



ESQUEMA DE
ALTO RENDIMIENTO

PLAN NUTRICIONAL

ÍNDICE

Lunes	3
Martes	4
Miércoles	5
Jueves	6
Viernes	7
Sábado	8
Domingo	9
Post entrenamiento	10

Alimentos reales

Grasa buena	12
Proteína estructura	13
Vegetales del mar	13
Germinados	13
Hierbas y condimentos	14
Hierbas para infusión	14
Probióticos	14
Prebióticos	14
Vegetales orgánicos	15

Alimentos con los que debes tener precaución

Almidón resistente	17
Carbohidratos azúcares	17

Alimentos que debes evitar	19
-----------------------------------	----



LUNES

DESAYUNO | 7:30 am

Carne de pastura

Con saltado de pimienta y champiñones a la plancha con coco ghee. 1 papa sancochada. 1 taza de papaya picada. 1 taza de infusión de canela.

POST ENTRENAMIENTO | 10:00 am

Una botella de agua, una naranja picada y un puñado de aceitunas con castañas.

ALMUERZO | 1:00 pm

Adobo de cerdo criollo en coco ghee

Con chucrut y 2 tazas de ensalada de garbanzo, acelga, tomate, cebolla, zucchini y pimienta, aliñar con sal de maras y 1 cucharadita de aceite de oliva. 1 taza de arroz integral con cúrcuma (Cocido).

CENA | 7:00 pm

Caldo de carne

Con verduras (Usar caldo 2.0) y 1 papa cocida.



MARTES

DESAYUNO | 7:30 am

Omelette

De 3 huevos de corral con cecina y alcachofa (Usar coco ghee), acompañar con patacones en coco ghee con sal de maras. kiwi picado. 1 taza de emoliente.

POST ENTRENAMIENTO | 10:00 am

Una botella de agua, palta picada, 2 galletas de arroz y $\frac{1}{3}$ taza de granada.

ALMUERZO | 1:00 pm

Cau cau de mondongo

Con papa y zucchini en cuadros acompañar con $\frac{1}{2}$ taza de arroz integral. $\frac{1}{2}$ taza de espárragos cocidos con 1 taza de lechuga, betarraga rallada, apio y tomate cherry aliñar con aceite de oliva. Refresco de maracuyá.

CENA | 7:00 pm

Saltado

2 tazas de espinaca, cebolla, holantao, pimiento y kiñón, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ghee con 120 g de lomo de cerdo picado. 1 tajada de pan sin gluten tostado.



MIÉRCOLES

DESAYUNO | 7:30 am

Sangrecita salteada en coco ghee

Con pimienta y cebolla blanca.
Papitas cóctel al olivo con romero.
1 taza de maca negra preparada.

POST ENTRENAMIENTO | 10:00 am

Una botella de agua, un vaso de leche de coco,
una ciruela grande y un puñado de cashews.

ALMUERZO | 1:00 pm

Ceviche al olivo

Con 1 camote sancochado. Caldo de choros con verduras
y caldo 2.0. 1 taza de arroz integral con mariscos y
cúrcuma con 1 cda de coco-ghee.
1 vaso de chicha morada.

CENA | 7:00 pm

Suflé

3 huevos batidos, 1 taza de espárragos cocidos, 1 corazón
de alcachofa, 2 cucharadas de queso de cabra, 2
cucharadas de choclo, sal de maras, pimienta y cúrcuma.



JUEVES

DESAYUNO | 7:30 am

Batido proteico

2 medidas de colágeno, 2 cucharadas de coco ghee, 2 hojas de espinaca, apio, trozo de kiwi, 1 taza de nopal y limón.
2 tostadas de pan de molde sin gluten con guacamole.

POST ENTRENAMIENTO | 10:00 am

Una botella de agua, una taza de aguaymantos y un puñado de aceitunas negras.

ALMUERZO | 1:00 pm

120 grs de seco de cordero

Acompañado con 1 taza de frejoles canario con coco ghee. 1 bowl de ensalada fresca de lechuga, rabanito, apio, tomate y cebolla, aliñar con aceite de oliva.

CENA | 7:00 pm

4 brochetas al grill

De 100 g de camarones, pulpo y caballa con ajo y ghee.
2 corazones de alcachofa con limón.
1 papa amarilla chica cocida con cáscara.



VIERNES

DESAYUNO | 7:30 am

Huevera frita en coco ghee

Con chucrut, 2 trozos de yuca mejorada y 4 hojas de espinaca (c/u enrollada con tiras de pimientos, sal de maras, limón y 1 cucharada de palta).

1 taza de emoliente.

POST ENTRENAMIENTO | 10:00 am

Una botella de agua, una taza de fresas y 2 cuadritos de chocolate >70% cacao.

ALMUERZO | 1:00 pm

Hígado a la parrilla

Acompañar con 1 papa cocida con cáscara.

1 bowl de ensalada de quinua con verduras cocidas al gusto, aliñar con aceite de oliva.

