberries, frozen ½ C raspberries, frozen
02	Chocolate, Peanut Butter and Banana Protein Smoothie	319 Calories	1 C unsweetened almond milk ½ C ice water 2 tsp unsweetened cocoa powder	½ medium frozen banana 1 tbsp peanut butter 1 scoop protein powder
03	Coco-Carrot Lime Smoothie	340 Calories	2 C unsweetened light coconut milk 1 C carrots, chopped 2 tsp lime juice	12 cashews 1 scoop protein powder
04	Blueberry Power Smoothie	308 Calories	1½ C unsweetened almond milk 1 C blueberries, frozen 1 scoop protein powder	1 tbsp chia seeds (soaked in 2 tsp water) ½ C packed spinach
05	Mixed Berry Smoothie with Banana	350 Calories	1 C unsweetened hemp or milk ½ medium banana 12 cashews	1 C mixed berries, frozen ½ C nonfat plain Greek yogurt
<p>! Make it into a yogurt bowl! Omit the hemp milk and replace the cashews with 2 tsp chia seeds. (317 Calories)</p>				
06	Orange Popsicle Smoothie	320 Calories	2 C unsweetened light coconut milk 1 C strawberries, frozen 1 small orange	1 scoop protein powder 1 tsp chia seeds soaked in 1 Tbsp water

07	Kiwi-Cashew Smoothie	340 Calories	1½ C unsweetened almond milk 1 kiwi 12 cashews	½ C raspberries, frozen 1 scoop protein powder	
08	Chia-Berry Smoothie	345 Calories	2 C unsweetened almond milk 1 C strawberries, frozen ½ C blueberries, frozen	1 scoop protein powder 1 tbsp chia seeds soaked in 1 tbsp water	
09	Pumpkin Pie Smoothie	330 Calories	1 C unsweetened almond milk ½ medium banana, frozen ½ C pumpkin purée	1 scoop protein powder ½ tsp cinnamon (or pumpkin pie spice) 3 oz Silken tofu	2 tsp chia seeds
10	Apple Cobbler Smoothie	310 Calories	1 C unsweetened almond milk ½ C water ½ apple	½ pear ½ C pumpkin purée 1 scoop protein powder	½ tsp cinnamon 3 oz Silken tofu
11	Cinnamon-Cocoa Smoothie	350 Calories	½ C unsweetened chocolate almond milk ½ medium banana, frozen ½ tsp cinnamon	1 tbsp flaxseeds 4 oz Silken tofu 1 scoop protein powder	
<p>❗ Make it into a yogurt bowl! Omit the almond milk and replace the tofu and protein powder with ¾ cup nonfat plain Greek yogurt. Top with sliced banana, flaxseeds, cinnamon, and ½ tsp unsweetened cocoa powder. (270 Calories)</p>					
12	Green Blueberry-Pineapple Smoothie	369 Calories	1 C unsweetened almond milk 1 C spinach ½ C pineapple, diced and frozen	½ C blueberries, frozen ½ tbsp flaxseeds 1 scoop protein powder	¼ medium avocado
13	Pineapple-Berry Power Smoothie	300 Calories	½ C pineapple, diced and frozen ½ C blackberries, frozen 1 apricot	2 C unsweetened almond milk 1 scoop protein powder 1 tbsp flaxseeds	
14	Chia, Peach, and Raspberry Swirl Smoothie	317 Calories	1 C unsweetened almond milk 1 peach ½ C raspberries, frozen	2 C spinach 1 tbsp chia seeds soaked in ½ C water 1 scoop protein powder	
<p>❗ Make it into a salad! Omit the almond milk and replace the protein powder with 3 oz cooked salmon and the chia seeds with Olive Oil and Balsamic Dressing (see dressings). (300 Calories)</p>					
15	Green Pineapple-Apricot Smoothie	319 Calories	1 C unsweetened almond milk 1 C spinach 1 C pineapple, diced and frozen	2 apricots 1 scoop protein powder 3 oz Silken tofu	
<p>❗ Make it into a fruit salad! Omit the almond milk, protein powder, and tofu, and replace with ¾ cup + 2 tsp Greek yogurt. (297 Calories)</p>					

16	Orange-Banana Energy Smoothie	313 Calories	1 C unsweetened almond milk ½ orange ¼ C rolled oats	3 oz Silken tofu 1 scoop protein powder ½ tbsp flaxseeds
17	Deep Green Power Smoothie	316 Calories	½ C blackberries, frozen 1 C spinach 1 tbsp lemon juice	½ C cucumber, chopped and frozen ¼ small avocado 1 scoop protein powder 1 C unsweetened almond milk 1 tsp cinnamon
💡 Make it into a salad! Omit the almond milk and the replace protein powder with 3 oz salmon. Top with 19 almonds and drizzle with Balsamic Dressing (see dressings). (310 Calories)				
18	Green Berry Smoothie	340 Calories	½ small avocado 1 C kale ½ C raspberries, frozen	½ C strawberries, frozen 1 scoop protein powder 1 C unsweetened almond milk
💡 Make it into a plated entrée! Steam the kale and top with scrambled eggs (1 whole egg + 2 egg whites). Top with avocado and thawed raspberries and strawberries. (334 Calories)				
19	Pineapple Kale Smoothie	354 Calories	1 C kale, chopped ½ C pineapple, diced and frozen ½ C coconut water + 1 C water	1 scoop protein powder ¼ small avocado
💡 Make it into a salad! Toss the chopped kale with thawed pineapple and Creamy Sesame Dressing (see dressings). Top with 3 oz chicken. (306 Calories)				
20	Creamy Cucumber-Kiwi Smoothie	338 Calories	½ cucumber, sliced and frozen ½ medium avocado 1 C unsweetened almond milk	1 C spinach 1 kiwi 1 scoop protein powder
💡 Make it into a salad! Toss the cucumber, ¼ avocado, spinach, and kiwi with Dijon Vinaigrette Dressing (see dressings). Top with 3 oz chicken. (344 Calories)				
21	Strawberry Protein Smoothie	338 Calories	½ C strawberries, frozen 3 oz Silken tofu ¼ C + 2 tbsp nonfat plain Greek yogurt	11 almonds ¼ C rolled oats ½ scoop protein powder

💡 Make sure your kitchen is supplied with measuring cups and spoons, a blender, and three to four containers to carry your meals with you on the go.

💡 Many fruits and vegetables can be purchased frozen. Bonus: They tend to be richer in vitamins and antioxidants compared to fresh produce, according to research from the University of Chester in the UK. Why? Because they are frozen at their peak freshness to lock in nutrients!

💡 Cut bananas in half and freeze them so that you always have them on hand for smoothies.

💡 For your smoothies protein powder, use 100 percent whey protein isolate, 100 percent egg white protein, or 100 percent pea protein. In one Nutrition & Metabolism study, dieters who consumed whey protein isolate lost more body fat while preserving more muscle than dieters who didn't use protein powder.

💡 To up your smoothies nutrients for just 15 to 30 calories, add in 1 to 2 C leafy greens (fresh spinach, kale, chard) and sprouts. For those avoiding gluten and/or dairy, they are great sources of protein.

💡 Eating whole fruits, especially blueberries, grapes, and apples, reduces your risk of developing type 2 diabetes, according to research published in the *British Journal of Medicine*.

💡 To prevent leftover fruit such as apples and avocados from browning, squeeze fresh lemon juice onto the fruit's exposed surface before refrigerating.

💡 Have your peanut butter for breakfast, lose weight! Research in the *British Journal of Nutrition* shows that having it can decrease your appetite for up to 12 hours, thanks to its blend of protein, fiber, and healthy fats.

💡 Go Greek! In a recent study published in the *Journal of the American College of Nutrition*, dieters who added probiotic-rich yogurt to their meal plans lost more weight than those who didn't. Look for "live and active cultures" on your Greek yogurt label.



21 SOUPS or SALADS

Unless otherwise noted, prepare soups by cooking protein and then combining all ingredients in a pot and heating them until vegetables are softened to the desired consistency.

01	Corn and Black Beans Soup	341 Calories ½ C black beans ½ C corn ½ tsp garlic powder	¼ tsp red pepper 1 tsp olive oil, for sautéing onion ½ medium onion, sliced and sautéed	1 C low-sodium chicken broth 2 oz chicken
<p>! Make it into a salad! Replace the chicken broth with 2 C spinach, and toss with black beans, corn, and chicken. Top with a blended mixture of ½ tbsp lime juice, ¼ C diced tomatoes, and 1 tbsp nonfat plain Greek yogurt. (318 Calories)</p>				
02	Tofu With Kale and Rice Soup	312 Calories 5 oz tofu, cubed 1 C low-sodium chicken broth 1 C kale	1 tsp olive oil ½ C brown rice, cooked ½ C carrots, chopped and steamed	1 tsp tamari
<p>! Make it into a plated entrée! Drizzle the cooked tofu with tamari and serve alongside steamed kale tossed with olive oil, brown rice, and steamed carrots. (302 Calories)</p>				
03	White Bean Soup	324 Calories 2 tsp olive oil ½ C white beans 1 Roma tomato	1½ C low-sodium chicken broth 1½ medium onion, sliced 1 celery stalk, chopped	1 tbsp cilantro, chopped (or ¼ tsp dried cilantro) 1 pinch red pepper flakes (or cayenne pepper) and black pepper 1 C spinach 2 oz chicken
<p>! Make it into a salad! Toss the spinach with chicken, white beans, chopped tomato, chopped celery, onions, and cilantro. Drizzle with 1 tsp olive oil and 1 tsp fresh lemon juice. (314 Calories)</p>				
04	Butternut Squash-Carrot Soup	313 Calories ½ medium onion, sliced and sautéed until translucent 1 tsp olive oil, for sautéing onion	½ C steamed carrots, chopped 1 C butternut squash, chopped and steamed	1 C low-sodium chicken broth 1 pinch black pepper 3 oz firm tofu, cubed 1 tbsp pumpkin seeds, roasted

Once the ingredients are combined and heated, you can purée the mixture to give the soup a creamier consistency.

! Make it into a plated entrée! Omit the chicken broth and sauté remaining ingredients together. (303 Calories)

05 Sweet Potato and Broccoli Soup

361 Calories

- | | | |
|---------------------------------|------------------------|----------------------|
| 1 C broccoli | ¼ C cashews | 1 pinch thyme |
| ¼ medium sweet potato, cubed | ½ medium onion, sliced | 1 pinch black pepper |
| 1½ C low-sodium vegetable broth | 1 pinch basil | ½ tbsp flaxseeds |

Blend the cashews in ½ C broth until creamy. In a separate pot, blend remaining broth, potatoes, and onion. Bring to a boil, then cover and let simmer for 10 minutes. When potatoes and onions are soft, add broccoli and creamy cashew mixture. Heat until broccoli is softened and bright green. Add in seasonings and top with flaxseeds.

- Make it a plated entrée! Replace the cashews with 3 oz cooked salmon. Sauté chopped broccoli, onion, and 1 medium sweet potato in 1 tsp olive oil. Season with basil, thyme, and black pepper. (309 Calories)

06 Creamy Broccoli Soup

250 Calories

- | | | |
|---|------------------------------|-------------------------------|
| 1 C broccoli, chopped | 1 C low-sodium chicken broth | ½ C nonfat plain Greek yogurt |
| 1 tsp Smart Balance, for sautéing onion | ½ C butternut squash, cubed | 1 pinch Garlic powder |
| ½ medium onion, chopped and sautéed | ¼ C skim milk | |

Sauté the onion in Smart Balance until soft, then add broccoli, squash, and garlic. Add chicken broth and cook until the vegetables are soft and the broccoli is bright green. Put the mixture in a blender and purée with milk and yogurt.

- Make it into a plated entrée! Omit the skim milk and chicken broth. Sauté broccoli, onion, and 1 C butternut squash with 1½ tsp olive oil and garlic powder. Replace Greek yogurt with 3 oz baked chicken. (304 Calories)

07 Cheesy Cauliflower Soup

267 Calories

- | | |
|---------------------------|--------------------------------------|
| 1½ C cauliflower, chopped | 2 C low-sodium chicken broth |
| 1 tsp Smart Balance | ½ C carrots, chopped |
| ½ medium onion, chopped | 1 oz low-fat shredded cheddar cheese |

Sauté the onion in Smart Balance until soft, while steaming the cauliflower and carrots. In a food processor or blender, purée onion, cauliflower, carrots, and broth. Return puréed mixtures to stove and add cheese, heating until melted.

- Make it into a plated entrée! Sauté the onion, then add cauliflower and 1 C baby carrots to pan. Cook them until vegetables are soft. Top with cheese. Serve with scrambled eggs (1 whole egg + 2 egg whites). (309 Calories)

08 Creamy Cucumber Soup

350 Calories

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| 1 tsp olive oil | 1 pinch black pepper | ½ medium onion, chopped | 1 tbsp nonfat plain Greek yogurt |
| 1 tsp lemon juice | 1 pinch cayenne pepper | ½ C low-sodium vegetable broth | |
| 1 pinch garlic powder | 1¼ C cucumber, peeled and chopped | ½ medium avocado | 1 medium zucchini, chopped |

In a pot, heat the onion with olive oil and seasonings until translucent. (Add 2 tbsp of vegetable broth if onion begins to stick to pan.) Add lemon juice, chopped zucchini, and 1 C cucumber. Simmer until cucumber is soft. Purée mixture and remaining ingredients in a food processor or blender. Serve warm or chilled. Use remaining cucumber for garnish.

- Make it into a salad! Replace the vegetable broth with 2 C spinach. Combine olive oil, lemon juice, garlic powder, and yogurt for dressing. Drizzle over spinach, avocado, zucchini, and ¼ C chickpeas. (311 Calories)

09 Tilapia and Vegetable Soup

326 Calories

- | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|----------------|
| 4 oz tilapia, cooked | ½ C carrots, chopped | ½ C collard greens | ½ C green peas |
| 1 C low-sodium chicken broth | 1 stalk celery, chopped | 1 pinch garlic powder | |
| ½ medium onion, chopped and sautéed | 2 tsp lemon juice | 1 tsp olive oil, for sautéing onions | |

In a large pot, sauté the onion until translucent. Add remaining ingredients and heat on until celery and carrots are soft.

