

GUIA NUTRICIONAL

N O R M O C A L O R I C A



OPCIONES DE SUPLEMENTACION:

WHEY PROTEIN: Excelente para consumir posentrenamiento, debido a su rápida disponibilidad.

BCAA Aminoácidos ramificados:

se puede consumir una porción diluida en agua durante el entrenamiento, para recomponer la degradación que se genera al estar en déficit.

CREATINA: Excelente para mejorar el rendimiento en el ejercicio, evitar calambres musculares, la fatiga y promover el desarrollo de masa muscular.

COLAGENO: No solo es útil para la piel, sino que cumple una función importante en la salud de todos nuestros tejidos blandos como ligamentos, tendones, etc.

PERMITIDOS:

DURANTE EL PRIMER MES, PUEDE OPTAR POR TENER 1 COMIDA LIBRE A LA SEMANA, YA SEA DESAYUNO, MERIENDA, CENA O ALMUERZO, SIEMPRE MANTENIENDO CONTROL DE LAS PORCIONES Y TRATANDO DE SUMAR UNA PORCIÓN DE VEGETALES O FRUTA CON LA MISMA.

ALCOHOL:

El alcohol interfiere en el proceso de los alimentos y en la síntesis proteica. Para el cuerpo el alcohol representa un veneno, que debe ser procesado en primer lugar, fatigando nuestro hígado y páncreas, desatendiendo la absorción de alimentos y reparación de músculo.

Evite beber alcohol en exceso, máximo 2 copas por semana.



AV. EVA PERON 3666 | MTE. CHINGOLO

DESAYUNOS Y MERIENDAS:

Para cada ingesta elige una **1 INFUSION**, **1 FRUTA**, **1 FILA A** Y **1 FILA B**.

INFUSIONES: mate, té, café, maticado, té de hierbas (solo o endulzado con edulcorante. NO USAR HILAR AZÚCAR)

FRUTA: una fruta a elección (200gr)

FILA A

- 1 scoop de whey protein
- 2 Cucharadas de queso crema
- 50 gr de queso fresco
- 1 huevo entero + 3 clara de huevo
- 70gr de ricota
- 1 yogurt (200gr)
- 1 feta de jamón y 3 fetas de queso

FILA B

- 2 rebanada de pan de salvado o multicereal
- 4 tostadas o galleta de arroz
- 3 cucharadas soperas de avena
- 2 rapidita integral
- 40gr de granola o copos de maíz (sin azúcar)
- 2 discos de arroz o totada integral con 2 cucharada tipo café de mermelada

EJEMPLOS DE DESAYUNOS Y MERIENDAS

CAFÉ, RAPIDITA CON JAMÓN, QUESO, TOMATE, RUCULA Y UNA FRUTA

LICUADO DE WHEY PROTEIN CON FRUTA (MITAD LECHE Y MITAD AGUA)
2 GALLETAS DE ARROZ CON MERMELADA (IDEAL POSENTRENO)

LICUADO DE AVENA, WHEY PROTEIN Y FRUTA (IDEAL POSENTRENO)

TÉ, TOSTADAS CON QUESO FRESCO, TOMATE Y OREGANO + 1 FRUTA

YOGURT CON FRUTA PÍCADA Y GRANOLA

CAFÉ, RAPIDITA CON OMELLETE DE HUEVO, ESPINACA Y CEBOLLA + FRUTA

PANQUEQUE DE AVENA CON CACAO AMARGO + CAFÉ CON LECHE

PANQUEQUE DE AVENA CON 1 CUCHARADA DE MERMELADA
+ CAFÉ CON LECHE

CAFÉ CON LECHE CON 2 DISCOS DE ARROZ CON QUESO CREMA
Y MERMELADA

MANTENER UNA CORRECTA HIDRATACION ES SUMAMENTE IMPORTANTE PARA OBTENER PROGRESOS FAVORABLES CONSUMA ENTRE 2 Y 3 LITROS DE AGUA (NO CUENTAS LAS INFUSIONES O JUGOS)

OPCIONES DE BEBIDAS:

Agua con pepino, limón y jengibre.


