ALIMENTOS CON PROTEINA PROTEINA

|  |  |
| --- | --- |
| Atún | ► 30 gr. / 1 lata de 120 gramos. |
| Carne magra | ► 22 gr. / 85 gramos de carne cocida. |
| Pollo | ► 22 gr. / 100 gramos de pollo. |
| Pavo | ► 22 gr. / 100 gramos de pavo. |
| Quinua | ► 14 gr. / 100 gramos quinua cocida. |
| Cerdo | ► 19 gr. / 100 gramos de cerdo. |
| Yogurt Griego | ► 8 gr. / 100 gramos de yogurt. |
| Frijoles | ► 7 gr. / 100 gramos frijol cocido. |
| Arvejas | ► 6 gr. / 100 gramos de arverjitas cocidas. |
| Huevos | ► 6 gr. / 1 huevo. ► 14 gr. / 4 claras de huevo. |
| Espinacas | ► 5 gr. / 1 taza espinaca cocida. |
| Champiñones | ► 4.6 gr. / 100 gramos. |
| Almendras | ► 4 a 6 gr. / 28 gramos de al mendras. |
| Espárragos | ► 4 gr. / 1 taza espárragos picados. |

DIA 1.

MAÑANA

* BATIDO 20
* RODAJAS DE PLATANO 1
* AVENA 13
* POCO AZUCAR

MEDIA MAÑANA

* PAN CON ATUN 30
* HUEVO DURO 6

MEDIO DIA

* POLLO 22
* ARROZ
* POCA PAPA
* TOMATE
* CEBOLLA
* BROCOLI

MEDIA TARDE

OPCION 1

* TE
* MEDIO PAN
* HUEVO 6
* TOMATE

OPCION 2

* AMBURGUESA DE CARNE 22
* LENTEJA 27
* ESPINACA 5
* TE

NOCHE

* BATIDO PDM 25
* AVENA 13
* HUEVO DURO 6

EJERCICIOS

RESITENCIA – FUERZA

MAÑANA

* 60 LAGARTIJAS
* 60 SENTADILLAS
* 60 ABDOMINALES
* 60 JALES DE ESPALDA
* CORRER 5Km.

TARDE

EJERCICIOS CON PESAS

PRIMER DIA

* BICEPS
* ESPALDA

SEGUNDO DIA

* TRICEPS
* HOMBROS

DESCANSO

TERCER DIA

* PIERNAS
* ESPALDA