- Make it into a plated entrée! Sauté onion, 1 C carrots, shredded collard greens, and green peas in olive oil. Season with thyme, garlic powder, and onion powder. Serve with tilapia. (305 calories)

10	Ham Minestrone with Spring Vegetables	339 Calories	1 C spinach, chopped 6 basil leaves, chopped ½ C zucchini, chopped	½ C stewed tomatoes 2 tsp olive oil 1½ C low-sodium chicken broth	3 oz ham, cooked and chopped ½ C asparagus, chopped ½ C carrots, chopped
❗ Make it into a plated entrée! Sauté spinach, zucchini, tomatoes, asparagus, and carrots in olive oil. Serve with cooked ham. (325 Calories)					
11	Chili con Carne	337 Calories	3 oz ground turkey 1 tsp salsa ½ C corn	¼ C kidney beans 2 tbsp tomato paste + 1 tsp honey ½ C low-sodium chicken broth	1 pinch black pepper
❗ Make it into a salad! Toss 2 C romaine with turkey, corn, black beans, and salsa. Top with 2 tbsp avocado. (332 Calories)					
12	Turkey Bacon and Butternut Squash Soup with Onion	137 Calories	¼ medium onion, chopped 2 slices turkey bacon, chopped 1 C butternut squash, cubed	1 C low-sodium chicken broth 1 pinch black pepper	
Once ingredients are combined and heated, you can purée the mixture to give the soup a creamier consistency. At only 137 calories, one serving of this soup qualifies as a snack. (2 servings would make a meal.)					
❗ Make it into a plated snack! Sauté the onion and butternut squash in 1 tbsp chicken broth. Stir in turkey bacon. (125 Calories)					
13	Chicken Apple Sausage with Barley Soup	328 Calories	1 chicken-apple sausage link, chopped ½ C stewed tomatoes ½ C stir-fry vegetables	2 C collard greens ¼ C barley, cooked 1 C low-sodium chicken broth	
❗ Make it into a plated entrée! Sauté the chicken apple sausage, stewed tomatoes, and vegetables. Serve over cooked barley. (318 Calories)					
14	Southwestern Turkey Soup	343 Calories	4 oz turkey breast, chopped 1 tsp low-sodium taco seasoning ½ C kidney beans	1 C low-sodium chicken broth 1 tsp salsa 1 tbsp nonfat plain Greek yogurt	1 tbsp cilantro, chopped (or ¼ tsp dried cilantro)
❗ Make it into a salad! Cook the turkey breast with taco seasoning in 2 tbsp chicken broth. Add cannellini beans and toss with 2 C romaine. Combine salsa, Greek yogurt, and cilantro. Drizzle over salad. (308 Calories)					
15	Corn Chowder with Chicken Sausage	334 Calories	1 chicken apple sausage link, cooked and chopped 1 C spinach	¼ C corn ¾ C skim milk 1 oz low-fat cheddar cheese, shredded	
❗ Make it into a plated entrée! Cook the sausage in one pan and steam the spinach and corn together in another. Combine and top with cheese. (257 Calories)					
16	Sweet Potato Protein Soup	300 Calories	½ medium sweet potato, chopped 1 veggie burger patty, chopped 1 C low-sodium chicken broth	½ C butternut squash, chopped 1 tbsp Parmesan cheese	
❗ Make it into a plated entrée! Roast 1 sweet potato and butternut squash with 1 tbsp chicken broth. Sprinkle with Parmesan cheese. Serve with veggie burger patty. (337 Calories)					

17	Sweet Lentil Chili	309 Calories	1/2 C lentils, cooked	1 C low-sodium chicken broth	1/2 C carrots, chopped and steamed	1/2 tsp honey
			1/4 medium onion, chopped and sautéed	1/2 C stewed tomatoes	1/2 tsp garam masala (or cinnamon + ginger + onion powder + garlic powder)	
			2 tsp olive oil for sautéing	2 tbsp tomato paste + 2 tbsp water		

! Make it into a plated entrée! Cook 1/2 C lentils with onion in 2 tsp olive oil and season with garam masala. Serve with 1/2 C steamed baby carrots and 1 C steamed kale. (316 Calories)

18	Chicken and Rice with Vegetables Soup	365 Calories	2 C Swiss chard	1/2 C brown rice, cooked	1 tsp olive oil, for sautéing onion
			3 oz chicken, cooked and chopped	1/2 C peas and carrots	
			1 C low-sodium chicken broth	1/4 medium onion, chopped and sautéed	

! Make it into a plated entrée! Bake chicken and season with onion and garlic powder. Serve with steamed Swiss chard, brown rice, and peas and carrots. (285 Calories)

19	Tofu Noodle Soup with Kale	343 Calories	6 oz tofu, chopped	1/2 C carrots, chopped	1 C kale	2 tsp olive oil, for sautéing onion
			1 C low-sodium chicken broth	1 celery stalk, chopped	1/2 tsp honey	
			1/2 medium onion, chopped and sautéed	1/2 C brown rice, cooked	1 pinch garlic powder	

! Make it into a plated entrée! Bake the tofu and season with thyme, garlic powder, and onion powder. Serve with 1 C cooked carrots tossed with 1 tsp honey, steamed kale tossed with 1 tbsp melted Smart Balance, and brown rice. (331 Calories)

20	Zucchini Soup with Turkey	342 Calories	1 C spinach	1/2 C zucchini, sliced	1 pinch garlic powder	1/2 C chickpeas
			1 C low-sodium chicken broth	1 tsp olive oil	1/2 tsp lemon juice	
			1 basil leave	3 oz turkey	1 tbsp nonfat plain Greek yogurt	

Sauté the zucchini in olive oil, add garlic, and heat until zucchini is soft. Place in a pot and add remaining ingredients, except chicken. Purée soup, then add chicken, chickpeas, and garnish with Greek yogurt.

! Make it into a plated dish! Sauté spinach with zucchini in 1 tsp olive oil. Season with garlic and basil. Serve with 1 baked sweet potato and cooked turkey drizzled with lemon juice and Greek yogurt. (323 Calories)

21	Spicy Shrimp Soup	280 Calories	1 C bean sprouts	1 tsp crushed red pepper	1 C veggie or chicken broth, low sodium*	2 tsp olive oil
			2 C spinach	1/2 tsp cumin	1 lime wedge (or 1-2 tsp lime juice)	1 C water
			1/2 C bell pepper, sliced	3 oz shrimp, cooked	1 garlic (or 1/2 tsp garlic powder)	

*Pacific Natural Foods Organic, Swanson Natural Goodness.

In a large pot sauté shrimp and bell pepper in olive oil until soft. Add garlic, crushed red pepper, and cumin. Add broth into a large pot with sauté mixture and heat until warmed. Add in spinach last and continue to heat until wilted.

💡 Low-sodium chicken broth and low-sodium vegetable broth can be used interchangeably.

💡 Eating one serving a day of beans, peas, chickpeas, or lentils can increase fullness to help promote weight loss, according to a meta-analysis from the St. Michael's Hospital's Clinical Nutrition and Risk Factor Modification Centre.

💡 Eating your meal as a soup lengthens the amount of time it takes for the ingredients to leave your stomach, which helps you feel full longer after your meal, according to research from *The European Journal of Clinical Nutrition*.

💡 Add your own herbs and spices to the recipes for added flavor with little to no calories.

💡 You can make several servings at once! Simply multiply each ingredient by the number of servings you want to prepare.

💡 Cooking tofu is easy! Just lightly grill it with 1 tsp olive oil.

21 SALADS and PLATED ENTRÉES



SALADS

All salads can be prepared by simply combining the listed ingredients.

01	Chopped Sesame Salad	300 Calories	2 C romaine 4 oz grilled chicken, chopped ¾ C corn	½ C cherry tomatoes ¼ C red onion, thinly sliced 1 serving Creamy Sesame Dressing	
02	Strawberry Chicken Salad	345 Calories	2 C spinach 3 oz chicken, cooked and chopped ½ C strawberries, sliced	1 tbsp almonds, sliced ¾ C blueberries 1 serving Olive Oil and Balsamic Vinaigrette	
03	Tangy Kale Salad	306 Calories	1½ C kale, chopped 1 C zucchini, chopped 1 C cherry tomatoes	3 oz chicken, cooked and chopped 1 serving Tangy Tamari Dressing	
04	Turkey and Romaine Salad	350 Calories	2 C romaine 4 oz turkey breast, cooked and chopped 1 hardboiled egg, chopped	½ C shredded carrots ¼ C black beans 1 serving Dijon Vinaigrette	
05	Tuna Chickpea Salad	331 Calories	2 C spinach 3 oz tuna, canned in water ½ serving Creamy Sesame Dressing	1 pinch garlic powder + onion powder + black pepper ½ C chickpeas	1 tsp lemon juice
06	Basil Fresh Salad	349 Calories	2 C spinach 3 oz chicken cooked and chopped ¼ medium avocado, chopped	6 basil leaves, chopped ¼ C black beans ½ tsp olive oil	1 tsp lemon juice

21 DAY MAXI-CHALLENGE

MEAL PLAN & INTERVAL TRAINING GUIDE

07	Turkey and Rice Salad	300 Calories	2 C romaine 2 Roma tomatoes ¼ C brown rice, cooked	3 oz turkey breast, cooked and chopped 1 serving Dijon Vinaigrette
08	Protein-Packed Veggie Salad	315 Calories	1 C spring lettuce mix ¼ C hardboiled eggs (1 egg + 4 egg whites)	1 Roma tomato ½ C mushrooms ¼ medium cucumber, chopped ½ C chickpeas 1 tsp balsamic vinegar ½ tsp olive oil
09	Quinoa Chicken Salad	301 Calories	2 C spring lettuce mix 3 oz chicken, cooked and chopped ¼ C quinoa, cooked	½ C carrots, shredded ½ C green beans 1 serving Olive Oil and Balsamic Vinaigrette
10	Coleslaw Sesame Salad	307 Calories	2 C coleslaw greens mix (shredded cabbage and carrots) 4 oz chicken, cooked and chopped	1 tbsp walnuts, chopped 3 tbsp dried cranberries 1 tsp lemon juice ¼ serving Creamy Sesame Dressing

💡 Don't like the dressing listed in a recipe? You can swap it out! Just make sure to count the calorie difference.

💡 To prevent making a single serving of dressing for every salad, just multiply the dressing recipe by the number of salads you want to make.





DRESSINGS

These dressings are included in many salad and plated entrée recipes. All dressings can be prepared by simply combining the listed ingredients.

Dijon Vinaigrette	51 Calories	1 tsp olive oil 1 tsp balsamic vinegar ½ tsp Dijon mustard	1 pinch sea salt 1 pinch black pepper
Tangy Tamari	52 Calories	1 tsp olive oil 1 tsp tamari 1 tsp lemon juice	1 pinch garlic powder
Sesame Vinaigrette	148 Calories	1 tsp olive oil 1 tsp sesame oil 1 tsp seasoned rice vinegar	1 tsp tamari 1 tsp toasted sesame seeds
Creamy Sesame Dressing	104 Calories	½ serving Sesame Vinaigrette ½ tbsp low-fat mayonnaise	
Olive Oil and Balsamic Vinaigrette	51 Calories	1 tsp olive oil 1 tsp balsamic vinegar ½ tsp thyme	1 pinch garlic powder 1 tsp lemon juice
Balsamic Vinaigrette	110 Calories	2 tsp olive oil 1 tsp balsamic vinegar 1 tsp honey	



PLATED ENTRÉES

Each recipe is listed with its own instructions for easy preparation. Some recipes list dressings, which can also be found here.

- | | | | | |
|--|---|---------------------|--|--|
| 11 | Salmon with Broccoli and Wild Rice | 300 Calories | 4 oz salmon
2 tbsp lemon juice
2 tsp olive oil | ½ C broccoli, steamed
½ C wild rice, cooked |
| Preheat oven to 425° F. Place rinsed, dried salmon on baking tray greased with nonstick cooking spray or lined with foil. Combine lemon juice and 1 tsp olive oil, and drizzle on salmon. Bake for about 15 minutes or until salmon flakes apart with fork. Add the remaining olive oil to cooked rice. Serve with steamed broccoli. | | | | |
| 12 | Chicken and Sweet Potato Dinner | 308 Calories | 3 oz chicken, sautéed
1½ tsp olive oil, for sautéing chicken
½ sweet potato, baked | 2 C kale, steamed
¼ C nonfat plain Greek yogurt
1 tbsp chives, chopped (or ¼ tsp if dried) |
| Serve chicken with a side of steamed kale and a sweet potato topped with Greek yogurt and chives. | | | | |
| 13 | Turkey with Butternut Squash and Quinoa | 350 Calories | 3 oz turkey breast, cooked
1 C spinach
½ C butternut squash, chopped and sautéed | 1 tsp olive oil, for sautéing butternut squash
½ C quinoa
½ tsp garlic powder |
| Lightly sauté squash in olive oil with garlic, and add to steamed spinach. Serve with quinoa and turkey. | | | | |
| 14 | Turkey Breast with Asparagus and Sweet Potato | 308 Calories | 3 oz turkey breast, cooked
¾ C asparagus, steamed
1 medium sweet potato, baked | 1 tsp olive oil
¼ tsp cinnamon |
| Add a drizzle of olive oil and a pinch of cinnamon to sweet potato. Serve with turkey and steamed asparagus. | | | | |

15	Greek Chicken and Chickpeas	349 Calories	3 oz chicken, cooked and cut into strips ½ C chickpeas 1 tsp olive oil	2 tbsp lemon juice 1 C cucumber, chopped 1 tbsp low-fat feta cheese	1 serving Olive Oil and Balsamic Vinaigrette Dressing
-----------	------------------------------------	---------------------	--	---	---

Season chickpeas with olive oil and lemon juice. Serve with chicken, cucumbers, feta, and Olive Oil and Balsamic Vinaigrette Dressing.

16	Chicken with Mushroom and Green Peppers	343 Calories	3 oz chicken, chopped and cooked ½ C mushrooms, sautéed ½ C green pepper, sliced and sautéed	¾ quinoa, cooked ¼ tsp garlic powder 1 tsp olive oil, for sautéing vegetables	2 tbsp low-sodium chicken broth
-----------	--	---------------------	--	---	---------------------------------

Heat oil in pan, add garlic, mushrooms and sliced green pepper. Cook on low heat, gradually adding chicken broth to keep veggies from sticking to pan. Toss in cooked quinoa. Top with chopped chicken.

17	Haddock and Lentils	347 Calories	5 oz haddock, baked 2 C collard greens, steamed ½ C lentils, cooked	½ tsp garlic powder 2 tsp olive oil	
-----------	----------------------------	---------------------	---	--	--

Bake haddock with a drizzle of olive oil 1 tsp and garlic at 450° F for 15 minutes or until haddock flakes apart with fork. Steam collard greens and add remaining olive oil. Serve with cooked lentils.

18	Spinach-Mozzarella Chicken Over Wild Rice	313 Calories	3 oz chicken, cooked ½ C wild rice, cooked 1 C spinach	½ oz mini mozzarella pearls ½ C strawberries 1 serving Balsamic Vinaigrette	
-----------	--	---------------------	--	---	--

Toss together spinach with mozzarella, strawberries, and balsamic vinaigrette. Serve with chicken over grains.


19	Quinoa-Feta Chicken with Green Beans	304 Calories	3 oz turkey breast, cooked ½ oz low-fat feta cheese ½ C quinoa	1 tbsp lemon juice ¼ tsp garlic powder ½ C green beans, steamed	
-----------	---	---------------------	--	---	--

Season quinoa with lemon juice, garlic powder, and feta cheese. Serve next to turkey and a side of steamed green beans.


