

Coach Luis K - Seguimiento Nutricional

Nombre	Jurgen Alfaro	Instrucciones Generales: Recién levantado 3 cucharadas de limón con vinagre de manzana orgánico (macrobiótica, pero si no lo consigues aun no tengo problema, usas solo el limón, puedes mezclarlo con agua o aminos 1 cheatmeal semanal, incluye postre. Pre entreno (20 mins antes de entrenar): 1 scoop de proteína. Post Entreno: 1 scoop de proteína y 3 gomitas de osito. No vas a hacer cardio de momento	
Objetivo	Ganancia en masa muscular magra		
Numero diario de ingestas	7 incluyendo pre y post workout		
Suplementacion			
Picolinato de Cromo	Proteína en Polvo		
Omega 3	EAA's		
Vitamina C	Pre-workout		
Ingesta #1			
	Tipo	Cantidad	Especificaciones
Proteína	Huevos	4	2 claras y 2 huevos enteros
Carbohidratos	Avena	50 gramos	
Grasas	NA	NA	
Vegetales	Espinacas	30 gramos	
Frutas	Banano	1 porcion	
Micro Nutrientes	Vit C	1 pastilla	
Ingesta #2			
	Tipo	Cantidad	Especificaciones
Proteína	Molida Premium	150 gramos	Puede ser tambien un corte de carne Roja Magra (lomo, lomito, etc) Si no tienes aguacate te tomas una capsula de omega 3 Puedes comer 50 gramos de frijoles o tilapia con esta ingesta.
Carbohidratos	Arroz blanco o pasta	180 Gramos	
Grasas	Aguacate	40 gramos	
Vegetales	Vegetales verdes a tu gusto	80 gramos minimo	
Frutas	Pina o papaya	50 gramos	
Micro Nutrientes	NA	NA	
Ingesta #3			
	Tipo	Cantidad	Especificaciones
Proteína			
Carbohidratos	Pan integral	2 rebanadas	
Grasas	Mantequilla de mani o almendras	1 cucharada	
Vegetales	NA	NA	
Frutas	Mermelada light	1 cucharada	
Micro Nutrientes	Picolinato de cromo, Calcio/Magnesio	1 de cada una	
Ingesta #4			
	Tipo	Cantidad	Especificaciones
Proteína	Pechuga de Pollo	180 gramos	Puedes alternarlo con tilapia cuando te aburras Puedes usar 1 cucharada de aceite de coco.
Carbohidratos	Papa	150 gramos	
Grasas	Almendras	8 semillas	
Vegetales	Espinacas	60 gramos	
Frutas	NA	NA	
Micro Nutrientes	Calcio Magnesio	1 pastilla	
Ingesta #5			
	Tipo	Cantidad	Especificaciones
Proteína	Pechuga de Pollo	150 gramos	Puedes cambiar la pechuga por ceviche El ceviche es cantidad libre, que no tenga mayonesa
Carbohidratos	Arroz blanco	80 gramos	
Grasas	Aguacate	40 gramos	
Vegetales	Esparragos o vainicas	Al menos 80 gramos	
Frutas	NA	NA	
Micro Nutrientes	Vit C	1 pastilla	