CENA | 7:00 pm

Ensalada japonesa

90 g de sashimi de salmón o atún, 1/4 de palta con 1/2 taza de pimiento y cebolla picada con 1/2 taza de arroz integral. Opcionalmente, aliñar con limón.



SÁBADO

DESAYUNO | 7:30 am

Huevera frita en coco ghee

Acompañar con sarza de cebolla criolla, aliñar al gusto con limón. $\frac{3}{4}$ de patacones con coco ghee.
1 taza de infusión.

POST ENTRENAMIENTO | 10:00 am

Una botella de agua y un batido (1 taza de arándanos, fresas picadas y $\frac{3}{4}$ taza de leche de coco).

ALMUERZO | 1:00 pm

2 caiguas rellenas de carne de res

Acompañado con $\frac{1}{2}$ taza de arroz integral y 2 tazas de ensalada de albahaca, germinado de alfalfa, cebolla, zanahoria rallada, apio y pepino con limón.

CENA | 7:00 pm

Crema de verduras

Con caldo 2.0 (Utilizar 1 papa amarilla).
3 brochetas de langostino (intercalar con cebolla, pimiento y zapallito italiano en cubos).



DOMINGO

DESAYUNO | 7:30 am

1 tajada de asado de res

5 bastones de espárragos cocidos.

1 ½ tajada de pan de molde sin gluten tostado.

1 taza de té verde.

POST ENTRENAMIENTO | 10:00 am

Una botella de agua y un pudding de chia con frutos rojos.

ALMUERZO | 1:00 pm

140 g de ceviche mixto

Pescado, pulpo, camarones con limón, 1 taza de cebolla picada y 1 cucharada de salsa de aceituna o rocoto acompañado con 1 camote sancochado.

Sudado de pescado con kión.

CENA | 7:00 pm

120 g de lomo de cerdo a la plancha

Con ajo y romero 2 ½ tazas de crema de espárragos (A base de caldo 2.0). Licuar con ½ taza de leche de coco y ½ papa cocida.



POST ENTRENAMIENTO

Solo bajo indicación médica tomar una cucharadita o 5 g de monohidrato de creatina sin gluten para aumenta masa muscular.



ALIMENTOS REALES

ALIMENTOS REALES



GRASA BUENA

- **Para freír**

- Ghee
- Coco ghee
(El ideal, combinados en proporción ½)
- Manteca de animales de pastura

- **Para ensalada**

- Aceite de oliva extra virgen
- Mayonesa casera

- **Harina de coco:**

- Pan
- Crepé

- Leche de coco

- **Pescado**

- Pejerrey
- Sardina
- Anchoveta
- Jurel
- Caballa
- Bonito

Evitar: De piscifactoría como salmón, tilapia y trucha

- Palta
- Aceituna negra o verde
- Pasta pura de cacao

- **Chía y linaza**

Remojarlos en agua y sal de maras la noche previa

PROTEÍNA ESTRUCTURA

- **Carnes y vísceras**

- | | |
|-----------|---------------|
| – Res | – Pavo |
| – Cordero | – Corazón |
| – Cabrito | – Bofe |
| – Pato | – Mondonguito |
| – Cerdo | – Hígado |
| – Gallina | – Sangrencita |
| – Pollo | – Etc. |

- **Carne silvestre**

- | | |
|----------|------------|
| – Cuy | – Sajino |
| – Conejo | – Avestruz |
| – Alpaca | – Llama |
| – Venado | |

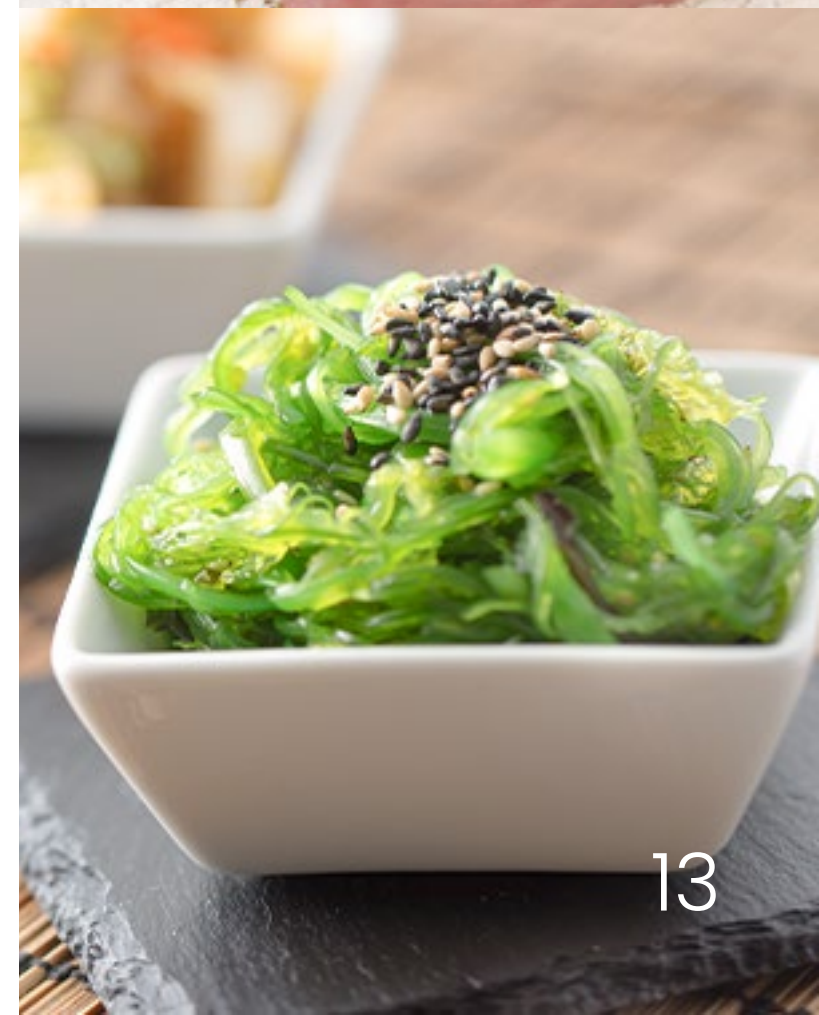
* Idealmente carnes y vísceras de animales alimentados con pasto