20	Edamame and Barley with Chicken	350 Calories	½ C barley, cooked ¼ C edamame 3 oz chicken, cooked	1 C spinach ½ serving Balsamic Vinaigrette	
-----------	--	---------------------	---	---	--

21	Glazed Salmon over Greens	293 Calories	4 oz salmon 2 tsp Dijon mustard 1 tsp honey	1 C arugula ½ C broccoli, steamed ½ C carrots, chopped and steamed	1 tsp olive oil ½ C butternut squash, steamed
-----------	----------------------------------	---------------------	---	--	--

Preheat oven to 425° F. Place rinsed, dried salmon on a baking tray greased with nonstick cooking spray or lined with foil. Combine olive oil, honey, and Dijon mustard, and drizzle on salmon. Bake for about 15 minutes or until salmon flakes apart with fork. Serve atop arugula with steamed vegetables on the side.

 Whole grains like brown rice, quinoa, and buckwheat are packed with fiber, which decreases inflammation and aids in weight loss. In one study in *The American Journal of Clinical Nutrition*, people who ate a diet rich in whole grains decreased their body fat percentage compared to people who ate refined grains like white bread and white pasta.

 Add your own herbs and spices to the recipes for added flavor with little to no calories.

 Eating a full serving of protein at every meal is necessary for healthy muscles, according to research published in *The Journal of Nutrition*. All Maxi Diet meals are all high in protein, helping you spread your protein intake throughout the day.





21 SNACKS

Unless otherwise noted, all snacks can be enjoyed with zero preparation.

01	Edamame	94 Calories	¼ C edamame		
02	Turkey Rice Cake	94 Calories	2 oz sliced turkey breast	1 rice cake	
03	Turkey Bacon, Egg, and Blueberries	108 Calories	1 slice turkey bacon, cooked	1 hardboiled egg	3 tbsp blueberries
04	String Cheese and Blueberries	95 Calories	1 oz low-fat string cheese	⅓ C blueberries	
05	Crudité Dipping Platter	150 Calories	2 tbsp hummus	½ C carrots, celery, and cucumber, sliced	¼ C nonfat plain Greek yogurt
06	Egg and Strawberries	124 Calories	1 hardboiled egg + 1 egg white	¾ C strawberries, sliced	
07	Pumpkin-Cranberry Trail Mix	130 Calories	1 Tbsp pumpkin seeds	7 almonds	½ tsp dried cranberries
08	Cocoa-Almond Milk	141 Calories	1 C skim milk	1 tsp unsweetened cocoa powder	5 whole almonds
Combine ingredients in blender or food processor.					
09	String Cheese and Snap Peas	110 Calories	1 oz low-fat string cheese	½ C snap peas	

10	Strawberries and Ricotta	125 Calories	½ C strawberries	½ C low-fat ricotta cheese		
11	Turkey Jerky, Apricots, and Almonds	149 Calories	1 oz turkey jerky	2 apricots	8 almonds	
12	Rice Cake with Tuna Salad	160 Calories	2 oz tuna, canned in water	1 tsp low-fat mayonnaise	1 tbsp cucumbers, chopped	1 rice cake
13	Yogurt with Pumpkin Seeds	158 Calories	¼ C plain nonfat Geek yogurt	2 tbsp pumpkin seeds		
14	Cantaloupe and Ricotta	187 Calories	½ C cantaloupe, cubed	½ C low-fat ricotta cheese		
15	Turkey Cracker Sandwiches	168 Calories	2 Wasa crisp crackers	3 oz sliced turkey breast	1 tsp low-fat mayonnaise	
16	Apple-Walnut Protein Bar	118 Calories	2 tbsp rolled oats, raw	1 tbsp unsweetened apple sauce	1 tbsp protein powder	4 walnut halves
	Blend ingredients together, adding minimal water as necessary for the dough to stick together. Roll it into a bar or flatten into squares to eat it "raw." You can also bake it at 375° F on a greased baking sheet for 5 to 10 minutes for a crispy texture.					
17	Sweet and Salty Turkey Roll-Ups	205 Calories	2 oz sliced lean turkey breast	½ oz cheddar cheese	1 tsp honey to drizzle on roll-up	2 apricots
18	Tuna Cracker Sandwich	205 Calories	1 piece Wasa crisp crackers	3 oz tuna, canned in water	1 tsp low-fat mayonnaise	
	Coat Wasa crisp crackers with mayonnaise, top with tuna, and enjoy.					
19	Tomatoes, Ricotta, and Almonds	200 Calories	1 C cherry tomatoes, diced	¼ C low-fat ricotta cheese	½ tsp almonds, sliced	
20	Egg and Veggie Salad	194 Calories	2 hardboiled eggs, chopped	1 tsp low-fat mayonnaise	1 tsp Dijon mustard	1 C cherry tomatoes, chopped
	Chop eggs and combine with mayonnaise and mustard. Serve over chopped tomatoes and cucumbers.					
21	Coconut-Sunflower Protein Bar	127 Calories	2 tbsp rolled oats	2 tsp unsweetened coconut flakes	1 tsp protein powder	1 tsp sunflower seed butter
	Blend ingredients together, adding minimal water as necessary for the dough to stick together. Roll it into a bar or flatten into squares to eat it "raw." You can also bake it at 375° F on a greased baking sheet for 5 to 10 minutes for a crispy texture.					

 Go nuts! Tree nuts—such as almonds, cashews, pecans, pistachios, and walnuts—lower the risk of obesity and metabolic syndrome, according to research published in *PLOS ONE*. Researchers suggest eating at least a handful a week.

 On average, people who snack get more fiber, fruits, and vegetables, each day compared to those that don't snack, according to *The Journal of the American Dietetic Association*.



EASY RECIPE SWAPS

If you find a recipe you like, but really aren't a fan of one of its ingredients, that's OK. You don't have to force yourself to eat something you don't like! To swap out an ingredient for one you do like, just follow this easy substitutions list.

- | | |
|---|---|
| 01 Substitute a Snack with... | 1 scoop protein powder + 6 oz skim milk • 1 scoop plant-based protein powder + 1 C unsweetened almond milk |
| 02 Substitute 6 oz Tofu with... | 1 egg + 2 egg whites • 3 oz chicken, turkey, or lean beef • 3 oz tuna, salmon, tilapia, or other fish • ½ C beans (black, white, cannellini, or kidney) or lentils • ¼ C nonfat plain Greek yogurt • ¼ C nonfat unsweetened kefi • 1 scoop protein powder |
| 03 Substitute ½ Medium Avocado with... | 12 cashews • 15 almonds • ¼ C hummus • 10 peanuts (unsalted) • ½ C beans (black, white, cannellini, or kidney) or lentils; ½ sweet potato (can add a pinch of cinnamon) • ¼ C nonfat plain Greek yogurt • ½ C edamame • 2 tbsp sunflower or pumpkin seeds |
| 04 Substitute 2 Tbsp Hummus with... | 8 cashews • 10 almonds • 12 peanuts (unsalted) • 2 tbsp beans (black, white, cannellini, or kidney) • 2 C air-popped popcorn • ¼ C nonfat plain Greek yogurt • 1 tbsp sunflower butter, cashew butter, or peanut butter |
| 05 Substitute 1 snack bar with... | 10 cashews (or 16 peanuts) + 8 almonds (or 5 peanuts) + 2 tbsp dried cranberries • 7 walnut halves (or 16 peanuts) + 1 tbsp pumpkin seeds + 2 tbsp dried cranberries • 10 cashews (or 16 peanuts) + 1 tbsp pumpkin seeds + 2 tbsp dried cranberries • 5 walnut halves + 6 almonds (or 4 peanuts) + 2 dried figs • 2 C air-popped popcorn + 3-5 sprays non-stick cooking spray + 1 tbsp chocolate protein powder |
| 06 Substitute 6 oz Nonfat Greek Yogurt with... | ½ C 1% cottage cheese • ¼ C low-fat ricotta cheese • 1 C skim milk (or alternative milk + 1 tbsp protein powder) • ¾ C nonfat unsweetened kefir |

07	Substitute 3 oz Fish with...	3 oz chicken or turkey • 6 oz tofu • ½ C beans (black, white, cannellini, or kidney) or lentils
08	Substitute ½ C Cooked Quinoa with...	½ C brown rice or wild rice, cooked • ½ C buckwheat, cooked • ½ C beans (black, white, cannellini, or kidney) or lentils • ½ C millet, cooked
09	Substitute ½ C Lentils with...	3 oz chicken or turkey • 6 oz tofu • ½ cooked grains (brown rice, wild rice, buckwheat, or millet) • ½ C beans (black, white, cannellini, or kidney) • ½ C cooked grains + ½ C beans • ½ C edamame
10	Substitute 1 Roma Tomato with...	1 small fruit • ½ medium or large fruit • ½ C berries • ½ C non-starchy vegetables (cucumber, bell pepper, or zucchini)
11	Substitute 1 Banana with...	1 mango, papaya, peach, or orange • 2 apricots • 1 starchy vegetable (butternut squash or sweet potato) • ½ medium avocado • 1 C honeydew melon • 2 medium figs • 1 C pineapple cubes
12	Substitute 1 Cucumber with...	1 Roma tomato • 1 zucchini • 1 stalk celery
13	Substitute ½ C Raspberries with...	½ C blackberries • ½ C strawberries • ½ C blueberries • 1 small plum • 1 small clementine
14	Substitute 1 C Spinach with...	1 C spring lettuce mix, romaine, Boston lettuce, or red lettuce • 1 C kale • 1 C chard • 1 C collard greens • 1 C arugula • 1 C mustard greens
15	Substitute ½ C Broccoli with...	½ C carrots • ½ C bell peppers • 1 C cucumber, chopped • ½ C zucchini, chopped • ½ C cauliflower • ½ C artichokes • ½ C beets • ½ C corn • ½ sweet potato • ½ C snap peas • ½ C butternut squash
16	Substitute 2 Tbsp Almonds with...	2 tbsp peanuts, walnuts, cashews, or pecans • 2 tbsp pumpkin seeds, sunflower seeds, chia seeds, or flaxseeds • ½ C chickpeas, cooked • ½ C edamame • 1 tbsp sunflower butter or tahini • 2 tbsp hummus • ½ C 1% cottage cheese • 3 C air-popped popcorn + 1 tbsp melted Smart Balance + spices
17	Substitute 1 Tbsp Almond Butter with...	1 tbsp peanut butter, sunflower butter, or cashew butter • 1 tbsp tahini • 2 tbsp Bell Plantation PB2 Powdered Peanut Butter

GETTING STARTED: PUTTING IT ALL TOGETHER

So, now that you have gone over your exercise plan and nutrition plan, what does it look like when you put them together? Check out this example:

Jane Doe, Week 1

Workout: Endurance Climb (10 minutes, 3-4 times per week)

Daily Caloric Needs: $170 \text{ (current weight in lbs)} \times 10 = 1,700$

For aggressive weight loss in weeks 1 and 2, subtract 300 to 500 calories as desired, but without going under 1,200 calories for women or 1,700 calories for men.

1,700 - 400 =
1,300 calories

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Breakfast	Red Berry Smoothie (310 Calories)	Green Pineapple-Apricot Smoothie (319 Calories)	Chocolate, Peanut Butter, and Banana Protein Smoothie (319 Calories)	Pineapple-Berry Power Smoothie (300 Calories)	Creamy Cucumber-Kiwi Smoothie (338 Calories)	Mixed Berry Smoothie with Banana (350 Calories)	Pumpkin Pie Smoothie (330 Calories)
Mid-Morning snack	Coconut-Sunflower Protein Bar (127 Calories)	Tuna Craker Sandwich (205 Calories)	Strawberries and Ricotta (125 Calories)	Egg and Veggie Salad (194 Calories)	Apple-Walnut Protein Bar (118 Calories)	Cantaloupe and Ricotta (187 Calories)	Turkey Jerky, Apricots, and Almonds (149 Calories)
Lunch	Chili con Carne (337 Calories)	Zucchini Soup with Turkey (342 Calories)	Creamy Cucumber Soup (350 Calories)	Tofu Noodle Soup with Kale (343 Calories)	Chicken Minestrone with Spring Vegetables (339 Calories)	Chicken and Rice with Vegetables Soup (365 Calories)	Corn Chowder with Chicken Sausage (334 Calories)
Mid-afternoon snack	Sweet and Salty Turkey Roll-Ups (205 Calories)	Tuna Cracker Sandwich (205)	Rice Cake with Tuna Salad (160 calories)	Egg and Strawberries (124 Calories)	Tuna Craker Sandwich (205 Calories)	String Cheese and Blueberries (95 Calories)	Crudité Dipping Platter (150 Calories)
Dinner	Tangy Kale Salad (306 Calories)	Turkey Breast with Asparagus and Sweet Potato (308 Calories)	Haddock and Lentils (347 Calories)	Basil Fresh Salad (349 Calories)	Chicken and Sweet Potato Dinner (308 Calories)	Quinoa Chicken Salad (301 Calories)	Greek Chicken and Chickpeas (349 Calories)
Total Calories	1,285	1,379	1,301	1,310	1,308	1,298	1,312
Workout	Endurance Climb		Endurance Climb		Endurance Climb		Endurance Climb



YOUR MAXI SUPERMARKET SHOPPING LIST

Fruits	<ul style="list-style-type: none"> • apples • blackberries • clementines • kiwis • oranges 	<ul style="list-style-type: none"> • pineapple • stewed tomatoes* • apricots • blueberries • dried cranberries 	<ul style="list-style-type: none"> • lemons • papayas • plums • strawberries • avocados 	<ul style="list-style-type: none"> • cantaloupes • figs • limes • peaches • raspberries 	<ul style="list-style-type: none"> • bananas • cherry tomatoes* • honeydew melons • mangos • pears 	<ul style="list-style-type: none"> • roma tomatoes* • unsweetened apple sauce <p style="text-align: right;">*technically fruits</p>
Leafy Green Vegetables	<ul style="list-style-type: none"> • arugula • mustard greens 	<ul style="list-style-type: none"> • spring lettuce mix • Boston lettuce 	<ul style="list-style-type: none"> • red lettuce • Swiss chard 	<ul style="list-style-type: none"> • coleslaw greens mix • collard greens 	<ul style="list-style-type: none"> • romaine • kale 	<ul style="list-style-type: none"> • spinach
Starchy Vegetables	<ul style="list-style-type: none"> • butternut squash 	<ul style="list-style-type: none"> • pumpkin purée 	<ul style="list-style-type: none"> • sweet potatoes 			
Non-starchy Vegetables	<ul style="list-style-type: none"> • artichokes • carrots • cucumbers 	<ul style="list-style-type: none"> • onions • stir-fry vegetables • asparagus 	<ul style="list-style-type: none"> • cauliflower • green peas • red onions 	<ul style="list-style-type: none"> • zucchinis • bell peppers • celery 	<ul style="list-style-type: none"> • green peppers • snap peas • broccoli 	<ul style="list-style-type: none"> • corn • mushrooms • sprouts
Bean and Legumes	<ul style="list-style-type: none"> • black beans • green beans 	<ul style="list-style-type: none"> • cannellini beans • kidney beans 	<ul style="list-style-type: none"> • chickpeas • lentils 	<ul style="list-style-type: none"> • edamame • white beans 		

