

Notas adicionales

1 Taza = 250ml

5 cucharaditas de azúcar cafeteras/sobres de azúcar de 5gr. Por comida
(En caso de usar esta cantidad eliminar cualquier carbohidrato simple/complejo)

Las verduras son libres a consumir, consumir en cada plato fuerte/colaciones

Arroz y pasta de preferencia integrales

Tratar de consumir verduras verdes, debido a su alto nivel en vitaminas/minerales/clorofila

Comer a la semana como máximo 340gr de atún

Endulcorante natural a utilizar: Stevia

Grasa para preparar comidas: Oliva, Canola, PAM

Puedes en 1/4 de taza vertir jugo y lo demas con agua en las comidas para acompañar, de lo contrario té o agua

Antes de entrenar

30 minutos antes de entrenar tomar 1 taza de café sin azúcar/stevia (opcional)

Dejar pasar al menos 1 hrs. , máximo 2 hrs. despues de comer antes de ir a entrenar

Despues de entrenar

Tomar 1 toma proteica disuelta agua + 1 Taza de Jugo, dejar pasar 2 hrs para posteriormente consumir la sig. comida

DIETA

DESAYUNO

(Sandwich)

4 Piezas de jamón de pechuga pavo

2 Panes de caja integral

1/4 Aguacate

Verdura al gusto

1/4 Cucharada cafetera de mayonesa light (opcional)

3 hrs

ALMUERZO

Tostada 2 piezas (bajas en grasa)

Queso panela 1 rebanda

Pollo desmenuzado 150 gr.

DESAYUNO

1 Paq. De salmas sansisimo + 1/4 de aguacate

4 piezas de pechuga de pavo

o 2 piezas de pechuga de pavo + 1 rebanada de queso panela

3 hrs

ALMUERZO

2 quesadillas con pollo desmenuzado 150 gr.

Verdura al gusto

2 - 3 hrs

COMIDA

Pescado 150 gr a la plancha

1 Taza de arroz