

Control Marco Araya

No bajas la meta, aumenta el esfuerzo!

Nombre: Marco Araya

Calorías al día: 2100

Plan ejercicio: 4-5 días.

Grupo de alimentos	Porciones por día
Lácteos	2 (0%)
Frutas	4
Vegetales	3
Harinas	11
Carnes	11
Grasas	3
Líquido	8 - 10 vasos de agua

Recomendaciones Generales

Cumplir con todos los horarios de comida.
Tomar suficiente líquido en el día
Realizar Act física (Hipertrofia) (Resistencia) HIITS
Ser positivo
Querer es poder
Todo es un proceso.
Si le da ansiedad comer gelatina DIETEX o pepino con limón y sal
Comer cada 3-4 h
Condimentar con especias naturales y eliminar salsas preparadas o buscar que contengan menos de 145 mg de sodio por porción.
Preparar las carnes y huevos si es posible con aceite spray y cocinar con sal rosada o sal marina
Los pesos de los alimentos son ya cocidos y lo que son carnes son en peso crudo.

Patrón de Menú	Ejemplo día 1	Ejemplo día 2	Ejemplo día 3
Desayuno Harinas 2 Frutas 1 Carne M 1 Carne SM 2	1 tz de gallo pinto 2 tiras de jamón de pavo light 2 huevos 1 manzana peq del tamaño de su puño.	2 rebanadas de pan integral 2 rebanadas de jamón de pavo light 2 huevos 1 tz de melón	1 tz de gallo pinto 2 tiras de jamón de pavo light 2 huevos 1 manzana peq del tamaño de su puño.
Merienda M Fruta 2 Harina 2 Lacteo D 1	2 paquete de galleta TOSH o 2 de galleta soda integral 2 tz de frutas picadas mixtas 1tz de yogurt light	2 tz de sandia 2 paquetes de galleta Sanísima o maría 1tz de yogurt light	2 mandarinas peq del tamaño de su puño 1 tz de avena o ½ tz de granola 1tz de yogurt light
Almuerzo Harina 2 Carnes M 4 Grasas 1 Vegetales 3	½ tz de arroz + 1 plátano maduro (4 dedos de ancho) 120g de pollo sin piel 1 cdta de aceite de soya para su cocción 1 ½ tz de vegetales cocidos. Líquidos Agua o 1 vaso de refresco cligth.	1 tz de pasta 120g de carne molida especial 1cdta de aceite para su cocción 3 tz de vegetales crudos. Líquidos Agua o 1 vaso de refresco cligth.	½ tz de arroz y ½ tz de frijoles o alguna leguminosa 120g de bistec sin los bordes de grasa 1 cdta aceite de soya para su cocción Vegetales a libre consumo
Merienda T Lacteos 1 Frutas 1 Harina 2 Carne SM 1	1 tz de piña 1tz de yogurt light 2 rebanadas de baguette (4 dedos a lo ancho) 1 huevo	1 tz de yogurt light 1 tz de mango 2 rebanas de pan integral 1 huevo	1 tz de yogurt light 1 naranja peq del tamaño de su puño. 2 paq de galleta maría 1 huevo

Cena	½ tz de pasta + ½ tz de pure	½ tz de arroz + ½ tz de frijoles	2 unidades de canelones
Harina 2	90g de Atún	90 g de pescado	90 g de carne molida especial
Carnes M 3	1 cda de mantequilla regular para el pure	1cda de aceite para su cocción	1 cda de aceite para su cocción
Grasa 1	½ tz de vegetales cocidos.	1 tz de vegetales crudos	½ tz de vegetal cóccido.
Vegetales 1	Líquidos Agua o 1 vaso de refresco cligth	Líquidos Agua o 1 vaso de refresco cligth.	Líquidos Agua o 1 vaso de refresco cligth

Estudiante Johan Calvo S. ¡Estoy para Servirle!