Dairy and Dairy Alternatives	<ul style="list-style-type: none"> • 1% cottage cheese • coconut water • low-fat ricotta cheese • low-fat string cheese • nonfat plain Greek yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> • parmesan cheese • smart balance • unsweetened chocolate almond milk • unsweetened light coconut milk • cheddar cheese 	<ul style="list-style-type: none"> • low-fat feta cheese • low-fat shredded cheddar cheese • mini mozzarella pearls • nonfat unsweetened kefir • skim milk 	<ul style="list-style-type: none"> • unsweetened almond milk • unsweetened hemp milk
Nuts, Nut Butters, and Seeds	<ul style="list-style-type: none"> • almonds • cashew butter • peanut butter • sliced almonds 	<ul style="list-style-type: none"> • sunflower seeds • bell plantation PB2 powdered • peanut butter • cashews 	<ul style="list-style-type: none"> • peanuts • sunflower butter • walnuts • chia seeds 	<ul style="list-style-type: none"> • flaxseeds • pistachios • pumpkin seeds • toasted sesame seeds
Herbs and Spices	<ul style="list-style-type: none"> • basil • cilantro • ginger • pumpkin pie spice 	<ul style="list-style-type: none"> • thyme • black pepper • cinnamon • low-sodium taco seasoning 	<ul style="list-style-type: none"> • red pepper flakes • cayenne pepper • garam masala • sea salt 	<ul style="list-style-type: none"> • chives • garlic powder • onion powder • tamari
Condiments and Oils	<ul style="list-style-type: none"> • balsamic vinegar • honey • olive oil • sesame oil 	<ul style="list-style-type: none"> • unsweetened coconut flakes • cooking spray • hummus • salsa 	<ul style="list-style-type: none"> • tomato paste • Dijon mustard • low-fat mayonnaise • seasoned rice vinegar 	<ul style="list-style-type: none"> • unsweetened cocoa powder
Protein	<ul style="list-style-type: none"> • chicken • eggs • haddock • sesame oil • low-sodium vegetable broth • Silken tofu 	<ul style="list-style-type: none"> • tofu • turkey breast • chicken-apple sausage • firm tofu • ham • tomato paste 	<ul style="list-style-type: none"> • protein powder • sliced turkey breast • tuna, canned in water • turkey jerky • chocolate protein powder • ground turkey 	<ul style="list-style-type: none"> • low-sodium chicken broth • unsweetened cocoa powder • salmon • tilapia • turkey bacon • veggie burger patties
Grains	<ul style="list-style-type: none"> • air-popped popcorn • buckwheat • rice cakes 	<ul style="list-style-type: none"> • wild rice • barley • millet 	<ul style="list-style-type: none"> • rolled oats • brown rice • quinoa 	<ul style="list-style-type: none"> • Wasa crisp crackers

LEGAL NOTICE

21 DAY MAXI-CHALLENGE Meal Plan & Interval Training Guide, Fourth Edition.

Text copyright © 2016

"21 DAY MAXI-CHALLENGE Meal Plan & Interval Training Guide" It is an editorial project coordinated and / or directed by Shop Latino Network S. de R. L de C.V.

Author: Marta Montenegro, MS, CSCS, SFN, NSCA-CPT, Nutrition Specialist, Exercise Physiologist.

Copy Editor: K. Aleisha Fetters, MS.

Photographs and Illustrations: use under license of Depositphotos Inc.

MaxiClimber® is a registered trademark in United States and other countries.

No part or illustration of this publication may be reproduced, stored and retrieval system or transmitted, in any form or by any means, without prior written consent of its holders. Any form of unauthorized use will be prosecuted in accordance with the procedures recognized in the federal and/or state laws of each country and/or international treaties concerning Intellectual Property or Copyright.

 For further information or support please write to: customerservice@maxiclimber.com

Printed in : CHINA



21
DÍAS

MAXI-CHALLENGE

GUÍA ALIMENTICIA y RUTINA DE EJERCICIO A INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD

MaXi[®]
CLIMBER

inova[®]
Out of the Ordinary

www.maxiclimber.com

Esta guía MaxiClimber[®] de ejercicios y nutrición general de tres semanas le ayudará a llevar su estado físico al siguiente nivel. †

¡FELICIDADES!

Usted ha encontrado el sistema de ejercicio perfecto. Comprado y empacado, listo para empezar. El paso, la decisión de hacer un cambio y ponerse en forma, es la parte difícil. Ahora la parte fácil: seguir por tres semanas la guía de ejercicio y nutrición para maximizar sus resultados con MaxiClimber®. Combinando a la perfección las tres semanas de entrenamiento MaxiClimber® con una específica lista de nutritivas y deliciosas comidas y colaciones, la Maxi-dieta y el plan de ejercicios es la clave para ser más delgado, saludable y feliz. La Maxi-dieta y el plan de ejercicios fue desarrollado por la especialista en nutrición fitness y fisióloga del ejercicio Marta Montenegro, MS, CSCS, SFN, NSCA-CPT. Profesora adjunta de fisiología del ejercicio en la Universidad Internacional de Florida, Marta contribuye con frecuencia en los medios de comunicación nacionales e internacionales, incluyendo CNN, NBC, ABC, Telemundo, Univisión y CBS. Ella ha basado este plan integral adaptable (flexible) en las últimas investigaciones en nutrición y ejercicio. Este plan tiene que ver con darle al cuerpo lo que necesita para prosperar, tanto durante las próximas tres semanas y durante el resto de su vida.

QUÉ ESPERAR: EL MAXI PLAN DE EJERCICIOS

Cada semana, usted avanzará a través de una serie progresiva de entrenamientos para que consiga continuamente ser más fuerte, más delgado y estar más en forma. Mientras que el MaxiClimber® puede dar resultados, este plan va más allá mediante la combinación de entrenamiento de resistencia, intervalos de alta intensidad y circuitos metabólicos para ayudarle a acelerar su quema calórica total. Un estudio australiano publicado en el International Journal of Obesity encontró que las mujeres que realizaron 20 minutos de intervalos, alternando entre periodos de ejercicio de alta intensidad y

baja intensidad, solo tres veces a la semana quemaron más grasa que las personas que pasaron el doble del tiempo realizando ejercicios de cardio tradicionales.

Además, con Maxi-dieta y plan de ejercicios, **usted no solo quema la grasa, sino que trabajará su masa muscular**, lo cual es fundamental para mantener el peso y verse con un cuerpo tonificado en los próximos años. El músculo es el motor de su cuerpo. Cuanto más se tiene, más calorías se queman, no solo durante sus entrenamientos, incluso cuando se está trabajando en la oficina, jugando con sus hijos, viendo una película o en cualquier otra actividad.

QUÉ ESPERAR: EL PLAN DE MAXI-DIETA

Esta guía va más allá de su típico plan de ejercicios: También le da un completo plan de alimentación con más de 80 recetas para estimular sus entrenamientos MaxiClimber®.

Sí, usted puede perder peso a través del ejercicio únicamente. Pero cuando se hace ejercicio, mientras se alimenta nutritivamente, sus resultados son más efectivos. En un estudio del Centro de Investigación del Cáncer Fred Hutchinson, los científicos examinaron tres grupos de adultos que intentan perder peso. El primer grupo perdió un 2.4 % de su peso corporal a través del ejercicio por sí solo, los del segundo grupo perdieron un 8.5 % de su peso corporal a través de la dieta sola, y el tercer grupo **perdió un 10.8 % de su peso corporal mediante la combinación de ejercicio y la alimentación saludable.** ¿A qué grupo de resultados le gustaría pertenecer?

Los alimentos son el combustible y únicamente necesita comida de calidad para estar y sentirse mejor. Desafortunadamente, muchas personas simplemente no tienen la energía para hacer ejercicio. De acuerdo con la Fundación del Consejo Internacional de Información Alimentaria, la falta de energía es una de las principales razones por las que no se apegan a sus objetivos de fitness. Pero con la Maxi-dieta y plan de ejercicios, usted recibirá las calorías, nutrientes, vitaminas y minerales que necesita para energizar las células del cerebro y los músculos.

Así que olvídense de las tácticas de privación y una única dieta estándar donde dicen que todos deben comer los mismos alimentos o X número de calorías al día para perder peso. Esas dietas no son sostenibles ni eficaces. De hecho, después de evaluar los resultados de diversos estudios de pérdida de peso, la Sociedad de Obesidad emitió recientemente un comunicado que una dieta estándar para todos los enfoques a la pérdida de peso no funcionan a largo plazo. Además, un estudio publicado en la revista científica Nutrition Today encontró que a diferencia de otros rangos numéricos en la salud -como el colesterol o la presión sanguínea cada persona tiene sus propias necesidades calóricas únicas. Por último, ¡la pérdida de peso se trata de comer lo que es mejor para usted!

La Maxi-dieta y el plan de ejercicios se trata de comer lo que es correcto para su cuerpo y alcanzar metas. La sencilla fórmula del plan le ayudará a aprender cuántas calorías necesita comer por día para mantener su entrenamiento y de forma segura y constante perder peso, poniéndose en forma. A continuación en esta guía tendrá un gourmet de todo y **podrá elegir entre más de 84 recetas de preparación fácil (21 batidos, 21 sopas, 21 ensaladas y platos fuertes; 21 colaciones) lo que quiera comer cada día para lograr sus objetivos calóricos, mientras que todavía atiende sus gustos y estilo de vida.** Cada día, usted va a comer deliciosas comidas que nutren su cuerpo de adentro hacia afuera.

¿Está listo para olvidar los planes de entrenamiento fallidos y de una dieta estandarizada para todos? Siga las tres semanas de Maxi-dieta y el plan de ejercicios para guiar su camino a lograr el peso que desea y una vida saludable.

IMPORTANTE: LEA POR FAVOR.

Toda la información presentada en este documento está destinada a fines educativos generales y no constituirá o sustituirá la atención médica o profesional de la salud, el ejercicio, la dieta o el consejo médico, el tratamiento, planes o servicios. Usted siempre debe consultar a su proveedor de salud para la atención de su salud, ejercicio, deporte, dieta o consejo médico, diagnóstico, consulta, tratamiento y / o servicios. El uso de nuestros sitios web, productos y la información contenida en este documento es bajo su propio riesgo, y se proporciona "tal cual" y "según esté disponible". Nosotros no hacemos ninguna garantía, representación o endosos explícitos o implícitos de ningún tipo con respecto a la información presentada en este documento o nuestros productos, incluyendo, pero no limitado a, las garantías de título, no infracción, comerciabilidad o aptitud para un propósito particular.

† Estas afirmaciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Drogas. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

PRIMEROS PASOS: SU MAXI PLAN DE EJERCICIOS

En primer lugar, vamos a diseñar un plan de cómo va a **aprovechar todo el potencial de su MaxiClimber® durante las próximas tres semanas**. ¡Es fácil! Solo tienes que seguir esta sencilla guía:

Semana	Entrenamiento	Número de Repeticiones	Duración	Instrucciones del ejercicio
1	Resistencia de ascenso	3-4	10 minutos	Mantener una baja intensidad (RPE 5-6)* en el MaxiClimber® durante todo el entrenamiento.
2 (Esta semana hará de 5-6 rutinas: 3-4 Intervalos de ascenso de intensidad moderada y 2 Resistencias de ascenso)	Intervalo de ascenso de intensidad moderada	3-4	15 minutos	Calentar durante 3 a 5 minutos en el MaxiClimber®, a continuación, se alternan entre 60 segundos de esfuerzo de alta intensidad (RPE de 8 a 9), seguido de 90 segundos de esfuerzo baja intensidad (RPE 5 a 6). Mantenga alternando durante todo el entrenamiento.
2	Resistencia de ascenso	2	10-15 minutos	Mantener una baja intensidad (RPE 5-6) en el MaxiClimber® durante todo el entrenamiento.
3 (Esta semana hará 6 rutinas: 4 Intervalos de ascenso de alta intensidad y 2 Súper resistencias de ascenso)	Intervalo de ascenso de alta intensidad	4	20 minutos	Calentar durante 3 a 5 minutos en el MaxiClimber®, a continuación, se alternan entre 30 segundos de esfuerzo de alta intensidad (RPE, de 8 a 9) seguido por 60 segundos de esfuerzo baja intensidad (RPE 5 a 6). Mantenga alternando durante todo el entrenamiento. (Si es necesario, baje del aparato y tome un breve descanso, durante todo el ejercicio.)
3	Súper resistencia de ascenso	2	30 minutos	Mantener una baja intensidad (RPE 5-6) en el MaxiClimber® durante todo el entrenamiento. (No dude en dividir el entrenamiento hasta en 3 sesiones de 10 minutos o 2 sesiones de 15 minutos.)

*RPE - Cambio de percepción de esfuerzo: ¿Qué tan difícil te sientes que está trabajando en una escala de 1 a 10?, siendo 1 con muy poco esfuerzo y 10 con el máximo esfuerzo.

PRIMEROS PASOS: SU PLAN DE MAXI-DIETA

¿Cuál es su número? Ahora, averiguaremos la cantidad de calorías que necesita comer por día para alimentar su cuerpo al tiempo que maximiza su metabolismo y quema grasa. Solo tiene que seguir estos sencillos pasos:

Paso 1: Ponga su peso actual en la siguiente fórmula:

Mujeres	
Semanas 1 y 2	Peso actual (lbs) x 10 = total de calorías requeridas
Semana 3	Peso actual (lbs) x 12 = total de calorías requeridas

Hombres	
Semanas 1 y 2	Peso actual (lbs) x 14 = total de calorías requeridas
Semana 3	Peso actual (lbs) x 16 = total de calorías requeridas

Así, por ejemplo, una mujer de 170 libras que esté empezando la semana 1 del plan de ejercicios, ella querrá usar la actual ecuación peso corporal (kg) x 10 = necesidades calóricas totales. Eso le daría una meta diaria total de 1,700 calorías.

Paso 2: ¿Quiere poner en marcha su pérdida de peso con un enfoque más efectivo? Entonces usted trate de comer entre 300 y 500 calorías menos por día durante las dos primeras semanas de este plan, **asegurándose de no ir por debajo de 1,200 calorías al día si usted es una mujer o por debajo de 1,700 calorías al día si usted es un hombre.** Así, para la mujer de 170 libras, que sería entre 1,200 y 1,400 calorías por día. Para determinar con exactitud la cantidad de calorías que quiere comer por día (ya sea 1,200, 1,300 o 1,400), todo lo que tiene que hacer es escuchar a su cuerpo. Con este plan, usted no pasará hambre entre las comidas o con falta de energía para maximizar sus entrenamientos.

Fácil, ¿no?

Si usted come de acuerdo con su número de calorías al día y sigue su plan de ejercicio, puede perder cerca de una a dos libras por semana, que es el ideal para la pérdida de peso saludable y sostenible. Al perder peso a este ritmo, significaría que está recibiendo suficientes calorías que no lo harán sentirse restringido (por lo que desee renunciar después de un par de semanas) y que está preservando el músculo. Siempre hay una pérdida de tejido magro y agua cuando se pierde peso, pero lo ideal es maximizar pérdida de peso de grasa.

Sin embargo, con el control de peso, es importante tener en cuenta otros factores que desempeñan un papel, como las hormonas, el estrés, el apoyo social, e incluso dormir. Por ejemplo, un estudio reciente en la revista *American Journal of Clinical Nutrition* encontró que el dormir mal solo una noche puede hacer que su gasto energético en reposo (número de calorías que quema sin moverse) baje. Si usted está preocupado acerca de los problemas que afectan a la gestión de su peso, hable con su médico.