Bebidas isotónicas (ideal durante el entrenamiento)

Gaseosas cero azúcar (moderado, ya que el gas de las mismas produce inflamación del abdomen)

Agua con limón y stevia

EVITA ENTRENAR CON ALIMENTOS SIN DIGERIR, QUE PASE MÍNIMO 1HS ENTRE TU COMIDA Y EL ENTRENAMIENTO.

 /ELCAZADORGYM

 11-7364-9111

GUIA NUTRICIONAL

N O R M O C A L O R I C A



TIPS PARA OPTIMIZAR

Eligiendo un mismo menu para toda la semana, puedes cocinar una sola vez en la semana y dejar preparado todo en un tupper cerrado en heladera, luego separas la porcion a consumir.

Pica vegetales para ensalada y guardalos sin condimentar, luego toma la porcion que corresponda.

30 min antes de cada comida bebe 1 vaso de agua y evitar beber grandes cantidades durante la comida.

SALTEADOS: puedes usar tu porcion de grasas saludables en el salteado o utilizar caldito diluido en agua caliente e ir agregandolo poco a poco para que no se seque el salteado.

choclo, arveja y lentejas vienen enlatados, asi que siempre es bueno tener algunas en la alacena.

Consume vegetales de todos los colores, en ellos se encuentran las vitaminas que mantienen a nuestro cuerpo nutrido y le permiten funcionar correctamente.



AV. EVA PERON 3666 | MTE. CHINGOLO

ALMUERZO Y CENA

Para cada ingesta elige de la lista **1 CARBOHIDRATO, 1 PROTEINA Y 1 GRASA SALUDABLE** y combinalos con **VERDURAS** para armar tu plato.

CARBOHIDRATO

- 120gr de Choclo
- 120 gr de arvejas
- 120 gr de lenteja
- 120 gr de arroz blanco
- 3 rapiditas integrales
- 3 panqueques salados
- 150gr de papa o batata (hervida o al horno)
- 120 gr de pasta (preferentemente integral)
- 150gr Zapallo

PROTEINA

- 170 gr de carne magra (peso cocido) puede ser, cerdo, pollo, pescado, vacuna. Pesa la carne sin hueso.
- 1 huevo entero + 4 claras de huevo
- 1 hamburguesa vegetal o de carne casera
- 1 lata de atun al natural
- 70gr de ricota magra
- 1 feta de queso + 3 de jamon cocido
- 30 gr de ricota + 3 fetas de jamon

GRASAS SALUDABLES

- 1/4 de palta (50gr)
- 10gr de frutos secos
- 2 cucharadas de semilla de lino, girasol, chia, sesamo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de tu aderezo preferido
- 1 cucharada de queso crema light

EJEMPLOS DE DESAYUNOS Y MERIENDAS

TACOS DE RAPIDITAS CON CARNE Y VEGETALES SALTEADOS (MORRON ZANAHORIA Y CEBOLLA) Y MAYONESA

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA, CHOCLO, LENTEJA, JAMON Y QUESO

CHURRASCO CON SALTEADO DE VEGETALES Y ARROZ

RAPIDITAS CON TOMATE PALTA Y POLLO CON MAYONESA

WOK DE VEGETALES CON ARROZ Y CARNE

FIDEOS SALTEADOS CON CEBOLLA DE VERDEO, ESPINACA, BROCOLI MAS COSTILLITA DE CERDO

RAPIDITAS CALIENTES CON RELLENO: CEBOLLA DE VERDEO, ESPINACA MORRON, RICOTA Y JAMON

CARNE Y PAPA AL HORNO CON VEGETALES

FIDEOS CON POLLO Y BROCOLI CON QUESO CREMA Y VERDEO

SALTEADO DE CARNE, REPOLLO, CEBOLLA, MORRON, ZANAHORIA Y BROCOLI

PURE MIXTO SALTEADO DE VEGETALES Y CARNE

BERENJENAS RELLENAS CON CARNEY VEGETALES, CON QUESO QUEMA

CANELONES CASEROS CON RELLENO DE CARNE Y VEGETALES O RICOTA JAMON Y ESPINACA CON Salsa NATURAL DE TOMATE



Si un dia comiste de mas, o comiste algo distinto a tu plan, no te preocupes ni culpes, a la siguiente comida vuelve al plan.