

Dieta Ajustada en Déficit Calórico (~2300 kcal)

Altura: 1.67 m Peso estimado: ~92.5 kg Proteína meta: 180-200g diarios

Desayuno

- 3 huevos revueltos con espinaca (50g) + 2 tostadas integrales + 1 platano

Proteínas: 21g

Carbohidratos: 35g

Grasas: 18g

Snacks / Colaciones

- 1 taza yogurt griego (190g) + 1 cdita miel + 10g nuez

Proteínas: 19g

Carbohidratos: 12g

Grasas: 6g

Comida

- 250g pechuga de pollo + 350g papa cocida + ensalada (lechuga 50g, pepino 50g, 1cda de aceite de oliva) + 50g arroz cocido

Proteínas: 57.3g

Carbohidratos: 92g

Grasas: 21.5g

Snacks / Colaciones

- 1 taza yogurt griego (190g) + 1 cdita miel + 10g nuez

Proteínas: 19g

Carbohidratos: 12g

Grasas: 6g

Post Entreno

- Batido isolate con agua (25g proteina)

Proteínas: 25g

Carbohidratos: 0g

Grasas: 0g

Cena

- 150g pollo desmenuzado + 100g frijoles + 2 tortillas + lechuga + guacamole (15g)

Proteínas: 37g

Carbohidratos: 35g

Grasas: 9.5g

Snacks / Colaciones

- 1 taza yogurt griego (190g) + 1 cdita miel + 10g nuez

Proteínas: 19g

Carbohidratos: 12g

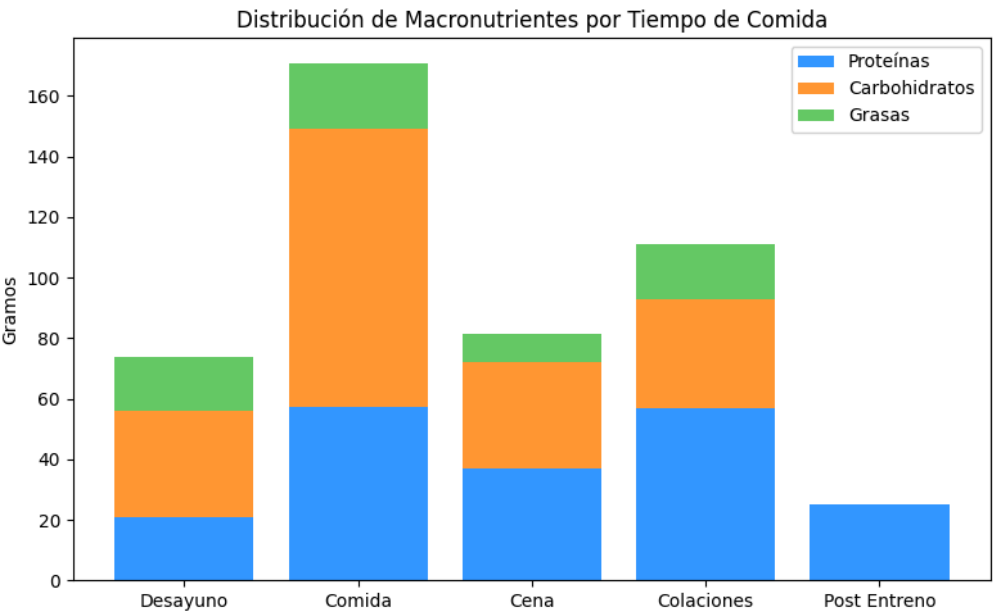
Grasas: 6g

Dieta Ajustada en Déficit Calórico (~2300 kcal)

Lista de Compras Semanal - Dieta Ajustada

Huevos	Cantidad semanal: 21 unidades
Pechuga de pollo	Cantidad semanal: 1.75 kg
Pollo desmenuzado	Cantidad semanal: 1.05 kg
Yogurt griego natural sin azúcar	Cantidad semanal: 3.99 kg (190g 21 tazas)
Proteína isolate (polvo)	Cantidad semanal: 175 g
Espinaca fresca	Cantidad semanal: 350 g
Lechuga	Cantidad semanal: 350 g
Pepino	Cantidad semanal: 350 g
Pan integral	Cantidad semanal: 14 rebanadas
Plátanos	Cantidad semanal: 7 unidades
Papa (blanca)	Cantidad semanal: 2.45 kg
Arroz blanco cocido	Cantidad semanal: 350 g
Tortillas de maíz integral	Cantidad semanal: 14 unidades
Miel	Cantidad semanal: 21 cucharaditas (105g)
Nuez (trozos o picada)	Cantidad semanal: 210 g
Aceite de oliva	Cantidad semanal: 7 cucharadas (98 g)
Guacamole	Cantidad semanal: 105 g
Frijoles cocidos	Cantidad semanal: 700 g

Dieta Ajustada en Déficit Calórico (~2300 kcal)



Distribución Calórica Diaria por Macronutriente