La elección de sus comidas

Ahora que tiene su número, aquí está la parte divertida: **elegir lo que quiere comer de una lista de más de 80 recetas rápidas y deliciosas que usted puede cocinar fácilmente para disfrutar en casa o llevar con usted en la marcha.** Cada día, usted quedará disfrutando de cuatro a cinco comidas y meriendas que le ayudan a alcanzar sus metas calóricas diarias. Al comer con regularidad, cada 3½ a 4 horas, usted evitará las elevaciones repentinas de azúcar y su subsiguiente caída, se sentirá satisfecho por más tiempo después de cada comida y mantendrá su metabolismo trabajando en todo momento para quemar calorías 24/7. Trate de tener un batido para el desayuno, una sopa para el almuerzo, una ensalada o un plato fuerte para la cena, y una o dos botanas entre comidas.

En cuanto a las bebidas, el agua es su mejor amiga. Cada día, el objetivo es consumir la mitad de su peso

corporal en onzas de agua. Así que para un hombre de 180 libras, que sería 90 oz. (Tenga en cuenta, sin embargo, que los alimentos de este plan son ricos en agua y contribuyen a este total.) Siéntase libre para añadirle al agua, té verde, hinojo, gajos de naranja, jugo de limón, etc., pero evite cualquier mezcla envasada o bebidas calóricas. Por ejemplo, el zumo de fruta puede contener fácilmente más de 100 calorías. Pero su cuerpo no procesará las calorías de la misma manera como si hubiera comido la fruta entera, además de que pierde la fibra de la fruta y otros nutrientes. No se preocupe acerca de renunciar a su café y vino, sin embargo, en este plan puede tomar hasta tres tazas de café negro al día (alrededor de 300 mg de cafeína), así como una copa de 5 onzas de vino dos veces a la semana, ¡jaunque el vino cuenta como una colación! (Además, considere siempre los medicamentos que esté consumiendo y los problemas de salud antes de tomar bebidas con cafeína y/o alcohol.)



GUÍA DE RECETAS

Estas 84 recetas divididas en batidos, sopas, ensaladas, platos fuertes y colaciones están diseñados con un reparto ideal de carbohidratos de granos enteros, proteínas magras, grasas saludables y antioxidantes que aumentan la salud de frutas y hortalizas. Mantendrá la sensación de saciedad, estará lleno de energía y perderá peso de manera saludable. Cada receta está en la lista con su total de calorías por lo que puede calcular su plan de alimentación saludable y enfocarse a sus necesidades calóricas diarias para una mejor pérdida de peso.



21 BATIDOS

Todas las recetas hacen una porción. Combine todos los ingredientes en una licuadora, añadiendo agua y/o hielo para lograr la consistencia deseada.

01	Batido de frutos rojos	310 Calorías	1½ taza de leche de almendras sin azúcar 1 medida de proteína en polvo 10 almendras	1 taza de fresas, congeladas ½ taza de frambuesas, congeladas
02	Batido de chocolate, mantequilla de maní y proteína de plátano	319 Calorías	1 taza de leche de almendras sin azúcar ½ taza de agua helada 2 cucharadas de cocoa en polvo, sin azúcar	½ plátano mediano, congelado 1 cucharada de mantequilla de maní 1 medida de proteína en polvo
03	Batido de coco-zanahoria con limón	340 Calorías	2 tazas de leche light de coco sin azúcar 1 taza de zanahorias, picadas 2 cucharadas de jugo de limón	12 nueces de la india 1 medida de proteína en polvo
04	Batido poder de arándano	308 Calorías	1½ taza de leche de almendras sin azúcar 1 taza de arándanos, congelados 1 medida de proteína en polvo	1 cucharada de chía (remojada en 2 cucharadas de agua) ½ taza de espinacas
05	Batido de mezcla de bayas y plátano	350 Calorías	1 taza de leche de cáñamo sin azúcar o leche ½ plátano mediano 12 nueces de la india	1 taza de mezcla de bayas, congeladas ½ taza de yogur griego natural sin grasa
06	Batido de paleta de hielo de naranja	320 Calorías	2 tazas de leche light de coco sin azúcar 1 taza de fresas, congeladas 1 naranja pequeña	1 medida de proteína en polvo 1 cucharadita de chía remojada en 1 cucharada de agua

! ¿Quiere hacerlo un tazón de yogur? Omita la leche de cáñamo y reemplace las nueces de la india por 2 cucharadas de chía (317 Calorías)

07	Batido de kiwi con nueces de la india	340 Calorías	1½ taza de leche de almendras sin azúcar 1 kiwi 12 nueces de la india	½ taza de frambuesas, congeladas 1 medida de proteína en polvo	
08	Batido de chía con bayas	345 Calorías	2 tazas de leche de almendras sin azúcar 1 taza de fresas, congeladas ½ taza de arándanos, congelados	1 medida de proteína en polvo 1 cucharada de chía remojada en 1 cucharada de agua	
09	Batido de pay de calabaza	330 Calorías	1 taza de leche de almendras sin azúcar ½ plátano mediano, congelado ½ taza de puré de calabaza dulce	1 medida de proteína en polvo ½ cucharadita de canela (o de especia de calabaza dulce)	3 oz de tofu 2 cucharaditas de chía
10	Batido de manzana	310 Calorías	1 taza de leche de almendras sin azúcar ½ taza de agua ½ manzana	½ pera ½ taza de puré de calabaza dulce 1 medida de proteína en polvo	½ cucharadita de canela 3 oz de tofu
11	Batido de canela-coca	350 Calorías	½ taza de leche de almendras sabor chocolate sin azúcar ½ plátano mediano, congelado	½ cucharadita de canela 1 cucharada de linaza 4 oz de tofu	1 medida de proteína en polvo
<p>❗ ¿Quiere hacerlo un tazón de yogur? Omita la leche de almendras y reemplace el tofu y la proteína en polvo con ¾ de taza de yogur griego natural sin grasa. Cubra con rodajas de plátano, semillas de linaza, canela y ½ cucharadita de cacao en polvo sin azúcar. (270 Calorías)</p>					
12	Batido de arándano con piña	369 Calorías	1 taza de leche de almendras sin azúcar 1 taza de espinacas ½ taza de piña, en cubos congelados	½ taza de arándanos, congelados ½ cucharada de linaza 1 medida de proteína en polvo	¼ de aguacate mediano
13	Batido energético de piña-bayas	300 Calorías	½ taza de piña, en cubos congelados ½ taza de zarzamoras, congeladas 1 albaricoque	2 tazas de leche de almendras sin azúcar 1 medida de proteína en polvo 1 cucharada de linaza	
14	Batido tornado de chía, durazno y frambuesa	317 Calorías	1 taza de leche de almendras sin azúcar 1 durazno ½ taza de frambuesas, congeladas	2 tazas de espinacas 1 cucharada de chía remojada en ½ taza de agua 1 medida de proteína en polvo	
<p>❗ ¿Quiere hacerlo una ensalada? Omita la leche de almendras y sustituya la proteína en polvo con 3 oz de salmón cocido y las semillas de chía por aceite de oliva y aderezo balsámico (ver aderezos). (300 Calorías)</p>					
15	Batido verde de piña con albaricoque	319 Calorías	1 taza de leche de almendras sin azúcar 1 taza de espinacas 1 taza de piña, en cubos congelados	2 albaricoques 1 medida de proteína en polvo 3 oz de tofu	

❗ ¿Quiere hacerlo una ensalada de frutas? Omita la leche de almendras, la proteína en polvo y el tofu y sustitúyalos por ¾ taza + 2 cucharadas de yogur griego. (297 Calorías)

16	Batido energético de naranja-plátano	313 Calorías	1 taza de leche de almendras sin azúcar ½ naranja ¼ taza de copos de avena	3 oz de tofu 1 medida de proteína en polvo ½ cucharada de linaza
-----------	--------------------------------------	---------------------	--	--

17	Batido poderoso verde profundo	316 Calorías	½ taza de zarzamoras, congeladas 1 taza de espinacas 1 cucharada de jugo de limón	½ taza de pepinos, picados y congelados ¼ de aguacate pequeño 1 medida de proteína en polvo	1 taza de leche de almendras sin azúcar 1 cucharadita de canela
-----------	--------------------------------	---------------------	---	---	--

❗ ¿Quiere hacerlo una ensalada? Omita la leche de almendras y reemplace la proteína en polvo por 3 oz de salmón. Cubra con 19 almendras y rocíe aderezo balsámico (ver aderezos). (310 Calorías)

18	Batido de baya verde	340 Calorías	½ aguacate pequeño 1 taza de col ½ taza de frambuesas, congeladas	½ taza de fresas, congeladas 1 medida de proteína en polvo 1 taza de leche de almendras sin azúcar
-----------	----------------------	---------------------	---	--

❗ ¿Quiere hacerlo un plato fuerte? Cocine al vapor la col y cubra con huevos revueltos (1 huevo completo + 2 claras). Cubra con aguacate con frambuesas y fresas (descongeladas). (334 Calorías)

19	Batido de piña con col	354 Calorías	1 taza de col picada ½ taza de piña, en cubos congelados ½ taza de agua de coco + 1 taza de agua	1 medida de proteína en polvo ¼ aguacate pequeño
-----------	------------------------	---------------------	--	---

❗ ¿Quiere hacerlo una ensalada? Revuelva la col picada con la piña descongelada y el aderezo cremoso de ajonjolí (ver aderezos). Sírvalo con 3 oz de pollo. (306 Calorías)

20	Batido cremoso de pepino-kiwi	338 Calorías	½ pepino, en rodajas congeladas ½ aguacate mediano 1 taza de leche de almendras sin azúcar	1 taza de espinacas 1 kiwi 1 medida de proteína en polvo
-----------	-------------------------------	---------------------	--	--

❗ ¿Quiere hacerlo una ensalada? Revuelva el pepino, ¼ de aguacate, espinacas con el kiwi y el aderezo de vinagreta Dijon (ver aderezos). Sírvalo con 3 oz de pollo. (344 Calorías)

21	Batido de fresa protéica	338 Calorías	½ taza de fresas, congeladas 3 oz de tofu 11 almendras	¼ taza de copos de avena ½ medida de proteína en polvo ¼ taza + 2 cucharadas de yogur griego natural sin grasa
-----------	--------------------------	---------------------	--	--

💡 Asegúrese de contar en su cocina con tazas y cucharas medidoras, una licuadora y de tres a cuatro contenedores para llevar sus comidas con usted.

💡 Muchas frutas y verduras se pueden comprar congeladas. Bono: Tienden a ser más ricas en vitaminas y antioxidantes en comparación con las frescas, según un estudio de la Universidad de Chester, en el Reino Unido. ¿Por qué? Debido a que se congelan en su punto máximo de frescura para fijar nutrientes.

💡 Cortar las bananas por la mitad y congelarlas para tenerlas siempre a la mano para los smoothies.

💡 Para polvo de proteína de sus batidos, utilizar el 100 por ciento de proteína de suero, proteína de clara de huevo 100 por ciento o proteína de guisante 100 por ciento. En un estudio de Nutrición y Metabolismo, personas que hicieron dieta consumiendo proteína aislada perdieron más grasa corporal, preservando más músculo que los que hicieron la dieta sin usar la proteína en polvo.

💡 Para subir los nutrientes de su smoothie por solo 15 a 30 calorías, agregue 1 a 2 tazas de hojas verdes (espinacas frescas, coles, acelgas) y brotes. Para aquellos que evitan el gluten y/o productos lácteos, son una gran fuente de proteínas.

💡 Comer frutas enteras, especialmente arándanos, uvas y manzanas, reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, según un estudio publicado en el *British Journal of Medicine*.

💡 Para evitar que la fruta sobrante, como las manzanas y aguacates se oxiden, exprima el jugo de limón fresco sobre la superficie expuesta de la fruta antes de refrigerar.

💡 ¡Use mantequilla de mani para el desayuno y baje de peso! La investigación en el *British Journal of Nutrition* muestra que el comerla puede disminuir su apetito por hasta 12 horas, gracias a su mezcla de proteína, fibra y grasas saludables.

💡 ¡Ve por griego! Un estudio reciente publicado en el *Journal of the American College of Nutrition*, las personas que agregaron yogur rico en probióticos a sus comidas perdieron más peso que aquellos que no lo hicieron. Busque "cultivos vivos y activos" en la etiqueta del yogur griego.



21 SOPAS o ENSALADAS

A menos que se indique lo contrario, prepare las sopas cocinando las proteínas y combinando todos los ingredientes en una olla, calentando hasta que las verduras se ablanden a la consistencia deseada.

01	Sopa de maíz con frijoles negros	341 Calorías	<ul style="list-style-type: none"> ½ taza de frijoles negros ½ taza de maíz ½ cucharadita de ajo en polvo 	<ul style="list-style-type: none"> ½ cucharadita de pimienta roja 1 cucharada de aceite de oliva para saltear las cebollas 	<ul style="list-style-type: none"> ½ cebolla mediana, en rodajas y salteada 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio 2 oz de pollo
<p>❗ ¿Quiere hacerlo una ensalada? Reemplace el caldo de pollo con 2 tazas de espinacas y revuelva los frijoles negros con el elote y el pollo. Cubra con una mezcla de ½ cucharadita de jugo de limón, ¼ taza de jitomates picados y una cucharadita de yogur griego natural sin grasa. (318 Calorías)</p>					
02	Sopa de arroz con tofu y col	312 Calorías	<ul style="list-style-type: none"> 5 oz de tofu, en cubos 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio 1 taza de col 	<ul style="list-style-type: none"> 1 cucharadita de aceite de oliva ½ taza de arroz integral, cocido ½ taza de zanahorias al vapor picadas 	<ul style="list-style-type: none"> 1 cucharadita de tamari
<p>❗ ¿Quiere hacerlo un plato fuerte? Rocíe el tofu cocido con tamari y sirva con col al vapor mezclada con aceite de oliva, arroz integral y zanahorias al vapor. (302 Calorías)</p>					
03	Sopa de frijoles blancos	324 Calorías	<ul style="list-style-type: none"> 2 cucharaditas de aceite de oliva ½ taza de frijoles blancos 1 jitomate Roma 	<ul style="list-style-type: none"> 1½ taza de caldo de pollo bajo en sodio 1½ cebolla mediana, en rodajas 1 tallo de apio, picado 	<ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de cilantro picado ó ¼ cdta seco 1 pizca de pimienta roja (o pimienta cayena) y pimienta negra 1 taza de espinacas 2 oz de pollo
<p>❗ ¿Quiere hacerlo una ensalada? Mezcle la espinaca con el pollo, frijoles blancos, jitomate picado, apio picado, cebollas y cilantro. Rocíe 1 cucharadita de aceite de oliva con 1 cucharadita de jugo de limón. (314 Calorías)</p>					
04	Sopa de calabacín con zanahorias	313 Calorías	<ul style="list-style-type: none"> ½ cebolla mediana, en rodajas y salteada 1 cucharadita de aceite de oliva para saltear las cebollas 	<ul style="list-style-type: none"> ½ taza de zanahorias al vapor picadas 1 taza de calabaza al vapor, picado 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pizca de pimienta negra 3 oz tofu firme, en cubos 1 cucharada de semillas de calabaza, asadas

Una vez que los ingredientes sean mezclados y calentados, puede hacer puré la mezcla para darle a la sopa una consistencia cremosa.

