



# Alcaplus Colombia

## Plan Alimenticio Alcaplus

### Lista de Mercado Esencial

Prepara tu despensa con los alimentos clave para seguir este plan alimenticio saludable:

**Proteínas:** Pechuga de pollo, lomo de res, lomo de cerdo, pescado blanco, camarones, atún en agua (bajo en sodio), sardinas en aceite de oliva, huevos.

**Carbohidratos:** Avena, arroz integral, quínoa, pasta integral (sin trigo), galletas de arroz integral inflado.

**Frutas:** Plátano, aguacate, pera, manzana, melón, sandía, mandarina, naranja, fresas, durazno, papaya, ciruelas.

**Grasas Saludables:** Aguacate, aceite de oliva, aceite de coco, aceite de canola, almendras, maní, nueces, mantequilla de maní o almendras, chía.

**Vegetales:** Todos los que desees (pepino, tomate verde, lechuga, brócoli, espinacas, champiñones, cebolla, berenjena, apio, espárragos, pimientos, col, aceitunas, zanahoria).

**Condimentos:** Sal marina, pimienta, ajo en polvo, paprika, chile en polvo, cebolla en polvo, mix de hierbas italianas, romero, tomillo, comino, cúrcuma, curry, pimienta cayena, canela, nuez moscada, cacao.

---



# Alcaplus Colombia

## Menú Semanal

Aquí te presentamos un ejemplo detallado de cómo se ve una semana en el plan alimenticio Alcaplus, combinando las fases y las reglas. Este menú se repite durante las 4 semanas del programa.

### Semana 1

#### DÍA 1 (Fase 1: Carbohidratos Estratégicos)

Desayuno: Una taza de avena en hojuelas cocida en leche de almendras o agua con canela y stevia al gusto. Una pera.

Refrigerio: Una manzana.

Almuerzo: Arroz Integral + Pechuga de pavo a la plancha + Ensalada de pepino, tomate verde, lechuga y brócoli + melón.

Refrigerio: Porción de fruta.

Cena: Arroz integral + Revuelto de claras y espinacas.

#### DÍA 2 (Fase 1: Carbohidratos Estratégicos)

Desayuno: Batido de leche de almendras con avena y fresas.

Refrigerio: Manzana.

Almuerzo: Filete de res + lentejas + Champiñones + Sandía.

Refrigerio: Mandarina o naranja.

Cena: Fideos de arroz + Carne molida con cebolla y berenjena.

#### DÍA 3 (Fase 2: Proteínas para la Quema de Grasa)

Desayuno: Revuelto de claras de huevo con espinacas.

Refrigerio: 1 lata de atún en agua con limón y pepino.

Almuerzo: Salmón a la plancha + Ensalada de apio, cebolla morada, espárragos y pepino.

Refrigerio: Tortilla de claras de huevo con vegetales.

Cena: Pollo mechado con crema de auyama.



# Alcaplus Colombia

## DÍA 4 (Fase 2: Proteínas para la Quema de Grasa)

Desayuno: Claras de huevo con cebolla y tomate.

Refrigerio: 1 lata de atún en agua con limón y pepino.

Almuerzo: Pechuga de pollo + vegetales al vapor + ensalada mixta.

Refrigerio: 2 Huevos cocidos (solo claras).

Cena: Lomo de res salteado con brócoli, champiñón, cebolla y pimentón.

## DÍA 5 (Fase 3: Grasas Saludables para la Combustión de Energía)

Desayuno: Pan de granos germinado + Huevo frito en aceite de oliva + porción de fresas.

Refrigerio: Galletas de arroz con salmón ahumado.

Almuerzo: Frijoles + arroz integral + lomo de cerdo + Aguacate + Durazno.

Refrigerio: Leche de almendras + Frutos secos (almendras, maní, nueces).

Cena: Pechuga de pollo + vegetales al vapor.

## DÍA 6 (Fase 3: Grasas Saludables para la Combustión de Energía)

Desayuno: Durazno + Pan de granos con mantequilla de maní + Leche de almendras.

Refrigerio: 1 huevo duro + pincho de verduras.

Almuerzo: Pechuga de pollo envuelta en lechuga romana con limón y nueces.

Refrigerio: Tomate con salmón + Frutos secos (nueces, avellanas, pistachos).

Cena: Pechuga de pollo + Ensalada con col, lechuga, tomate, aceitunas y aceite de oliva + lentejas.

## DÍA 7 (Fase 3: Grasas Saludables para la Combustión de Energía)

Desayuno: Papaya + Pan de grano germinado + 2 huevos fritos en aceite de oliva.

Refrigerio: Zanahoria + Huevo duro + Frutos secos.

Almuerzo: Bistec de res con vegetales salteados + ensalada + 1 mandarina.

Refrigerio: 1 lata de atún en agua con cebolla, tomate y aguacate.

