

RECOMENDACIONES GENERALES

Plan de alimentación de lunes a lunes o **COMIDAS LIBRE: 0**

Utilizar aceite en spray de coco, aguacate, pam.

Respetar las cantidades marcadas de cada alimento.

Evitar azúcar refinada.

Evitar desvelos, dormir 6 a 8 hrs.

NO FUMAR, NO BEBER ALCOHOL.



HUEVO CON JAMON

Clara de huevo (1 Tza medido en crudo), 264g, 8 piezas
Jamón de pavo, 63g, 3 rebanadas
Espinaca, cruda (1 puño), 60g, 1 taza



Licuado de fresa

Leche semidescremada, 240ml,
4 Fresas o 1/2 plátano, 50g, 4 piezas
Stevia (endulzante), 1g, 1 pieza

Nota: OPC 1: puede ser en forma de licuado

PreEntreno



Sándwich de maní

Pan integral, 70g, 2 piezas
Crema de cacahuete (cucharada cafetera), 10ml, 2 cucharadas
Manzana con piel, mandarina o naranja, 106g, 1 pieza



Café negro

Agua, 240ml, 1 taza

Comida



Arroz blanco con pollo

Pollo al grill, 160g, 1 ½ piezas
Arroz al vapor, 94g, ½ taza
Verduras cocidas de tu preferencia, 276g, 1 ½ tazas

Nota: En caso de que la creatina sea sin sabor la puedes añadir a 1 vaso de agua de fruto fresco

Colación



Avena

Almendras, 8g, 8 piezas
Avena cruda en hojuelas (medir en crudo y después cocer en agua), 30g, ¾ taza
Yogurt natural, fat free, 120ml, ½ taza

Cena



Bowl de pollo

Arroz blanco, cocido, 50g, ¼ taza
Fajita de pollo, 140g,
Aguacate, 23.25g, ¼ pieza
Brócoli cocido, 92g, ½ taza
Zanahoria, 40g, ½ taza

Nota: RECOMENDACION GENERAL: Salsas caseras a libre Proción. Sigue hidratándote de la misma manera.