

PLAN DE ALIMENTACIÓN

Dra. Marilyn Castro Blanco

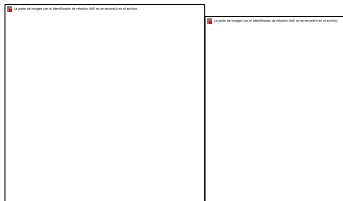
- Paciente: José David Montero
- Objetivo: Reducir porcentaje de grasa
- Fecha: 31/8/2023
- **Agua: 2,5 litros de agua**
- Entrenamiento: 3 días + 30 min de cardio

Plan	2222 kcal	
Carbohidratos	214 gramos	39%
Proteína	166 gramos	30%
Grasas	78 gramos	31%

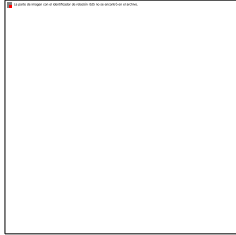
Notas:

1. Para que el plan de alimentación funcione, debe cumplirlo **TODOS** los días.
2. No incluir bebidas que aporten calorías o azúcar, esto incluye frescos, gaseosas, cerveza o cualquier bebida alcohólica.
 - 1 cerveza imperial light como comer 130 gramos de arroz.
 - 1 cerveza ultra es como comerse 80 gramos de arroz, 90 gramos de gallo pinto, 1 tortilla Rapidita + 1 rebanada de pan
 - 250 ml de vino equivale a 160 gramos de arroz
 - 40 ml de Tequila sería equivalente a 1 porción de fruta
 - 25 ml de Whisky equivale a 1 porción de fruta, 55 gramos de arroz

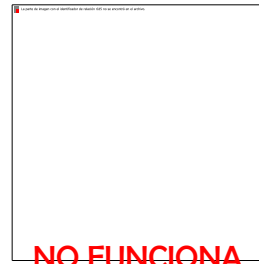
3. **TODO** se debe cocinar con **aceite de oliva en spray**



4. Puede darle vuelta a sus tiempos de comida, siempre y cuando se coma todo lo del plan. Ejemplo si quiere pasar la merienda de tarde a la mañana y viceversa.
5. Debe de pesar los alimentos en una báscula digital



CORRECTA



NO FUNCIONA

PASOS PARA PESAR:

1. Poner un plato encima de la báscula
2. Poner la bascula en 0 (para no pesar el plato)
3. Pesar el alimento, respete si se le indica pesa en crudo o cocido.

Dra. Marilyn Castro Blanco

CNP 1952-15

Email: info.nvital@gmail.com

FB: facebook/CrNutriVital

Instagram: nutrivitalcr