

DIETA ALEJANDRO LEAL FEBRERO 2020

AL DESPERTAR

1 INFUSION Y 1 multivitamico y 2 CAZODE BCAA/GLUTAMINA

1ª COMIDA

50GR DE PAN DE CEREALES O CENTENO CON 100GR DE PAVO CON TOMATE NATURAL Y 1 KIWI

2ND COMIDA:

A: 2 YOGURES DESNTADOS CON 40 GR DE CEREALES INTEGRALES Y 1 FRUTA Y 30GR DE FRUTOS SECOS

B: BATIDO PROTEINAS DE 1 CAZO CON 2 TORTITAS DE ARROZ Y 20GR DE NUEVES O ALMENDRAS

3COMIDA PRE ENTRENO (60MIN ANTES DEL ENTRENO)

A: 100GR DE PASTA COCIDA O ARROZ CON 150GR DE POLLO+ENSALADA MIXTA MAIZ NO, ZANAHORIA NO

4 COMIDA

2 TORITAS DE ARROZ CON 100GR DE PAVO Y 50GR DE QUESO FRESCO LIGTH CON 1 MANZANA

5 COMIDA COMIDA PREENTRENO

1 MOLLETE ANTEQUERANO Y 100GR DE JAMON SERRANO Y TOMATE NATURAL CON 1 MANDARINA

INTRA ENTRENO:

2 CAZODE BCAA/GLUTAMINA

POSTENTRENO

1 VITAMINA+ BATIDO PROTEINAS DE 1 CAZO

6 COMIDA 21.30-22.00 COMIDA POST ENTRENO

C: 120GR DE PASTA COCIDA O ARROZ CON 200GR DE POLLO CON TOMATE NATURAL Y VERDURAS LIBRES

antes de dormir

1 YOGURES DESNATADO Y1 INFUSION Y 1 multivitamico y 2 CAZODE BCAA/GLUTAMINA

1 COMIDA LIBRE AL MES

UN AYUNO DE 16h A LA SEMANA: MIERCOLES:

NO COMEMOS DESDE LA CENA(NO SE COME) DEL MIERCOLES HASTA ALMUERZO DELJUEVES (SI SE COME)