VEGETALES DEL MAR

- | | |
|-------------|---------|
| • Cochayuyo | • Algas |
| • Wakame | • Yuyo |
| • Murmunta | • Nori |

GERMINADOS

- | | |
|-----------|------------|
| • Afalfa | • Ajonjolí |
| • Girasol | • Chía |





HIERBAS Y CONDIMENTOS

- Cilantro
- Orégano
- Tomillo
- Romero
- Perejil
- Albahaca
- Salvia
- Hierbabuena
- Kion
- Ajo
- Cúrcuma
- Pimienta negra
- Pimienta cayena

HIERBAS PARA INFUSIÓN

- Uña
- Menta
- Cedrón
- Hierbaluisa
- Diente de león
- Toronjil

Relajantes: Manzanilla, valeriana y tilo

PROBIÓTICOS

Bacterias saludables en intestino, importantes para una buena salud:

- Chucrut
- Kimchi
- Kombucha
- Yogur de coco
- Kéfir de cabra
- Yogur de cabra
- Kvas
- Kéfir
- Tocosh

PREBIÓTICOS

Alimento de probióticos:



Espárrago



Cebolla



Ajo



Alcachofa



VEGETALES ORGÁNICOS

- Acelga
- Alcachofa
- Apio
- Arúgula
- Berenjena
- Berros
- Beterraga
- Brócoli
- Bulbos de hinojo
- Caigua
- Calabaza
- Cebolla
- Cebollita rabo
- Champiñones
- Col china
- Col de bruselas
- Col rizada (kale)
- Coliflor
- Culantro y perejil
- Espinaca
- Espárragos
- Frejol chino
- Holantao
- Huacatay
- Kion
- Lechuga
- Limón
- Nabo
- Pak choi
- Palmito
- Pepinillos
- Pepino
- Pimiento
- Poro
- Portobello
- Rabanito
- Repollo
- Salvia
- Tomate
- Vainitas
- Zanahoria
- Zucchini



ALIMENTOS CON LOS
QUE DEBES TENER
PRECAUCIÓN

PRECAUCIÓN

ALMIDÓN RESISTENTE

- Papa, yuca y camote mejorados
- * Cocerlo, dejar enfriar en la refrigeradora por al menos 12 hrs y luego recalentar

CARBOHIDRATOS AZÚCARES

• Frutas

- Granada
 - Durazno
 - Lima
 - Pera
 - Kiwi
 - Berries: Frambuesas, fresas y arándanos
 - Aguaymanto
 - Plátano verde (½ taza)
- * Comer entera o en cuadraditos, de preferencia un puñado o una unidad

• Granos

- Menestras: Frijol, pallar, lentejas, habas, alverjita, garbanzo, etc.
 - Arroz Integral
 - Quinua
 - Kiwicha
- * Los granos deben ser remojados en agua y sal de maras la noche previa a cocinarlos
- Tubérculo: Olluco, oca, racacha, maca, etc.
 - Zapallo: Butternut, loche, macre, etc.





ALIMENTOS QUE
DEBES EVITAR

EVITA

- Azúcar, chancaca, algarrobina y panela
- Productos con harina refinada o “fortificada”
- Gaseosas, cerveza, alcohol, extractos, bebidas envasadas y jugos
- Arroz blanco, fideo blanco y hojuelas de maíz
- Almidones, chuño, féculas y lácteos
- Maíz transgénico y soya



- **Gluten**
 - Trigo (Pan pita, tostada integral, galleta light o integral, fideos integrales, etc.), avena, cebada, centeno.



GRASAS MALAS

- **Aceites vegetales refinados**

- Girasol
- Maíz
- Soya
- Canola

- Margarinas

- Mantecas vegetales hidrogenadas

- Mayonesas comerciales

- **Endulcorantes**

Maltodextrina, sucralosa, fructosa, sacarosa, aspartame y dextrosa