Cena: Medio aguacate relleno de ceviche de camarón.



# Alcaplus Colombia

## Semana 2

### DÍA 1 (Fase 1)

Desayuno: Pan de granos germinados + 1 tajada de queso de almendras + Durazno.

Refrigerio: 2 Mandarinas.

Almuerzo: Lomo de cerdo + berenjenas a la plancha + pan de espelta + sandía.

Refrigerio: Mangos.

Cena: Rodaja de pan de espelta con rodaja de tomate y embutido de pavo.

### DÍA 2 (Fase 1)

Desayuno: Avena cocida con canela + manzana.

Refrigerio: 2 Kiwis.

Almuerzo: Filete de res + arroz integral + pimientos a la plancha + melón.

Refrigerio: 2 Duraznos.

Cena: Arroz integral + tortilla de claras de huevo + ensalada.

### DÍA 3 (Fase 2)

Desayuno: Revuelto de claras con pechuga de pollo mechada y espinacas.

Refrigerio: 1 lata de atún en agua con limón y pepino.

Almuerzo: Lomo de res y vegetales al vapor.

Refrigerio: Tortilla de claras de huevo con vegetales.

Cena: Pechuga de pollo y brócolis.

### DÍA 4 (Fase 2)

Desayuno: Carne molida con vegetales cocidos.

Refrigerio: Tortilla de claras de huevo con vegetales.

Almuerzo: Champiñones al ajillo (Sin aceite) + Carne de res + ensalada.

Refrigerio: Salchichas de pollo o pavo.

Cena: Pescado blanco y champiñones al ajillo + ensalada.



# Alcaplus Colombia

## DÍA 5 (Fase 3)

Desayuno: Pan de granos germinado con humus + leche de almendras + ciruelas.

Refrigerio: Frutos secos + salmón ahumado + aceitunas.

Almuerzo: Carne de res + vegetales salteados + lentejas.

Refrigerio: Tomate con aceite de oliva y orégano + Huevo duro (cocido).

Cena: Rodaja de tomate con aceite de oliva, orégano y salmón ahumado.

## DÍA 6 (Fase 3)

Desayuno: Avena cocida con leche de almendras + fresas + nueces + 1 huevo cocido.

Refrigerio: Atún enlatado en agua + aceitunas + frutos secos.

Almuerzo: Frijoles hechos con pimiento, cebolla y aceite de oliva y hierbas + carne molida + 1 naranja.

Refrigerio: Leche de almendras + porción de nueces.

Cena: Montadito de pan de granos germinado con tomate asado y lomo de cerdo frito en aceite de oliva + nueces.

## DÍA 7 (Fase 3)

Desayuno: Leche de almendras + manzana + rodaja de pan de granos germinado con tomate y aceite de oliva.

Refrigerio: Sardinias enlatadas en agua + verduras cocidas.

Almuerzo: Salmón a la naranja + plátano al horno + ensalada de aguacate.

Refrigerio: Pepino + Salchichas de pollo o pavo + nueces.

Cena: Pollo mechado + verduras cocidas.

## Semana 3

### DÍA 1 (Fase 1)

Desayuno: Tortilla de arroz integral con claras de huevo + Durazno.

Refrigerio: 1 pera.



# Alcaplus Colombia

Almuerzo: Arroz integral con zanahoria + lomo de res encebollado + ensalada.

Refrigerio: 1 manzana verde con limón y pimienta.

Cena: Rodaja de pan de espelta con rodaja de tomate y pechuga de pollo.

## DÍA 2 (Fase 1)

Desayuno: Avena cocida con leche de almendras y canela + fresas.

Refrigerio: 2 mandarinas.

Almuerzo: Carne molida + pasta integral + ensalada.

Refrigerio: 2 Duraznos.

Cena: Arroz integral + tortilla de claras de huevo + vegetales cocidos.

## DÍA 3 (Fase 2)

Desayuno: Revuelto de claras con carne molida y espinacas.

Refrigerio: 1 lata de atún en agua con limón y pepino.

Almuerzo: Pescado blanco a las finas hierbas y vegetales al vapor.

Refrigerio: Tortilla de claras de huevo con vegetales.

Cena: Pechuga de pollo y brócolis.

## DÍA 4 (Fase 2)

Desayuno: Tortilla de claras de huevo con carne molida y vegetales cocidos.

Refrigerio: 1 lata de atún en agua con limón y pepino.

Almuerzo: Carne de res + ensalada.

Refrigerio: 2 Salchichas de pollo o pavo.

Cena: Pescado blanco y champiñones al ajillo + ensalada.

## DÍA 5 (Fase 3)

Desayuno: Pan de granos germinado + huevos pericos + papaya.

Refrigerio: Frutos secos + salmón ahumado + aceitunas.

Almuerzo: Frijoles + carne molida + ensalada de aguacate.



