

PLAN NUTRICIONAL



RECOMENDACIONES

- Dieta de choque x 7 días
- Eliminar dulces en semana
- Comer máximo (3) lácteos semanales
- Comer (1) máximo (2) harinas al día antes de las 5 p.m.
- Evitar harinas procesadas (pastas, panes, hojaldre)
- Tomar Befit/Slim en ayunas 1 pastilla
- Tomar L-Carnitina 15 min antes de entrenar (1 copa)
- Tomar Proteína ISO entre comidas



DESAYUNO

PROTEÍNA: 2 a 3 huevos con lo que quieras o batido de proteína.

FRUTA: Papaya, fresa, sandia, mango, piña, naranja, mandarina, kiwi o manzana verde.

CARBOHIDRATO: Arepa crunchy de sary o tostada integral

BEBIDA: Agua, té o café.



MEDIA MAÑANA

SNACKS



ALMUERZO

* Mira las opciones en el Planeador de Comidas adjunto.

PROTEÍNA: Carne, pollo o pescado (160 gr).

ACOMPAÑANTE: *1 de estos (papa al vapor, yuca, quinua, plátano, frijoles, lentejas o garbanzos).

ENSALADA: Buena cantidad con vinagretas a base de limón / aceite de oliva / vinagre balsámico/ guacamole natural.

BEBIDA: Agua con limón o aromática fría.



ALGO

SNACKS



CENA

* Mira las opciones en el Planeador de Comidas adjunto.

PROTEÍNA: Proteína blanca, pollo o pescado (atún, salmón)

ACOMPAÑANTE: Vegetales y/o ensalada.

BEBIDA: Agua

PLAN NUTRICIONAL



SNACKS

* ¡Planifica tus Snacks!

- Café
- Batido de proteína
- Jugo verde
- Frutas, menos banano
- Zanahoria con limón
- Mix frutos secos
- Gelatina sin azúcar
- Yogurt griego sin azúcar
- Carnes frías
- Cabano
- Jamón de pavo o cerdo
- Ceviche



FIN DE SEMANA

- Una sola comida trampa (Helado, sushi, pastas, etc...)
- Predomina siempre la proteína sobre los carbohidratos
- Salsas moderadas
- Evitar FRITOS x 60 días



ENTRENAMIENTO EXTRA

- | | |
|--------------|------------------------------------|
| Día 1 | 50-40-30-20-10 saltos y V sit ups |
| Día 2 | Tabata de abdomen |
| Día 3 | 50 cal bicy mas 50 t2b |
| Día 4 | 300 saltos de lazo 100 hollow rock |
| Día 5 | 1000 mts remo 50 abdominales |

Al principio puede ser difícil adaptarse a la manera de comer, pero con el tiempo buscamos volver esto un **estilo de vida y no un sacrificio.**

PWRNUTRITION

EAT WELL  LIVE WELL

TRANSFORMACIÓN
• V I R T U A L •

MATEO SIERRA GÓMEZ

mateosgv@hotmail.com -  (317) 643 9303