



PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL PERSONAL

CLIENTE: JORGE SIERRA ACOSTA

Alexander Barbato
Asesor nutricional deportivo - Preparador físico

Email: barbato19@gmail.com
Tlf: 633 840 187

DESAYUNO

- **3** Huevos enteros
- **100gr** Avena
- **10gr** Almendras
- **200gr** Zumo Natural de Naranjas

MEDIA MAÑANA

- **100gr** Pechuga/Solomillo de Pavo
- **200gr** Pan integral
- **10gr** Aceite de oliva virgen extra (1 cucharada sopera)
- **1 pieza de fruta**

ALMUERZO

- **100gr** Pechuga de Pollo
- **400gr** Pasta (hervida)

MERIENDA

- **100gr** Pechuga/Solomillo de Pavo
- **300gr** Arroz blanco (cocido)
- **20gr** Nueces

CENA

- **100gr** Ternera
- **300gr** Boniato/Batata
- **PURE DE VERDURAS** / Menestra de verduras ó Ensalada. + **10gr** Aceite de oliva virgen extra

DESAYUNO

- **3** Huevos enteros
- **100gr** Avena
- **10gr** Almendras
- **200gr** Zumo Natural de Naranjas

MEDIA MAÑANA

- **50gr** Lomo embuchado
- **200gr** Pan integral
- **10gr** Aceite de oliva virgen extra (1 cucharada sopera)
- **1 pieza de fruta**

ALMUERZO

- **100gr** Pechuga de Pollo
- **400gr** Boniato + **100gr** Arroz blanco (hervido)
- $\frac{1}{2}$ Tomate aliñado con **10gr** Aceite de oliva Virgen Extra

MERIENDA

- **100gr** Pechuga/Solomillo de Pavo
- **300gr** Cus-Cus
- **100gr** Aguacate

CENA

- **100gr** Ternera
- **300gr** Arroz Blanco
- PURE DE VERDURAS / Menestra de verduras ó Ensalada. + **10gr** Aceite de oliva virgen extra

DESAYUNO

- **3** Huevos enteros
- **100gr** Cereales Korn Flakes Kellogs
- **10gr** Almendra
- **150gr** Piña en su jugo

MEDIA MAÑANA

- **60gr** Jamón Serrano
- **200** Pan integral
- **10gr** Aceite de oliva Virgen Extra
- **1** Pieza de fruta

ALMUERZO

- **100gr** Pollo, pechuga
- **400gr** Arroz blanco (hervido)
- **50gr** Aguacate

MERIENDA

- **100gr** Pechuga/Solomillo de Pavo
- **300gr** Arroz Blanco (hervido)
- **80gr** Aguacate

CENA

- **90gr** Atún
- **300gr** Pasta
- **PURE DE VERDURAS** / Menestra de verduras