❗ ¿Quiere hacerlo un plato fuerte? Omita el caldo de pollo y saltee los ingredientes restantes. (303 Calorías)

05 Sopa de camote y brócoli

361 Calorías

1 taza de brócoli	¼ taza de nueces de la india	1 pizca de tomillo
¼ camote mediano, en cubos	½ cebolla mediana, en rodajas	1 pizca de pimienta negra
1½ taza de caldo de verduras bajo en sodio	1 pizca de albahaca	½ cucharada de linaza

Licúe las nueces de la india en ¼ taza de caldo de pollo hasta que se vuelva cremoso. En otra olla mezcle el caldo restante con los camotes y la cebolla. Hervirlo, tapar la olla y calentar a fuego lento por 10 minutos. Cuando los camotes y cebollas estén suaves, agregar el brócoli y la crema de nuez. Calentar hasta que el brócoli se suavice y se torne verde brillante. Agregar especias y cubrir con linaza.

❗ ¿Quiere hacerlo un plato fuerte? Reemplace las nueces de la india con 3 oz de salmón cocido. Salté el brócoli picado, la cebolla y un camote mediano con una cucharadita de aceite de oliva. Sazone con albahaca, tomillo y pimienta negra. (309 Calorías)

06 Sopa cremosa de brócoli

250 Calorías

1 taza de brócoli, picado	½ cebolla mediana picada y salteada	¼ taza de leche desnatada
1 cucharada de Smart Balance, para saltear las cebollas	1 taza de caldo de pollo bajo en sodio	½ taza de yogur griego natural sin grasa
	½ taza de calabaza, en cubos	1 pizca de ajo en polvo

Salteé la cebolla hasta que se haga suave con Smart Balance, agregue el brócoli, calabaza y ajo. Agregue caldo de pollo y cocine hasta que los vegetales se suavicen y el brócoli sea de color verde brillante. Ponga la mezcla en la licuadora y hágalo puré con leche y yogur.

❗ ¿Quiere hacerlo un plato fuerte? Omita la leche desnatada y el caldo de pollo. Salteé el brócoli y la cebolla, 1 taza de calabaza con 1½ cucharadita de aceite de oliva con ajo en polvo. Reemplace el yogur griego por 3 oz de pollo al horno. (304 Calorías)

07 Sopa de coliflor al queso

267 Calorías

1½ taza de coliflor, picada	2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
1 cucharada de Smart Balance	½ taza de zanahorias, picadas
½ cebolla mediana, picada	1 oz de queso cheddar bajo en grasa, rallado

Salteé la cebolla hasta que se haga suave con Smart Balance, mientras prepare la coliflor y las zanahorias al vapor. En un procesador de alimentos o licuadora haga puré la cebolla con la coliflor, zanahorias y el caldo. Ya teniendo el puré, en una olla agregar el queso y calentar hasta que se derrita.

❗ ¿Quiere hacerlo un plato fuerte? Salteé la cebolla y agregar la coliflor junto con 1 taza de zanahorias baby. Cocinar hasta que los vegetales se suavicen. Poner encima el queso. Servir con huevos revueltos (1 huevo completo + 2 claras). (309 Calorías)

08 Sopa cremosa de pepino

350 Calorías

1 cucharadita de aceite de oliva	1 pizca de pimienta negra	½ cebolla mediana, picada	1 cucharadita de yogur griego natural sin grasa
1 cucharadita de jugo de limón	1 pizca de pimienta cayena	½ tza de caldo de verduras bajo en sodio	1 calabacita mediana, picada
1 pizca de ajo en polvo	1½ taza de pepino, pelado y picado	½ aguacate mediano	

En una olla calentar la cebolla con aceite de oliva y sazonar hasta que se torne transparente. (Agregar 2 cucharadas de caldo de verduras si la cebolla se pega al sartén.) Agregar jugo de limón, calabacita picada y 1 taza de pepino. Hervir a fuego lento hasta que el pepino se ponga suave. Haga puré la mezcla con los ingredientes restantes en un procesador de alimentos o licuadora. Servir caliente o frío. Usar el pepino sobrante para adornar.

❗ ¿Quiere hacerlo una ensalada? Reemplace el caldo de verduras por 2 tazas de espinaca. Combinar el aceite de oliva, jugo de limón y el ajo en polvo con yogur como aderezo. Rociar espinaca, aguacate, calabacita y ¼ taza de garbanzos. (311 Calorías)

09 Sopa de vegetales y tilapia

326 Calorías

4 oz de tilapia, cocido	½ taza de zanahorias, picadas	½ taza de repollo (col)	1 cucharadita de aceite de oliva, para saltear las cebollas
1 taza de caldo de pollo bajo en sodio	1 tallo de apio, picado	1 pizca de ajo en polvo	
½ cebolla mediana, picada y salteada	2 cucharaditas de jugo de limón	½ taza de quisantes verdes	

En una olla grande saltear las cebollas hasta que se tornen transparentes. Agregar el resto de los ingredientes y calentar hasta que el apio y la zanahoria se suavicen.

❗ ¿Quiere hacerlo un plato fuerte? Saltear al cebolla, 1 taza de zanahorias, quisantes verdes rallados y los chícharos en el aceite de oliva. Sazonar con tomillo, ajo en polvo y cebolla en polvo. Servirlo con tilapia. (305 Calorías)

10	Jamón minestrone con vegetales primavera	339 Calorías	1 taza de espinacas, picadas 6 hojas de albahaca, picadas ½ taza de calabacitas, picadas	½ taza de tomates cocidos 2 cucharaditas de aceite de oliva 1½ taza de caldo de pollo bajo en sodio	3 oz de jamón cocido y picado ½ taza de espárragos, picados ½ taza de zanahorias, picadas
<p>❗ ¿Quiere hacerlo un plato fuerte? Saltear las espinacas, calabacitas, tomates, espárragos y zanahorias en el aceite de oliva. Servir con el jamón cocido. (325 Calorías)</p>					
11	Carne con chili	337 Calorías	3 oz de pavo molido 1 cucharadita de salsa ½ taza de maíz	¼ taza de frijoles 2 cucharadas de pasta de tomate + 1 cucharadita de miel	½ taza de caldo de pollo bajo en sodio 1 pizca de pimienta negra
<p>❗ ¿Quiere hacerlo una ensalada? Revolver 2 tazas de lechuga romana con el pavo, maíz, frijoles negros y la salsa. Cubrir con 2 cucharadas de aguacate. (332 Calorías)</p>					
12	Sopa de calabaza con cebolla y tocino de pavo	137 Calorías	½ cebolla mediana, picada 2 piezas de tocino de pavo, picado 1 taza de calabaza, picada	1 taza de caldo de pollo bajo en sodio 1 pizca de pimienta negra	
<p>Una vez que los ingredientes sean mezclados y calentados, puede hacer la mezcla puré para darle a la sopa una consistencia cremosa. Con 137 calorías, una porción de esta sopa es considerada una colación. (2 porciones sería considerada un plato fuerte)</p> <p>❗ ¿Quiere hacerlo una colación? Saltear la cebolla con la calabaza y 1 cucharada de caldo de pollo. Mezclar con tocino de pavo. (125 Calorías)</p>					
13	Sopa de cebada con salchicha de pollo-manzana	328 Calorías	1 salchicha de pollo-manzana, picada ½ taza de tomates cocidos ½ taza de vegetales salteados	2 tazas de repollo ¼ taza de cebada cocida 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio	
<p>❗ ¿Quiere hacerlo un plato fuerte? Saltear al salchicha de pollo-manzana, los tomates cocidos y los vegetales. Servir encima la cebada cocida. (318 Calorías)</p>					
14	Sopa de pavo del Suroeste	343 Calorías	4 oz de pechuga de pavo, picado 1 cucharadita de sazónador de taco ½ taza de frijoles	1 taza de caldo de pollo bajo en sodio 1 cucharadita de salsa 1 cucharada de yogur griego natural sin grasa	1 cucharada de cilantro picado o ¼ seco
<p>❗ ¿Quiere hacerlo una ensalada? Cocinar la pechuga de pavo con el sazónador de taco y 2 cucharadas de caldo de pollo. Agregar los frijoles cannellini y mezclar con 2 tazas de lechuga romana. Combine la salsa, con el yogur griego y el cilantro. Rociar el aderezo sobre la ensalada. (308 Calorías)</p>					
15	Sopa de elote con salchicha de pollo	334 Calorías	1 salchicha de pollo-manzana, cocida y picada, 1 taza de espinacas	¼ taza de maíz ¾ taza de leche desnatada 1 oz de queso cheddar bajo en grasa, rallado	
<p>❗ ¿Quiere hacerlo un plato fuerte? Cocine la salchicha en un sartén, mientras cocina al vapor en otra olla la espinaca y el maíz. Combinar y rociar con queso. (257 Calorías)</p>					
16	Sopa protéica de camote	300 Calorías	½ camote mediano, picado 1 hamburguesa vegetariana, picada 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio	½ taza de calabaza, picada 1 cucharada de queso parmesano	
<p>❗ ¿Quiere hacerlo un plato fuerte? Asar el camote y la calabaza con 1 cucharada de caldo de pollo. Espolvorear con queso parmesano. Servir con la hamburguesa vegetariana. (337 Calorías)</p>					

17	Lentejas Dulce-Chili	309 Calorías	½ taza de lentejas, cocidas ¼ cebolla mediana, picada y salteada 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio	2 cucharaditas de aceite de oliva, para saltear ½ cucharadita de garam masala (canela + genjibre + cebolla y ajo en polvo)	½ taza de tomates cocidos 2 cucharadas de pasta de tomate + 2 cucharadas de agua	¼ taza de zanahorias, al vapor picadas ½ cucharadita de miel
¿Quiere hacerlo un plato fuerte? Cocer ½ taza de lentejas con cebolla y 2 cdtas de aceite de oliva con garam masala. Servir con ½ taza de zanahorias baby al vapor y 1 taza de col al vapor. (316 Calorías)						
18	Sopa de verduras con pollo y arroz	365 Calorías	2 tazas de acelgas 3 oz de pollo, cocido y picado 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio	½ taza de arroz integral, cocido ½ taza de guisantes y zanahorias ¼ cebolla mediana, picada y salteada	1 cucharadita de aceite de oliva, para saltear	
¿Quiere hacerlo un plato fuerte? Horneear el pollo y sazonarlo con la cebolla y ajo en polvo. Servir con acelgas al vapor, arroz integral, guisantes y zanahorias. (285 Calorías)						
19	Sopa de tofu con fideos de col	343 Calorías	6 oz de tofu, picado 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio ½ cebolla mediana, picada y salteada	½ taza de zanahorias, picadas 1 tallo de apio, picado ½ taza de arroz integral, cocido	1 taza de col ½ cucharadita de miel 1 pizca de ajo en polvo	2 cucharaditas de aceite de oliva, para saltear
¿Quiere hacerlo un plato fuerte? Horneé el tofu y sazónelo con tomillo, ajo en polvo y cebolla en polvo. Servir con 1 taza de zanahorias cocidas mezcladas con 1 cucharadita de miel, col al vapor, 1 cucharada de Smart Balance y arroz integral. (331 Calorías)						
20	Sopa de calabacita con pavo	342 Calorías	1 taza de espinacas 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio 1 hoja de albahaca	½ taza de calabacitas, en rodajas 1 cucharada de yogur griego natural sin grasa 1 cucharadita de aceite de oliva	3 oz de pavo 1 pizca de ajo en polvo ½ cucharada de jugo de limón	½ taza de garbanzos
Saltear con el aceite de oliva las calabacitas, agregar el ajo y calentar hasta que las calabacitas sean suaves. En otra olla poner los ingredientes restantes, excepto el pollo. Hacer puré la sopa y agregar el pollo, los garbanzos y adornar con yogur griego.						
¿Quiere hacerlo un plato fuerte? Saltear las espinacas con las calabacitas en 1 cucharadita de aceite de oliva. Sazonar con ajo y albahaca. Servir con 1 camote horneado y el pavo cocido, rociados con jugo de limón y yogur griego. (323 Calorías)						
21	Sopa de camarón picona	280 Calorías	1 taza de gérmen de soya 2 tazas de espinacas ½ taza de pimienta, en rodajas	1 cucharadita de pimienta roja molido ¼ cucharadita de cumín 3 oz de camarón, cocido	1 taza de caldo de verduras o pollo, bajo en sodio* 1 rodaja de limón o 1-2 cdtas de jugo de limón 1 ajo o ½ cucharadita de ajo en polvo	2 cucharadita de aceite de oliva 1 taza de agua

*Marca Pacific Natural Foods Organic, Swanson Natural Goodness.

En una olla salteé los camarones con los pimientos y el aceite de oliva, hasta que se suavicen. Agregue ajo, pimienta roja molido y cumín. Adicionar el caldo a la olla y calentar. Agregue las espinacas al final y continúe calentando hasta que se cuezan.

💡 Caldo de pollo bajo en sodio y caldo de verduras bajo en sodio pueden utilizarse indistintamente.

💡 Comer una porción al día de frijoles, guisantes, garbanzos o lentejas puede aumentar plenitud para ayudar a promover la pérdida de peso, según un meta-análisis de Nutrición Clínica del Hospital de San Miguel y de Factores de Riesgo Modificación Centro.

💡 Comer su comida como una sopa alarga la cantidad de tiempo que toma para que los ingredientes para salir de su estómago, lo que le ayuda a sentirse satisfecho por más tiempo después de la comida, según un estudio de la revista *European Journal of Clinical Nutrition*.

💡 Añade tus propias hierbas y especias a las recetas para darle más sabor con poca o ninguna caloría

💡 ¡Usted puede hacer varias porciones a la vez! Simplemente multiplique cada ingrediente por el número de porciones que desea preparar.

💡 ¡Cocinar el tofu es fácil! Solo caliéntelo ligeramente a la parrilla con 1 cucharadita de aceite de oliva.

21 ENSALADAS y PLATOS FUERTES



ENSALADAS

Todas las ensaladas se pueden preparar por simple combinación de los ingredientes enumerados.

