

PLAN DE ALIMENTACIÓN

Dra. Marilyn Castro Blanco

- Paciente: José David Montero
- Objetivo: Reducir porcentaje de grasa
- Fecha: 3/5/2023
- Agua: 2,5 litros de agua
- Entrenamiento: 4 días + 30 min de cardio

Plan	1920 kcal	
Carbohidratos	211 gramos	44%
Proteína	134 gramos	28%
Grasas	60 gramos	28%

Fecha	27-1-23	1-3-23	3-4-23	2-5-23
Peso	95,7 kg	95,6 kg	95,1 kg	94,9 kg
Talla	173 cm	173 cm	173 cm	173 cm
Tríceps	19mm	15mm	14mm	13mm
Subescapular	28mm	27mm	23mm	20 mm
Bíceps	7mm	7mm	7mm	7mm
Cresta	35mm	24mm	30mm	29mm
Suprailíaco	29mm	26mm	25mm	19mm
Abdomen	42mm	40mm	39mm	35 mm
Muslo	24mm	24mm	22mm	19mm
Pantorrilla	11mm	10mm	9mm	9mm
Brazo relajado	39 cm	40cm	38 cm	38,5 cm
Brazo contraído	39,5 cm	40cm	40,2 cm	40,5 cm
Cintura	100 cm	99,5 cm	97 cm	97 cm
Cadera	115,5 cm	114 cm	113 cm	113 cm
Grasa	27%	26,6%	24,4%	22,5%
% de grasa	25,8 kg	25,4 kg	23,2 kg	21,4 kg
Massa libre de grasa	70 kg	70 kg	72 kg	74 kg

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