

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. Post Entreno: 1 scoop de proteína y 30 gramos de avena, 1 banano, 5 almendras 20 mins de cardio 4 veces por semana despues de entrenar.	
Objetivo	Ganancia en masa muscular magra		
Numero diario de ingestas	7 incluyendo pre y post workout		
Suplementacion			
Picolinato de Cromo	Proteina en Polvo		
Omega 3	EAAs		
Vitamina C	Pre-workout		
Ingesta #1			
	Tipo	Cantidad	Especificaciones
Proteina	Huevos	2	1 clara y 1 huevo entero 100 gramos de carne roja
Carbohidratos	Avena	50 gramos	
Grasas	NA	NA	
Vegetales	Espinacas	30 gramos	
Frutas	Jugo de naranja 100% natural	1 vaso pequeno	
Micro Nutrientes	Vit C	1 pastilla	
Ingesta #2			
	Tipo	Cantidad	Especificaciones
Proteina	Pechuga de Pollo	160 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	Papa o camote	150 gramos	
Grasas	Aguacate	40 gramos	
Vegetales	Vegetales verdes a tu gusto	80 gramos minimo	
Frutas	NA	NA	
Micro Nutrientes	NA	NA	
Ingesta #3			
	Tipo	Cantidad	Especificaciones
Proteina			1 scoop de proteina en polvo en leche deslactosada.
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
Proteina	Molida Premium	180 gramos	
Carbohidratos	Arroz blanco	150 gramos	
Grasas	NA	NA	
Vegetales	Espinacas	60 gramos	
Frutas	NA	NA	
Micro Nutrientes	Calcio Magnesio	1 pastilla	
Ingesta #5			
	Tipo	Cantidad	Especificaciones
Proteina	Tilapia	150 gramos	Puedes cambiar la tilapia por ceviche El ceviche es cantidad libre, que no tenga mayonesa
Carbohidratos	Lentejas, frijoles o garbanzos	50 gramos	
Grasas	Palmito o aceitunas	60 gramos	
Vegetales	Ensalada verde	Al menos 80 gramos	
Frutas	NA	NA	
Micro Nutrientes	Vit C	1 pastilla	