

## ■ Plan Semanal de Alimentación - Kevin

Objetivo: Bajar grasa corporal sin perder músculo. Dieta ~2100–2200 kcal/día con 170–180 g proteína. Incluye alternancia de cenas con pollo/carne y whey protein.

■■ Nota: En lugar de mamão, usar frutas como melón, pera, manzana, uva o frutilla.

Horario	Comida	Ejemplo
07:30	Gym	Agua + café (opcional). No hace falta comer antes.
09:30	Desayuno (post-entreno)	3 huevos revueltos + 1 fatia pan integral + 1 banana Alternativa 2-3 días: 1 scoop whey + leche + 30 g avena + fruta (melón/manzana)
14:00	Almuerzo	150 g arroz integral + 150 g pollo a la plancha + 100 g feijão + ensalada libre +
17:00	Merienda (mate)	1 yogur natural + 20 g pasta de maní + 1 fruta chica (manzana/pera/uvass). Op
22:00	Cena	Alternar día por medio: • Whey + leche/agua + ensalada grande (ej: lunes, miércoles, viernes, domingo) • 200 g pollo o carne magra + verduras cocidas (ej: martes, jueves, sábado)

### ■ Lista de Compras Semanal:

- Huevos: 2 docenas
- Pollo: 3 kg
- Carne magra: 1–1,5 kg
- Whey protein: 900 g (dura ~7 semanas, 4 cenas por semana)
- Arroz integral: 2 kg
- Feijão: 1 kg
- Batata-doce/mandioca: 2 kg
- Verduras: 3–4 kg variados (brócolis, zanahoria, lechuga, tomate, pepino, zapallo)
- Frutas: banana (7–10), melón (1), manzana (7), pera (5–7), uva o frutilla (opcional)
- Yogur natural: 7 unidades o 1 pote grande
- Pasta de maní: 200 g
- Avena en hojuelas: 500 g
- Aceite de oliva: 1 botella