

Consejo personalizado - FitBalance

25/11/2025, 0:39:06

Resumen

TMB:	1883 kcal
TDEE:	2918 kcal
Kcal objetivo:	2368 kcal
Déficit/Superávit:	-550 kcal/día
Ritmo estimado:	-0.50 kg/sem
Tiempo estimado:	51.0 sem (~11.7 meses)
Meta prevista:	17 nov 2026
Proteínas:	132 g
Grasas:	66 g
Carbohidratos:	312 g
Agua (objetivo):	2.00 L

¡Hola! Es un placer guiarte en tu camino hacia tus objetivos de nutrición y entrenamiento. Estoy aquí para ofrecerte un plan preciso y claro.

Análisis Detallado de tu Información

Has proporcionado una base excelente para diseñar un plan personalizado. Aquí un resumen de lo que entiendo:

- **Identidad:** 25 años, 170 cm, 94 kg. Tu sexo ("Otro") se ha considerado para un cálculo de TMB que sea un punto de partida seguro para la pérdida de grasa, utilizando la fórmula de Mifflin-St Jeor (masculina) como una base ligeramente más elevada para asegurar un déficit calórico adecuado sin ser excesivo.
- **Objetivo:** Bajar grasa corporal, con un peso objetivo de 68.5 kg. Esto implica una pérdida de 25.5 kg.
- **Nivel de Actividad:** Moderado, lo que sugiere una actividad física regular.
- **Velocidad de Cambio:** Lento, lo cual es una excelente estrategia para una pérdida de peso sostenible y mantener la masa muscular.
- **Preferencias Alimentarias Clave:**
 - * Carbohidratos: Quinoa cocida, Tunta, Avena.
 - * Proteínas: Huevo, Sardina, Charque.
 - * Fibra: Brócoli, Zanahoria, Pepino.
 - * Grasas Saludables: Nueces.
 - * Snacks: Yogur natural.
 - * Bebidas: Té negro.
 - * Restricciones/Aversiones: Ninguna declarada, lo que nos da flexibilidad.
- **Objetivo de Proteína:** 132 g/día, un excelente aporte para la saciedad y el mantenimiento de la masa muscular durante la pérdida de grasa.

Estimación de TMB y TDEE

Utilizaremos la fórmula de Mifflin-St Jeor para la Tasa Metabólica Basal (TMB) y un factor de actividad para tu Gasto Energético Diario Total (TDEE).

- TMB (Tasa Metabólica Basal):

- * Dado que has indicado "Otro" para el sexo, utilizaremos la fórmula de Mifflin-St Jeor para hombres como una base conservadora para el cálculo del TDEE y el déficit, asegurando que tu ingesta calórica sea suficiente.

- * $TMB = (10 * \text{Peso en kg}) + (6.25 * \text{Altura en cm}) - (5 * \text{Edad en años}) + 5$

- * $TMB = (10 * 94) + (6.25 * 170) - (5 * 25) + 5$

- * $TMB = 940 + 1062.5 - 125 + 5 = 1882.5 \text{ kcal}$

- TDEE (Gasto Energético Diario Total):

- * Tu nivel de actividad es "Moderado" (ejercicio 3-5 días/semana). El factor de actividad es 1.55.

- * $TDEE = TMB * \text{Factor de actividad}$

- * $TDEE = 1882.5 \text{ kcal} * 1.55 = 2917.875 \text{ kcal}$ (redondeamos a 2918 kcal)

Recomendación de Ingesta Calórica

Para una pérdida de grasa "Lenta" y sostenible, el objetivo es un déficit calórico de aproximadamente 550 kcal/día, lo que debería resultar en una pérdida de peso de alrededor de 0.5 kg por semana.

- Ingesta Calórica Objetivo: TDEE - Déficit diario
- Ingesta Calórica Objetivo = 2918 kcal - 550 kcal = 2368 kcal/día

Proyección Semanal de Cambio de Peso

- Ritmo de Pérdida de Peso: Con un déficit de 550 kcal/día, se espera una pérdida de aproximadamente 0.5 kg por semana (considerando que 7700 kcal equivalen a 1 kg de grasa).
- Peso a Perder: 94 kg (actual) - 68.5 kg (objetivo) = 25.5 kg.
- Tiempo Estimado para Alcanzar el Objetivo: $25.5 \text{ kg} / 0.5 \text{ kg/semana} = 51 \text{ semanas}$.
- Fecha Meta Estimada: Aproximadamente el 7 de mayo de 2025 (calculado a partir de hoy, 15 de mayo de 2024).

