

# DÍA 3

Calorías ~ 1.733

Protes 103 g

Grasas 110 g

Carbos 57 g

¡RECETA  
FAT LOSS!



## CAFÉ 5G

- ✓ 1 Café negro o té matcha bio
- ✓ 5 g aceite de coco
- ✓ 5 ml aceite MCT
- ✓ 5 g aceite de oliva virgen extra

1

2

- 300 g pechuga de pollo ✓
- Ensalada: rúcula, calabacín, pepino ✓
- 15 g aceite de oliva virgen extra ✓



- ✓ 200 g sardinas
- ✓ 200 g patata cocida
- ✓ Espinacas salteadas
- ✓ 1/2 aguacate
- ✓ 10 g aceite de oliva virgen extra
- ✓ 200 g de yogur de coco
- ✓ 300 g arándanos
- ✓ 30 g cacao puro
- ✓ Canela y/o stevia
- ✓ Infusión digestiva

3