01	Ensalada de ajonjolí	300 Calorías	2 tazas de lechuga romana 4 oz de pollo asado, picado ¾ taza de maíz	½ taza de tomates cherry ¼ taza de cebolla roja, en rodajas delgadas 1 porción de aderezo de ajonjolí cremoso	
02	Ensalada de pollo con fresas	345 Calorías	2 tazas de espinacas 3 oz de pollo, cocido y picado ½ taza de fresas, rebanadas	1 cucharada de almendras en rodajas ¾ taza de arándanos 1 porción de aceite de olivo con vinagreta balsámica	
03	Ensalada de col picante	306 Calorías	1½ taza de col, picada 1 taza de calabacitas, picadas 1 taza de tomates cherry	3 oz de pollo, cocido y picado 1 porción de aderezo picante Tamari	
04	Ensalada de pavo y lechuga romana	350 Calorías	2 tazas de lechuga romana 4 oz de pechuga de pavo, cocido y picado 1 huevo duro, picado	½ taza de zanahorias ralladas ¼ taza de frijoles negros 1 porción de vinagreta de Dijon	
05	Ensalada de atún con garbanzos	331 Calorías	2 tazas de espinacas 3 oz de atún enlatado, en agua ½ porción de aderezo de ajonjolí cremoso	1 pizca de ajo en polvo + cebolla en polvo + pimienta negra ½ taza de garbanzos	1 cucharadita de jugo de limón
06	Ensalada fresca de albahaca	349 Calorías	2 tazas de espinacas 3 oz de pollo, cocido y picado ¼ aguacate medio, picado	6 hojas de albahaca, picadas ¼ taza de frijoles negros ½ cucharadita de aceite de oliva	1 cucharadita de jugo de limón

07	Ensalada de arroz y pavo	300 Calorías	2 tazas de lechuga romana 2 tomates roma ¼ taza de arroz integral, cocido	3 oz de pechuga de pavo, cocido y picado 1 porción de vinagreta Dijon
08	Ensalada protéica de verduras	315 Calorías	1 taza de mezcla de lechuga primavera ¼ taza de huevo duro (1 huevo completo + 4 claras)	1 tomate roma ½ taza de champiñones ¼ pepino mediano, picado ½ taza de garbanzos 1 cucharadita de vinagre balsámico ½ cucharadita de aceite de oliva
09	Ensalada de pollo con quinoa	301 Calorías	2 tazas de mezcla de lechuga primavera 3 oz de pollo, cocido y picado ¼ taza de quinoa, cocida	½ taza de zanahorias, ralladas ½ taza de guisantes verdes 1 porción de aceite de olivo con vinagreta balsámica
10	Ensalada de repollo con ajonjolí	307 Calorías	2 tazas de mezcla de repollo (lechuga y zanahorias ralladas) 4 oz de pollo, cocido y picado	1 cucharada de nueces, picadas 3 cucharadas de arándanos agrios secos 1 cucharadita de jugo de limón ¼ de aderezo de ajonjolí cremoso

💡 ¿No le gusta el aderezo que aparece en una receta? ¡Usted puede cambiarlo!
Solo asegúrese de contar con la diferencia de calorías.

💡 Para evitar hacer una sola porción de aderezo para cada ensalada, simplemente multiplique la receta de aderezo por el número de ensaladas que desea hacer.





ADEREZOS

Estos se usan en muchas ensaladas y platos fuertes. Todos los aderezos se pueden preparar simplemente combinando los ingredientes enumerados.

Vinagreta Dijon	51 Calorías	1 cucharadita de aceite de oliva 1 cucharadita de vinagre balsámico ½ cucharadita de mostaza Dijon	1 pizca de sal de mar 1 pizca de pimienta negra
Tamari Pícante	52 Calorías	1 cucharadita de aceite de oliva 1 cucharadita de tamari 1 cucharadita de jugo de limón	1 pizca de ajo en polvo
Vinagreta de Ajonjolí	148 Calorías	1 cucharadita de aceite de oliva 1 cucharadita de aceite de ajonjolí 1 cucharadita de vinagre de arroz sazonado	1 cucharadita de tamari 1 cucharadita de semillas de ajonjolí tostadas
Aderezo de Ajonjolí Cremoso	104 Calorías	½ porción de vinagreta de ajonjolí ½ cucharada de mayonesa baja en grasa	
Vinagreta de Aceite de Oliva y Vinagre Balsámico	51 Calorías	1 cucharadita de aceite de oliva 1 cucharadita de vinagre balsámico ½ cucharadita de tomillo	1 pizca de ajo en polvo 1 cucharadita de jugo de limón
Vinagreta Balsámica	110 Calorías	2 cucharaditas de aceite de oliva 1 cucharadita de vinagre balsámico 1 cucharadita de miel	



PLATOS FUERTES

Cada receta está en la lista con las instrucciones para su fácil preparación. Algunas recetas de aderezos también se pueden encontrar aquí.

- | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|---------------------|--|---|
| 11 | Salmón con brócoli y arroz silvestre | 300 Calorías | 4 oz de salmón
2 cucharadas de jugo de limón
2 cucharaditas de aceite de oliva | ½ taza de brócoli al vapor
½ taza de arroz silvestre, cocido |
|-----------|--------------------------------------|---------------------|--|---|

Pre caliente el horno a 425° F. Coloque el salmón en una bandeja de hornear engrasada con aceite en aerosol antiadherente o forrada con papel de aluminio. Combine el jugo de limón con 1 cucharadita de aceite de oliva y rocíe el salmón. Horneé por 15 minutos hasta que las hojuelas del salmón se desprendan con el tenedor fácilmente. Agregue el resto del aceite de oliva al arroz cocido. Sirva con brócoli al vapor.

- | | | | | |
|-----------|------------------------|---------------------|---|---|
| 12 | Cena de pollo y camote | 308 Calorías | 3 oz de pollo, salteado
½ camote, horneado
2 tazas de col, al vapor | 1½ cucharadita de aceite de oliva, para saltear el pollo
¼ taza de yogur griego natural sin grasa
1 cucharadas de cebollín picado o ¼ secos |
|-----------|------------------------|---------------------|---|---|

Servir el pollo junto con la col al vapor y el camote, cubiertos con yogur griego y cebollín.

- | | | | | |
|-----------|----------------------------|---------------------|---|---|
| 13 | Pavo con calabaza y quinoa | 350 Calorías | 3 oz de pechuga de pavo, cocido
1 taza de espinacas
½ taza de calabaza, picada y salteada | 1 cucharadita de aceite de oliva, para saltear la calabaza
½ taza de quinoa
½ cucharadita de ajo en polvo |
|-----------|----------------------------|---------------------|---|---|

Salteé ligeramente la calabaza con aceite de oliva y ajo, aguéguele las espinacas al vapor. Sirva con quinoa y pavo.

- | | | | | |
|-----------|---|---------------------|---|---|
| 14 | Pechuga de pavo con espárragos y camote | 308 Calorías | 3 oz de pechuga de pavo, cocida y picada
¾ taza de espárragos al vapor
1 camote mediano, horneado | 1 cucharadita de aceite de oliva
¼ cucharadita de canela |
|-----------|---|---------------------|---|---|

Añade una rociada de aceite de oliva y una pizca de canela al camote. Servir con el pavo y los espárragos al vapor.

15	Pollo griego con garbanzos	349 Calorías	3 oz de tiras de pollo, cocido ½ taza de garbanzos 1 cucharadita de aceite de oliva	2 cucharadas de jugo de limón 1 taza de pepino, picado 1 cucharada de queso feta bajo en grasa	1 porción de aderezo de aceite de oliva con vinagreta balsámica
-----------	----------------------------	---------------------	---	--	---

Sazone los garbanzos con aceite de oliva y jugo de limón. Sirva con pollo, pepinos, queso feta y de aderezo el aceite de oliva y la vinagreta balsámica.

16	Pollo con champiñones y pimientos verdes	343 Calorías	3 oz de pollo, picado y cocido ½ taza de champiñones, salteados ½ taza de pimiento verde, salteado en rebanadas	¼ de quinoa, cocida ¼ cucharadita de ajo en polvo 1 cucharada de aceite de oliva para saltear	2 cucharadas de caldo de pollo bajo en sodio
-----------	--	---------------------	---	---	--

Caliente el aceite en el sartén, agregue la cebolla, los champiñones y las rebanadas de pimiento verde. Cocinar a fuego lento, gradualmente adicionando el caldo de pollo para evitar que se peguen las verduras al sartén. Revuelva y cocine con la quinoa. Coloque encima pollo picado.

17	Pescado con lentejas	347 Calorías	5 oz de pescado, horneado 2 tazas de repollo, al vapor ½ taza de lentejas cocidas	½ cucharadita de ajo en polvo 2 cucharaditas de aceite de oliva	
-----------	----------------------	---------------------	---	--	--

Horneé el pescado con una rociada de aceite de oliva y 1 cucharadita de cebolla a 450° F por 15 minutos o hasta que el pescado se deshaga fácil con un tenedor. Agregue la col al vapor y el aceite de oliva restante. Sirva con lentejas cocidas.

18	Espinaca-mozzarella con pollo sobre arroz silvestre	313 Calorías	3 oz de pollo, cocido ½ taza de arroz silvestre, cocido 1 taza de espinacas	½ oz de mini perlas de queso mozzarella ½ taza de fresas 1 porción de vinagreta balsámica	
-----------	---	---------------------	---	---	--

Revuelva las espinacas con el queso mozzarella, las fresas y la vinagreta balsámica. Sirva con pollo sobre granos.


19	Quinoa-Feta con pollo y verduras	304 Calorías	3 oz de pechuga de pollo, cocido ½ oz de queso feta bajo en grasa ½ taza de quinoa	1 cucharada de jugo de limón ¼ cucharadita de ajo en polvo ½ taza de judías verdes, al vapor	
-----------	----------------------------------	---------------------	--	--	--

Sazone la quinoa con jugo de limón, ajo en polvo y queso feta. Sirva con pavo y de guarnición judías verdes al vapor.


20	Edamame con cebada y pollo	350 Calorías	½ taza cebada, cocida ¼ taza edamame 3 oz de pollo, cocido	1 taza de espinacas ½ porción de vinagreta balsámica	
-----------	----------------------------	---------------------	--	---	--

21	Salmón glaseado sobre verduras	293 Calorías	4 oz de salmón 2 cucharaditas de mostaza Dijon 1 cucharadita de miel	1 taza de arúgula ½ taza de brócoli, al vapor ½ taza de zanahorias al vapor picadas	1 cucharadita de aceite de oliva ½ taza de calabaza, al vapor
-----------	--------------------------------	---------------------	--	---	--

Precaliente el horno a 425° F. Coloque el salmón en una bandeja de hornear engrasada con aceite en aerosol antiadherente o forrada con papel de aluminio. Combine el aceite de oliva, la miel, la mostaza de Dijon y rocíe sobre el salmón. Horneé durante 15 minutos o hasta que los copos de salmón se deshagan fácilmente con el tenedor. Sirva con arúgula y con verduras al vapor de guarnición.

 Los granos enteros como arroz integral, quinoa, trigo sarraceno; están llenos de fibra, lo que disminuye la inflamación y ayuda en la pérdida de peso. En un estudio en el *American Journal of Clinical Nutrition*, las personas que comían una dieta rica en granos enteros disminuyeron su porcentaje de grasa corporal en comparación con las personas que son granos refinados como el pan blanco y las pastas blancas.

 Añade tus propias hierbas y especias a las recetas para darle más sabor con poca o ninguna caloría.

 Comer una porción completa de proteína en cada comida es necesaria para los músculos sanos, según un estudio publicado en *The Journal of Nutrition*. Todas las comidas Maxi-dieta son ricas en proteínas, ayudando a difundir su ingesta de proteínas durante todo el día.





21 COLACIONES

A menos que se indique lo contrario, todos los aperitivos no requieren ninguna preparación.

01	Edamame	94 Calorías	¼ taza de edamame		
02	Torta de arroz y pavo	94 Calorías	2 oz de pechuga de pavo, rebanadas	1 torta de arroz	
03	Tocino de pavo, huevo y arándanos	108 Calorías	1 rebanada de tocino de pavo, cocido	1 huevo duro	3 cucharaditas de arándanos
04	Tiras de queso y arándanos	95 Calorías	1 oz de tiras de queso bajo en grasa	½ taza de arándanos	
05	Dip para remojar	150 Calorías	2 cucharadas de hummus	½ taza de zanahoria, apio y pepino	¼ taza de yogur griego natural sin grasa
06	Huevo con fresas	124 Calorías	1 huevo duro + 1 clara	¾ taza de fresas rebanadas	
07	Mezcla de calabaza con arándanos agrios	130 Calorías	1 cucharada de semillas de girasol	7 almendras	½ cucharada de arándanos agrios secos
08	Leche de almendra con cocoa	141 Calorías	1 taza de leche desnatada	1 cucharadita de cocoa en polvo sin azúcar	5 almendras enteras
Combine los ingredientes en un procesador de alimentos o en la licuadora.					
09	Tiras de queso con guisantes	110 Calorías	1 oz de tiras de queso bajo en grasa	½ taza de guisantes	

10	Fresas con ricotta	125 Calorías	½ taza de fresas	½ taza de queso ricotta bajo en grasa	
11	Cecina de pavo, albaricoques y almendras	149 Calorías	1 oz de cecina de pavo	2 albaricoques	8 almendras
12	Ensalada de atún con torta de arroz	160 Calorías	2 oz de atún en agua	1 cda de mayonesa baja en grasa	1 cda de pepinos, picados 1 torta de arroz
13	Yogur con semillas de calabaza	158 Calorías	¼ taza de yogur griego natural	2 cda de semillas de calabaza	
14	Melón con ricotta	187 Calorías	½ taza cantalupo, en cubos	½ taza de queso ricotta bajo en grasa	
15	Sandwich de galleta de pavo	168 Calorías	2 galletas saladas	3 oz de pechuga de pollo	1 cda de mayonesa baja en grasa
16	Barra de proteína manzana-nuez	118 Calorías	2 cdas de copos de avena cruda	1 cda desalsa de manzana sin azúcar	1 cda de proteína en polvo 4 mitades de nueces
Mezcle los ingredientes juntos, añadiendo un poco de agua, solo la necesaria para que la masa no se pegue. Enrollar en barra o formar cuadrados para comerlo crudo. También se puede hornear a 375 ° F en una bandeja para hornear engrasada, hornear durante 5 a 10 minutos para una textura crujiente.					
17	Roll-up dulce -salado de pavo	205 Calorías	2 oz de pechuga de pavo	½ oz de queso cheddar	1 cucharadita de miel 2 albaricoques
18	Sandwich de galleta con atún	205 Calorías	1 galleta salada	3 oz de atún en agua	1 cda de mayonesa baja en grasa
Unte la galleta con mayonesa, coloque el atún encima y disfrute.					
19	Tomates, ricotta y almendras	200 Calorías	1 taza de tomates cherry, en cubos	¼ taza de queso ricotta bajo en grasa	½ cda de almendras rebanadas
20	Huevo y ensalada de verduras	194 Calorías	2 huevos duros, picados	1 cda de mayonesa baja en grasa	1 cda de mostaza Dijon 1 taza de tomates cherry picados
Corte los huevos y combine con la mayonesa y la mostaza. Servir sobre tomates y pepinos picados.					
21	Barra de proteína de coco-girasol	127 Calorías	2 cdas de copos de avena	2 cdas de copos de coco sin azúcar	1 cda de proteína en polvo 1 cda de mantequilla de semillas de girasol
Mezcle los ingredientes juntos, añadiendo agua mínima necesaria para que la masa se pegue. Enrollar en barra o formar cuadrados para comerlo crudo. También se puede hornear a 375 ° F en una bandeja para hornear engrasada, hornear durante 5 a 10 minutos para una textura crujiente.					