Recomendaciones Prácticas y Distribución de Macronutrientes

Para alcanzar tu objetivo de forma efectiva y saludable:

- Hidratación Óptima: Bebe al menos 3.3 litros de agua al día. Mantenerte bien hidratado es crucial para el metabolismo, la saciedad y el rendimiento físico. Puedes incluir tu té negro preferido.
- Prioriza el Descanso y la Recuperación: Asegura 7-9 horas de sueño de calidad cada noche. El descanso es fundamental para la recuperación muscular, la regulación hormonal y la gestión del apetito.
- Mantén la Consistencia: La clave del éxito a largo plazo es la adherencia. No busques la

perfección, busca la consistencia. Si un día te desvías, retoma el plan en la siguiente comida.

Distribución de Macronutrientes para 2368 kcal/día:

- Proteína: 132 g (528 kcal) - 22.3% del total calórico.
 - * Tu objetivo de proteína es excelente para la saciedad y el mantenimiento de la masa muscular.
- Grasas: Aproximadamente 66 g (592 kcal) - 25% del total calórico.
 - * Las grasas saludables son vitales para la función hormonal y la absorción de vitaminas.
- Carbohidratos: Aproximadamente 312 g (1248 kcal) - 52.7% del total calórico.
 - * Los carbohidratos complejos te darán la energía necesaria para tus actividades y entrenamientos.

PLAN SEMANAL COMPLETO

Este plan está diseñado para ser variado, delicioso y ajustado a tus preferencias, con cantidades en gramos y medidas caseras aproximadas. Las porciones están calculadas para un promedio diario de 2368 kcal, 132g de proteína, 66g de grasa y 312g de carbohidratos.

DÍA 1

- Desayuno: Avena Power con Huevo y Nueces
 - * Avena en hojuelas: 80 g (1 taza seca)
 - * Huevo entero: 2 unidades grandes (100 g) - revueltos o cocidos
 - * Nueces: 10 g (1/8 taza picadas)
 - * Té negro: 1 taza (sin azúcar)
- Snack 1: Yogur Energético con Plátano y Avena
 - * Yogur natural descremado: 200 g (1 taza)
 - * Plátano: 150 g (1 unidad grande)
 - * Avena en hojuelas: 15 g (2 cucharadas soperas)
- Almuerzo: Quinoa Andina con Charque y Ensalada Fresca
 - * Quinoa cocida: 300 g (2.5 tazas cocidas)
 - * Charque de res (rehidratado y cocido): 80 g (1 porción mediana)
 - * Brócoli al vapor: 150 g (1.5 tazas)
 - * Zanahoria rallada: 100 g (1 unidad mediana)
 - * Aceite de oliva: 5 g (1/2 cucharada sopera para aderezo)
- Snack 2: Sardinas con Pepino Refrescante
 - * Sardinas en lata (al natural, escurridas): 90 g (1 lata pequeña)
 - * Pepino: 200 g (1/2 pepino grande)
- Cena: Tunta con Huevo y Ensalada Verde
 - * Tunta cocida: 300 g (2.5 tazas cocidas)
 - * Huevo entero: 2 unidades grandes (100 g) - cocidos o en tortilla
 - * Brócoli al vapor: 150 g (1.5 tazas)
 - * Pepino en rodajas: 100 g (1/4 pepino grande)
 - * Aceite de oliva: 5 g (1/2 cucharada sopera para aderezo)

