



**Romina**  
**BASS**

# **TRANSFORMACION 6 SEMANAS**

**Transforma  
tu cuerpo  
eliminando esos  
kilos demás!!**

---

**Programa:**

**6 semanas de  
transformación**

**Nutrición planificada  
para el descenso de peso**



# PLAN 2 SEMANAS SEMANAS A

## DESAYUNO

- 2 galletas arroz con queso light y mermelada light
- 2 claras huevo duro o 25 gr Hey Protein con agua
- 150 gr manzana verde
- Café o te verde

## COLACION

- 200cc de yoghurt light
- 3 almendras

## ALMUERZO

- 130 gr pechuga de pollo o carne magra
- 200 gr vegetales al vapor

## COLACION

- 1 barrita de proteína

## CENA

- 150 gr pescado o pollo
- Ensalada de 200 gr vegetales crudos con 1 cucharada de aceite de oliva.

1 comida libre día domingo al medio día. Por ejemplo, 180 gr pastas.  
Ingerir 2 litros de agua al día.



# PLAN 2 SEMANAS SEMANAS B

## DESAYUNO

- 25 gr avena con yogurt light endulzar sin azúcar
- 2 claras huevo duro o 25 gr Hey Protein con agua
- Café o té verde

## COLACION

- 25 gr Hey Protein con agua
- 3 almendras

## ALMUERZO

- 110 gr pechuga de pollo o carne magra
- 200 gr vegetales al vapor
- 1 taza de té verde

## COLACION

- 250 cc yogurt light

## CENA

- 130 gr pescado o pollo
- Ensalada de 150 gr vegetales crudos con 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de té verde

1 comida libre día domingo al medio día. Por ejemplo, 180 gr pastas.  
Ingerir 2 litros de agua al día.



# PLAN 2 SEMANAS SEMANAS C

## DESAYUNO

- 2 galletas arroz con queso light y mermelada light
- 2 claras huevo duro o 25 gr Hey Protein con agua
- Café o te verde

## COLACION

- 25 gr Hey Protein con agua

## ALMUERZO

- 90 gr pechuga de pollo o carne magra
- 150 gr vegetales al vapor
- 1 taza de te verde

## COLACION

- 60 gr atun sin aceite
- Tomate, apio, pepino, lechuga con 1 cucharada de aceite de oliva

## CENA

- 100 gr pescado o pollo
- Ensalada de 150 gr vegetales crudos con 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de té verde

1 comida libre día domingo al medio día. Por ejemplo, 180 gr pastas.  
Ingerir 2 litros de agua al día.