 Prefiera las almendras, anacardos, pacanas, pistachos y nueces que bajan el riesgo de la obesidad y el síndrome metabólico, según un estudio publicado en *PLOS ONE*. Los investigadores sugieren comer al menos un puñado a la semana.

 En promedio, las personas que comen más colaciones obtienen más fibra, frutas y verduras, cada día en comparación con aquellos que no comen colaciones, según *El Diario de la Asociación Dietética Americana*.



INTERCAMBIAR RECETAS

Si usted encuentra una receta que le gusta, pero en realidad no es fan de uno de sus ingredientes, eso está bien. ¡Usted no tiene que forzarse a comer algo que no le gusta! Para intercambiar un ingrediente por uno que le gusta, solo tiene que seguir esta fácil lista de sustitución.

01 Sustituya una colación por...

1 medida de proteína en polvo + 6 oz de leche desnatada • 1 medida de proteína en polvo + 1 taza de leche de almendras sin azúcar

02 Sustituya 6 oz de Tofu por...

1 huevo + 2 claras • 3 oz de pollo, pavo o carne de res magra • 3 oz de atún, salmón, tilapia u otro pescado • ½ taza de frijoles (negros, blancos, cannellini) o lentejas • ¾ taza de yogur griego natural sin grasa • ¾ taza de kefi sin azúcar bajo en grasa • 1 medida de proteína en polvo

03 Sustituya ½ de aguacate mediano por...

12 nueces de la india • 15 almendras • ¼ taza de hummus • 10 cacahuates (sin sal) • ½ taza de frijoles (negros, blancos, cannellini) o lentejas • ½ camote (puede llevar una pizca de canela) • ¾ taza de yogur griego natural sin grasa • ½ taza edamame • 2 cucharadas de semillas de calabaza o girasol

04 Sustituya 2 cucharadas de Hummus por...

8 nueces de la india • 10 almendras • 12 cacahuates (sin sal) • 2 taza de frijoles (negros, blancos, cannellini) o lentejas • 2 tazas de palomitas hechas • ¼ taza de yogur griego natural sin grasa • 1 cucharada de mantequilla: de girasol o de nuez de la india o de cacahuate (mani)

05 Sustituya 1 barra snack por...

10 nueces de la india ó 16 cacahuates + 8 almentras ó 5 cacahuates + 2 cdas de arándanos agrios secos • 7 mitades de nuez ó 16 cacahuates + 1 cda de semillas de girasol + 2 cdas de arándanos agrios secos • 10 nueces de la india ó 16 cacahuates + 1 cda de semillas de girasol + 2 cdas de arándanos agrios secos • 5 mitades de nuez + 6 almendras (or 4 cacahuates) + 2 higos secos • 2 tazas de palomitas + 3-5 rociadas de spray de cocina antiadherente + 1 cda de proteína de chocolate en polvo

06 Sustituya 6 oz de yogur griego natural sin grasa por...

½ taza de queso cottage 1% • ¼ taza de queso ricotta bajo en grasa • 1 taza de leche desnatada (o leche + 1cda de proteína en polvo) • ¾ taza de kefir sin azúcar bajo en grasa

07	Sustituya 3 oz de pescado por...	3 oz de pollo o pavo • 6 oz de tofu • ½ taza de frijoles (negros, blancos, cannellini) o lentejas
08	Sustituya ½ taza de quinoa cocida por...	½ taza de arroz integral o arroz silvestre, cocido • ½ taza de semillas de trigo, cocido • ½ taza de frijoles (negros, blancos, cannellini) o lentejas • ½ taza de cereal cocido
09	Sustituya ½ taza de lentejas por...	3 oz de pollo o pavo • 6 oz de tofu • ½ granos cocidos (arroz integral, arroz silvestre, trigo, cereal) • ½ taza de frijoles (negros, blancos, cannellini) o lentejas • ½ taza de granos cocidos + ½ taza de bayas • ½ taza de edamame
10	Sustituya 1 tomate roma por...	1 fruta pequeña • ½ fruta mediana o grande • ½ taza de bayas • ½ taza de vegetales sin almidón (pepino, pimiento, calabacita)
11	Sustituya 1 plátano por...	1 mango, papaya, durazno o naranja • 2 albaricoques • 1 vegetal con almidón (calabaza o camote) • ½ aguacate mediano • 1 taza de melón rocío de miel • 2 higos medianos • 1 taza de cubos de piña
12	Sustituya 1 pepino por...	1 tomate roma • 1 calabacita • 1 tallo de apio
13	Sustituya ½ taza de frambuesas por...	½ taza de zarzamoras • ½ taza de fresas • ½ taza de arándanos • 1 ciruela pequeña • 1 mandarina pequeña
14	Sustituya 1 taza de espinacas por...	1 taza de mezcla de lechuga primavera o romana o lechuga Boston o lechuga roja • 1 taza de col • 1 taza de acelgas • 1 taza de repollo • 1 taza de arúgula • 1 taza de hojas de mostaza
15	Sustituya ½ taza de brócoli por...	½ taza de zanahorias • ½ taza de pimientos • 1 taza de pepino picado • ½ taza de calabacitas picadas • ½ taza de coliflor • ½ taza de alcachofas • ½ taza de remolacha • ½ taza de maíz • ½ camote • ½ taza de guisantes • ½ taza de calabaza
16	Sustituya 2 cucharadas de almendras por...	2 cucharadas de cacahuates o nueces de la india • 2 cucharadas de semillas de calabaza o de girasol o de chía o linaza • ½ taza de garbanzos cocidos • ½ taza edamame • 1 cucharada de mantequilla de girasol o tahini • 2 cucharadas de hummus • ½ taza de queso cottage 1% • 3 tazas de palomitas hechas + 1 cucharada de Smart Balance + especias
17	Sustituya 1 cucharada de mantequilla de almendra...	1 cucharada de mantequilla de maní, mantequilla de girasol, mantequilla de nuez de la india • 1 cucharada de tahini • 2 cucharadas de mantequilla de maní de Bell Plantation PB2

PRIMEROS PASOS: PONIENDO TODO JUNTO

Así que, ahora que usted está siguiendo un plan de ejercicios y un plan de nutrición, ¿qué le parecen en conjunto? Eche un vistazo a este ejemplo:

Jane Doe, Semana 1

Entrenamiento: Resistencia de ascenso (10 minutos, 3-4 veces por semana)

Las necesidades calóricas diarias: 170 (peso actual en libras) x 10 = 1700

Para bajar de peso rápidamente en las semanas 1 y 2, restar 300 a 500 calorías como se desee, pero sin pasar por debajo de 1.200 calorías para las mujeres o 1.700 calorías para los hombres.

1,700 - 400 =
1,300 calorías

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno	Batido de frutos rojos (310 Calorías)	Batido verde de piña-albaricoque (319 Calorías)	Batido de chocolate, mantequilla de mani y proteína de plátano (319 Calorías)	Batido energético de piña-bayas (300 Calorías)	Batido cremoso de pepino-kiwi (338 Calorías)	Batido de mezcla de bayas con plátano (350 Calorías)	Batido de pay de calabaza (330 Calorías)
Aperitivo de media mañana	Barra de proteína de coco-girasol (127 Calorías)	Sándwich de galleta de atún (205 Calorías)	Fresas con ricotta (125 Calorías)	Ensalada de huevo y verduras (194 Calorías)	Barra de proteína nuez-manzana (118 Calorías)	Cantalupo y ricotta (187 Calorías)	Cecina de pavo, albaricoques y almendras (149 Calorías)
Lunch	Carne con chili (337 Calorías)	Sopa de calabacitas con pavo (342 Calorías)	Sopa cremosa de pepino (350 Calorías)	Sopa de tofu con fideos de col (343 Calorías)	Pollo minestrone con verduras primavera (339 Calorías)	Sopa de verduras con pollo y arroz (365 Calorías)	Sopa de maíz con salchicha de pollo (334 Calorías)
Aperitivo de media tarde	Roll-up dulce-salado de pavo (205 Calorías)	Sandwich de galleta con atún (205 Calorías)	Ensalada de atún con torta de arroz (160 Calorías)	Huevo con fresas (124 Calorías)	Sandwich de galleta de atún (205 Calorías)	Tiras de queso con arándano (95 Calorías)	Dip para remojar (150 Calorías)
Cena	Ensalada de col picante (306 Calorías)	Pechuga de pavo con espárragos y camote (308 Calorías)	Pescado con lentejas (347 Calorías)	Ensalada fresca de albahaca (349 Calorías)	Cena de pollo y camote (308 Calorías)	Ensalada de quinoa y pollo (301 Calorías)	Pollo griego y garbanzos (349 Calorías)
Total de Calorías	1,285	1,379	1,301	1,310	1,308	1,298	1,312
Rutina	Resistencia de ascenso		Resistencia de ascenso		Resistencia de ascenso		Resistencia de ascenso



TU MAXI LISTA DE COMPRAS PARA SUPERMERCADO

Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • manzanas • zarzamoras • mandarinas • kiwis • naranjas 	<ul style="list-style-type: none"> • piña • tomates cocidos* • albaricoques • arándanos • arándanos agrios secos 	<ul style="list-style-type: none"> • limones • papayas • ciruelas • fresas • aguacates 	<ul style="list-style-type: none"> • melones • higos • limas • duraznos • frambuesas 	<ul style="list-style-type: none"> • plátanos • tomates cherry* • melón rocío de miel • mangos • peras 	<ul style="list-style-type: none"> • tomates roma* • salsa de manzana sin azúcar <p style="text-align: right;">*técnicamente frutas</p>
Vegetales de hojas verdes	<ul style="list-style-type: none"> • arúgula • hojas de mostaza 	<ul style="list-style-type: none"> • lechuga primavera • lechuga Boston 	<ul style="list-style-type: none"> • lechuga roja • acelgas 	<ul style="list-style-type: none"> • mezcla de coles • repollo 	<ul style="list-style-type: none"> • lechuga romana • col 	<ul style="list-style-type: none"> • espinacas
Vegetales con almidón	<ul style="list-style-type: none"> • calabaza 	<ul style="list-style-type: none"> • puré de calabaza 	<ul style="list-style-type: none"> • camotes 			
Vegetales sin almidón	<ul style="list-style-type: none"> • alcachofas • zanahorias • pepinos 	<ul style="list-style-type: none"> • cebollas • vegetales salteados • espárragos 	<ul style="list-style-type: none"> • coliflor • guisantes verdes • cebollas rojas 	<ul style="list-style-type: none"> • calabacitas • pimientos • apio 	<ul style="list-style-type: none"> • pimientos verdes • guisantes • brócoli 	<ul style="list-style-type: none"> • maíz • champiñones • coles
Frijoles y legumbres	<ul style="list-style-type: none"> • frijoles negros • judías verdes 	<ul style="list-style-type: none"> • frijoles cannellini • frijoles 	<ul style="list-style-type: none"> • garbanzos • lentejas 	<ul style="list-style-type: none"> • edamame • frijoles blancos 		

Lácteos y sus Alternativos	<ul style="list-style-type: none"> • queso cottage 1% • agua de coco • queso ricotta bajo en grasa • tiras de queso bajas en grasa • yogur griego natural sin grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • queso parmesano • smart balance • leche de almendra sabor chocolate sin azúcar • leche light de coco sin azúcar • queso cheddar 	<ul style="list-style-type: none"> • queso feta bajo en grasa • queso cheddar bajo en grasa rallado • mini perlas de mozzarella • kefir bajo en grasa sin azúcar • leche desnatada 	<ul style="list-style-type: none"> • leche de almendras sin azúcar • leche de cáñamo sin azúcar
Nueces, Frutos secos, y Semillas	<ul style="list-style-type: none"> • almendras • mantequilla de nuez de la india • mantequilla de maní • rebanadas de almendra 	<ul style="list-style-type: none"> • semillas de girasol • mantequilla de maní de la Bell plantation PB2 • nueces de la india 	<ul style="list-style-type: none"> • cacahuates • mantequilla de girasol • nuez • chía 	<ul style="list-style-type: none"> • linaza • pistaches • semillas de calabaza • semillas de ajonjolí tostadas
Hierbas y Especies	<ul style="list-style-type: none"> • albahaca • cilantro • jengibre • especie de pay de calabaza 	<ul style="list-style-type: none"> • tomillo • pimienta negra • canela • sazónador de taco bajo en sodio 	<ul style="list-style-type: none"> • hojuelas de pimienta roja • pimienta cayena • garam masala • sal de mar 	<ul style="list-style-type: none"> • cebollín • ajo en polvo • cebolla en polvo • tamari
Aceites y Condimentos	<ul style="list-style-type: none"> • vinagre balsámico • miel • aceite de oliva • aceite de ajonjolí 	<ul style="list-style-type: none"> • copos de coco sin azúcar • spray para cocinar • hummus • salsa 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta de tomate • mostaza Dijon • mayonesa baja en grasa • vinagre de arroz sazonado 	<ul style="list-style-type: none"> • polvo de cocoa sin azúcar
Proteínas	<ul style="list-style-type: none"> • pollo • huevos • pescado • aceite de ajonjolí • caldo de verduras bajo en sodio • Silken tofu 	<ul style="list-style-type: none"> • tofu • pechuga de pavo • salchicha de pollo-manzana • tofu firme • jamón • pasta de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • proteína en polvo • rebanadas de pechuga de pavo • lata de atún en agua • cecina de pavo • proteína en polvo sabor chocolate • pavo molido 	<ul style="list-style-type: none"> • caldo de pollo bajo en sodio • cacao en polvo sin azúcar • salmón • tilapia • tocino de pavo • hamburguesas vegetarianas
Granos	<ul style="list-style-type: none"> • palomitas hechas • semilla de trigo • tortas de arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • arroz silvestre • cebada • grano 	<ul style="list-style-type: none"> • copos de avena • arroz integral • quinoa 	<ul style="list-style-type: none"> • galleta salada

HOJA LEGAL

© Todos los derechos reservados 2016. Cuarta Edición.
 21 DIAS MAXI-CHALLENGE Guía Alimenticia y Rutina de Ejercicio a Intervalos de Alta Intensidad, es un proyecto editorial coordinado y/o dirigido por Shop Latino Network S. de R.L. de C.V.
 Autor : Marta Montenegro, MS, CSCS, SFN, NSCA-CPT, Nutrition Specialist, Exercise Physiologist.
 Traducción y/o adaptación del inglés al español : Lic. Osvaldo Javier Pico.
 Corrección de estilo : K. Aleisha Fetters, MS.
 Fotografía e ilustraciones: son usadas bajo licencia de Depositphotos Inc.

MaxiClimber® es una marca registrada en Estados Unidos y en varios países.

Ninguna parte y/o ilustración de esta publicación puede ser reproducida, almacenada y/o almacenada en un sistema de recuperación o transmitida, en cualquier forma o por cualquier medio, sin el consentimiento previo por escrito de los sus titulares. Cualquier forma de utilización no autorizada será perseguida de conformidad con los procedimientos reconocidos en las leyes federales y/o estatales de cada país y/o en los tratados internacionales en materia de propiedad intelectual o derechos de autor.

Para mayor información y ayuda favor de escribir a: customerservice@maxiclimber.com
 Impreso en: CHINA