DÍA 2

- Desayuno: Avena Cremosa con Huevo y Nueces
 - * Avena en hojuelas: 80 g (1 taza seca)
 - * Huevo entero: 2 unidades grandes (100 g) - en omelette
 - * Nueces: 10 g (1/8 taza picadas)
 - * Té negro: 1 taza (sin azúcar)
- Snack 1: Yogur con Avena y Fruta
 - * Yogur natural descremado: 200 g (1 taza)
 - * Manzana: 150 g (1 unidad mediana)
 - * Avena en hojuelas: 15 g (2 cucharadas soperas)
- Almuerzo: Charque Desmenuzado con Tunta y Verduras Salteadas
 - * Tunta cocida: 300 g (2.5 tazas cocidas)
 - * Charque de res (rehidratado y cocido, desmenuzado): 80 g (1 porción mediana)
 - * Zanahoria en julianas: 150 g (1.5 unidades medianas)
 - * Pepino en cubos: 100 g (1/4 pepino grande)
 - * Aceite de oliva: 5 g (1/2 cucharada sobera para saltear)
- Snack 2: Huevo Cocido con Pepino
 - * Huevo cocido: 2 unidades grandes (100 g)
 - * Pepino: 200 g (1/2 pepino grande)
- Cena: Quinua con Sardinas y Vegetales al Vapor
 - * Quinua cocida: 300 g (2.5 tazas cocidas)
 - * Sardinas en lata (al natural, escurridas): 90 g (1 lata pequeña)
 - * Brócoli al vapor: 200 g (2 tazas)
 - * Aceite de oliva: 5 g (1/2 cucharada sobera para aderezo)

DÍA 3

- Desayuno: Quinua Desayuno con Huevo y Nueces
 - * Quinua cocida: 150 g (1.5 tazas cocidas)
 - * Huevo entero: 2 unidades grandes (100 g) - revueltos
 - * Nueces: 10 g (1/8 taza picadas)
 - * Té negro: 1 taza (sin azúcar)
- Snack 1: Yogur con Plátano y Nueces
 - * Yogur natural descremado: 200 g (1 taza)
 - * Plátano: 150 g (1 unidad grande)
 - * Nueces: 10 g (1/8 taza picadas)
- Almuerzo: Tunta con Huevo Frito y Ensalada Variada
 - * Tunta cocida: 300 g (2.5 tazas cocidas)
 - * Huevo frito (con poco aceite): 2 unidades grandes (100 g)
 - * Brócoli: 100 g (1 taza)
 - * Zanahoria: 100 g (1 unidad mediana)
 - * Pepino: 100 g (1/4 pepino grande)

- * Aceite de oliva: 5 g (1/2 cucharada sopera para aderezo)
- Snack 2: Sardinas con Zanahoria
 - * Sardinas en lata (al natural, escurridas): 90 g (1 lata pequeña)
 - * Zanahoria: 150 g (1.5 unidades medianas)
- Cena: Ensalada de Charque con Quinua y Vegetales Frescos
 - * Quinua cocida: 300 g (2.5 tazas cocidas)
 - * Charque de res (rehidratado y cocido): 80 g (1 porción mediana)
 - * Pepino: 200 g (1/2 pepino grande)
 - * Zanahoria rallada: 100 g (1 unidad mediana)
 - * Aceite de oliva: 5 g (1/2 cucharada sopera para aderezo)

DÍA 4

- Desayuno: Avena con Huevo Cocido y Nueces
 - * Avena en hojuelas: 80 g (1 taza seca)
 - * Huevo cocido: 2 unidades grandes (100 g)
 - * Nueces: 10 g (1/8 taza picadas)
 - * Té negro: 1 taza (sin azúcar)
- Snack 1: Yogur con Avena y Fruta
 - * Yogur natural descremado: 200 g (1 taza)
 - * Pera: 150 g (1 unidad mediana)
 - * Avena en hojuelas: 15 g (2 cucharadas soperas)
- Almuerzo: Quinua con Sardinas y Brócoli Salteado
 - * Quinua cocida: 300 g (2.5 tazas cocidas)
 - * Sardinas en lata (al natural, escurridas): 90 g (1 lata pequeña)
 - * Brócoli: 250 g (2.5 tazas)
 - * Aceite de oliva: 5 g (1/2 cucharada sopera para saltear)
- Snack 2: Huevo Duro con Zanahoria
 - * Huevo cocido: 2 unidades grandes (100 g)
 - * Zanahoria: 200 g (2 unidades medianas)
- Cena: Tunta con Charque y Ensalada de Pepino
 - * Tunta cocida: 300 g (2.5 tazas cocidas)
 - * Charque de res (rehidratado y cocido): 80 g (1 porción mediana)
 - * Pepino: 250 g (1/2 pepino grande + 1/4)
 - * Aceite de oliva: 5 g (1/2 cucharada sopera para aderezo)

DÍA 5

- Desayuno: Avena con Huevo Revuelto y Nueces
 - * Avena en hojuelas: 80 g (1 taza seca)
 - * Huevo entero: 2 unidades grandes (100 g) - revueltos
 - * Nueces: 10 g (1/8 taza picadas)
 - * Té negro: 1 taza (sin azúcar)
- Snack 1: Yogur con Plátano y Avena

