

# GUIA NUTRICIONAL

## DESCENSO DE GRASA

### Desayuno saludable

#### Proteínas

El desayuno ideal debe tener una ración de proteína, ya sea huevo, atún, jamón ibérico...

#### Fruta

Incluye una pieza de fruta, mejor si es entera que en forma de zumo, porque aportará más fibra.

#### Lácteo

Un vaso de leche (o bebida vegetal sin azúcar añadido), un yogur o queso fresco mejor que curado.

#### Cereales

Puede ser pan (mejor integral), copos de avena o cereales, mejor sin refinar y no azucarados.

CLARA.es

### OPCIONES DE SUPLEMENTACION:

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

#### BCAA Aminoácidos ramificados:

se puede consumir una porción diluida en agua durante el entreno, 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.

#### 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.

### 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 tamaño postre de queso untado bajo en grasas
- 30 gr de queso fresco
- 1 huevo entero + 1 clara de huevo
- 50gr de ricota
- 1 yogurt descremado (200gr)
- 1 feta de jamón y 1 feta de queso

#### FILA B

- 1 rebanada de pan de salvado o multicereal
- 2 tostadas o galleta de arroz
- 2 cucharadas soperas de avena
- 1 rapidita integral
- 30gr de granola o copos de maíz (sin azúcar)

### EJEMPLOS DE DESAYUNOS Y MERIENDAS

CAFÉ, 1 RAPIDITA CON JAMÓN Y QUESO Y UNA FRUTA

LICUADO DE WHEY PROTEIN CON BANANA Y AGUA + 2 GALLETAS DE ARROZ (IDEAL POSENTRENO)

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

TÉ, 1 TOSTADA CON QUESO FRESCO Y 1 FRUTA

YOGURT CON FRUTA PICADA Y GRANOLA

CAFÉ, 1 RAPIDITA CON HUEVO Y FRUTA

CAFÉ, 1 RAPIDITA CON QUESO, TOMATE Y OREGANO, MAS UNA FRUTA

YOGURT CON GALLETA DE ARROZ PICADA Y FRUTA

CAFÉ, 1 RAPIDITA CON HUEVOS CON ESPINACA Y TOMATE, MAS FRUTA

**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 entreno)
- 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.**



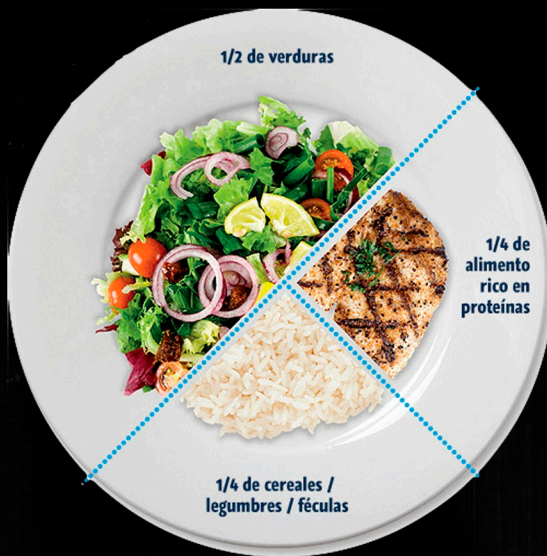
AV. EVA PERON 3666 | MTE. CHINGOLO

 /ELCAZADORGYM

 11-7364-9111

# GUIA NUTRICIONAL

## DESCENSO DE GRASA



### TIPS PARA OPTIMIZAR

Eligiendo un mismo menú 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 porción a consumir.

Pica vegetales para ensalada y guárdalos sin condimentar, luego toma la porción 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 porción de grasas saludables en el salteado o utilizar caldito diluido en agua caliente e ir agregándolo poco a poco para que no se seque el salteado.

choclo, arveja y lentejas vienen enlatados, así 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.

### 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

- 100gr de Choclo
- 100 gr de arvejas
- 100 gr de lenteja
- 100 gr de arroz blanco
- 2 rapiditas integrales
- 100gr de papa o batata ( hervida o al horno)
- 100 gr de pasta ( preferentemente integral)
- 1 Rodaja de zapallo

### PROTEINA

- 150 gr de carne magra (peso cocido) puede ser, cerdo, pollo, pescado, vacuna. Pesa la carne sin hueso.
- 1 huevo entero + 3 claras de huevo
- 1 hamburguesa vegetal o de carne casera
- 1 lata de atun al natural
- 50gr de ricota magra
- 1 feta de queso + 3 de jamon cocido
- 30 gr de ricota + 2 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 tipo postre de mayonesa o salsa golf

### EJEMPLOS DE DESAYUNOS Y MERIENDAS

2 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

2 RAPIDITAS CON TOMATE PALTA Y POLLO

WOK DE VEGETALES CON ARROZ Y CARNE

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

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

CARNE Y PAPA AL HORNO CON VEGETALES

TOMATES RELLENOS CON ATUN, ARROZ Y ZANAHORIA

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

FIDEOS SALTEADOS CON HONGOS, CEBOLLA DE VERDEO BROCOLI Y RICOTA



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