

Planificación 10/10/2021

DIETA

Plan Nutricional

Suplementación

- Multivitamínico y Vitamina C con el desayuno.
- Consumo de té verde y te matcha durante el día.
- Picolinato de cromo (removedor de grasas).
- Proteína en polvo donde indique la dieta. Además de un pos entreno, puede ser utilizada a gusto, en las tortillas de avena o en las infusiones, para saciar ansiedad.

Recomendaciones

- Peso de todos los productos en crudo.
- Se puede condimentar a gusto la comida. Usar preferentemente sal rosa o del Himalaya en vez de sal común.
- Evitar alimentos fritos y embutidos.
- Se puede consumir edulcorante Si diet o Stevia.
- Solo pueden consumirse galletas de arroz redondas, marca Risky Dit o Frixbix.
- Además de lo detallado, se pueden sumar otras verduras a gusto en las comidas de la primera lista.
- No dejar pasar más de 3hs sin comer.
- 1 Permitido semanal, más medio permitido: comida saludable pero fuera del plan.
- Tomar mínimo 3 litros de agua al día.

EMPEZAMOS

*Infusiones sin leche y sin azúcar.
Mate, café, té, etc.*

| | | | |
|----------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| DESAYUNO <i>(Tortilla o creps)</i> | <i>3 claras</i> | <i>20g avena</i> | <i>1 banana</i> |
| POS TREINO | <i>Proteína</i> | <i>Manzana o 5 frutillas</i> | <i>4 nueces o 10 almendras</i> |
| ALMUERZO | <i>120g carne</i> | <i>50g arroz o 50g papa</i> | |
| MERIENDA | <i>3 claras 1 yema</i> | <i>2 galletas</i> | <i>Feta de jamón natural</i> |
| MEDIA TARDE | <i>100g pollo o atún</i> | <i>(Opcional con verduras)</i> | |
| CENA | <i>150g pollo</i> | <i>Verduras de la lista 1</i> | |

| LISTADO DE VERDURAS | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| VERDURAS LIBRES | VERDURAS MEDIDAS |
| <p><i>Verduras de hoja:</i> Lechuga, espinaca, acelga, rúcula, radicheta, etc. Brócoli. Coliflor. Berenjena. Apio. Hinojo. Zapallito o zucchini. Cebollas. Morrones. Alcaparras. Alcaucil. Espárragos. Repollo blanco o colorado. Pepino.</p> | <p>Papa, zapallo, batata, cabutia, etc. Remolacha. Choclo. Zanahoria. Palta. Tomate. Aceitunas.</p> |