# Alcaplus Colombia

Refrigerio: Tomate con aceite de oliva y orégano + Huevo duro (cocido).

Cena: Rodaja de tomate con aceite de oliva, orégano + queso de almendras y salmón ahumado.

## DÍA 6 (Fase 3)

Desayuno: Avena cocida con leche de almendras + papaya + nueces + 1 huevo cocido.

Refrigerio: Atún enlatado en agua + aceitunas + frutos secos.

Almuerzo: Lentejas + pechuga de pollo + ensalada.

Refrigerio: Leche de almendras + porción de nueces.

Cena: Arroz integral + lomo de cerdo + vegetales cocidos.

## DÍA 7 (Fase 3)

Desayuno: Leche de almendras + manzana + rodaja de pan de granos germinado con tomate y 1 tajada de queso de almendras.

Refrigerio: Ceviche de camarones con aguacate.

Almuerzo: Salmón a la naranja + plátano al horno + ensalada de aguacate.

Refrigerio: Pepino + Salchichas de pollo o pavo + nueces.

Cena: Pollo mechado + verduras cocidas.

## Semana 4

### DÍA 1 (Fase 1)

Desayuno: Una taza de avena en hojuelas cocida en leche de almendras o agua con canela y stevia al gusto. Una pera.

Refrigerio: Una manzana.

Almuerzo: Arroz Integral + Pechuga de pavo a la plancha + Ensalada de pepino, tomate verde, lechuga y brócoli + melón.

Refrigerio: Porción de fruta.

Cena: Arroz integral + Revuelto de claras y espinacas.

### DÍA 2 (Fase 1)



# Alcaplus Colombia

Desayuno: Batido de leche de almendras con avena y fresas + tajada de queso de almendras.

Refrigerio: Manzana.

Almuerzo: Filete de res + lentejas + Champiñones + Sandía.

Refrigerio: Mandarina o naranja.

Cena: Fideos de arroz + Carne molida con cebolla y berenjena.

## DÍA 3 (Fase 2)

Desayuno: Revuelto de claras de huevo con espinacas.

Refrigerio: 1 lata de atún en agua con limón y pepino.

Almuerzo: Salmón a la plancha + Ensalada de apio, cebolla morada, espárragos y pepino.

Refrigerio: Tortilla de claras de huevo con vegetales.

Cena: Pollo mechado con crema de auyama.

## DÍA 4 (Fase 2)

Desayuno: Claras de huevo con cebolla y tomate.

Refrigerio: 1 lata de atún en agua con limón y pepino.

Almuerzo: Pechuga de pollo + vegetales al vapor + ensalada mixta.

Refrigerio: 2 Huevos cocidos (solo claras).

Cena: Lomo de res salteado con brócoli, champiñón, cebolla y pimentón.

## DÍA 5 (Fase 3)

Desayuno: Pan de granos germinado + Huevo frito en aceite de oliva + porción de fresas.

Refrigerio: Galletas de arroz con salmón ahumado.

Almuerzo: Frijoles + arroz integral + lomo de cerdo + Aguacate + Durazno.

Refrigerio: Leche de almendras + Frutos secos (almendras, maní, nueces).

Cena: Pechuga de pollo + vegetales al vapor.

## DÍA 6 (Fase 3)

Desayuno: Durazno + Pan de granos con mantequilla de maní + Leche de almendras.



## Alcaplus Colombia

Refrigerio: 1 huevo duro + pincho de verduras.

Almuerzo: Pechuga de pollo envuelta en lechuga romana con limón y nueces.

Refrigerio: Tomate con salmón + Frutos secos (nueces, avellanas, pistachos).

Cena: Pechuga de pollo + Ensalada con col, lechuga, tomate, aceitunas y aceite de oliva + lentejas.

### DÍA 7 (Fase 3)

Desayuno: Papaya + Pan de grano germinado + 2 huevos fritos en aceite de oliva.

Refrigerio: Zanahoria + Huevo duro + Frutos secos.

Almuerzo: Bistec de res con vegetales salteados + ensalada + 1 mandarina.

Refrigerio: 1 lata de atún en agua con cebolla, tomate y aguacate.

Cena: Medio aguacate relleno de ceviche de camarón.

---

Nota Importante: Este menú es variable. Si no te gusta o no encuentras alguno de los alimentos descritos, puedes reemplazarlo. Solo debes fijarte en cumplir las reglas de la dieta y que el alimento pertenezca a la fase en la que te encuentras. Si quedas con hambre en algún momento, no dudes en aumentar la porción; la idea no es que pases hambre. Durante este mes no podrás tomar jugos de fruta, así sean sin azúcar y naturales, por lo que puedes hacer limonada con stevia o infusiones de flor de Jamaica y menta.

Para resultados más rápidos, efectivos y saludables, complementa con [Alcaplus](https://alcaplus.co).

---