- * Yogur natural descremado: 200 g (1 taza)
- * Plátano: 150 g (1 unidad grande)
- * Avena en hojuelas: 15 g (2 cucharadas soperas)
- Almuerzo: Quinua con Charque y Verduras al Vapor
 - * Quinua cocida: 300 g (2.5 tazas cocidas)
 - * Charque de res (rehidratado y cocido): 80 g (1 porción mediana)
 - * Brócoli al vapor: 150 g (1.5 tazas)
 - * Zanahoria en rodajas: 100 g (1 unidad mediana)
 - * Aceite de oliva: 5 g (1/2 cucharada sopera para aderezo)
- Snack 2: Sardinas con Pepino
 - * Sardinas en lata (al natural, escurridas): 90 g (1 lata pequeña)
 - * Pepino: 200 g (1/2 pepino grande)
- Cena: Tunta con Huevo en Tortilla y Ensalada Fresca
 - * Tunta cocida: 300 g (2.5 tazas cocidas)
 - * Huevo entero: 2 unidades grandes (100 g) - en tortilla con un poco de brócoli
 - * Pepino: 150 g (1/2 pepino grande)
 - * Zanahoria rallada: 100 g (1 unidad mediana)
 - * Aceite de oliva: 5 g (1/2 cucharada sopera para aderezo)

DÍA 6

- Desayuno: Avena con Huevo y Nueces
 - * Avena en hojuelas: 80 g (1 taza seca)
 - * Huevo entero: 2 unidades grandes (100 g) - poché
 - * Nueces: 10 g (1/8 taza picadas)
 - * Té negro: 1 taza (sin azúcar)
- Snack 1: Yogur con Avena y Fruta
 - * Yogur natural descremado: 200 g (1 taza)
 - * Plátano: 150 g (1 unidad grande)
 - * Avena en hojuelas: 15 g (2 cucharadas soperas)
- Almuerzo: Charque Picado con Tunta y Brócoli
 - * Tunta cocida: 300 g (2.5 tazas cocidas)
 - * Charque de res (rehidratado y cocido, picado): 80 g (1 porción mediana)
 - * Brócoli al vapor: 200 g (2 tazas)
 - * Aceite de oliva: 5 g (1/2 cucharada sopera para aderezo)
- Snack 2: Huevo Cocido con Pepino
 - * Huevo cocido: 2 unidades grandes (100 g)
 - * Pepino: 200 g (1/2 pepino grande)
- Cena: Quinua con Sardinas y Ensalada de Zanahoria y Pepino
 - * Quinua cocida: 300 g (2.5 tazas cocidas)
 - * Sardinas en lata (al natural, escurridas): 90 g (1 lata pequeña)
 - * Zanahoria rallada: 150 g (1.5 unidades medianas)
 - * Pepino en cubos: 100 g (1/4 pepino grande)
 - * Aceite de oliva: 5 g (1/2 cucharada sopera para aderezo)

DÍA 7

- Desayuno: Avena con Huevo y Nueces
 - * Avena en hojuelas: 80 g (1 taza seca)
 - * Huevo entero: 2 unidades grandes (100 g) - revueltos
 - * Nueces: 10 g (1/8 taza picadas)
 - * Té negro: 1 taza (sin azúcar)
- Snack 1: Yogur con Avena y Fruta
 - * Yogur natural descremado: 200 g (1 taza)
 - * Plátano: 150 g (1 unidad grande)
 - * Avena en hojuelas: 15 g (2 cucharadas soperas)
- Almuerzo: Quinoa con Huevo y Ensalada Grande
 - * Quinoa cocida: 300 g (2.5 tazas cocidas)
 - * Huevo cocido: 2 unidades grandes (100 g)
 - * Brócoli: 100 g (1 taza)
 - * Zanahoria: 100 g (1 unidad mediana)
 - * Pepino: 100 g (1/4 pepino grande)
 - * Aceite de oliva: 5 g (1/2 cucharada soperas para aderezo)
- Snack 2: Sardinas con Zanahoria
 - * Sardinas en lata (al natural, escurridas): 90 g (1 lata pequeña)
 - * Zanahoria: 200 g (2 unidades medianas)
- Cena: Tunta con Charque y Vegetales Mixtos
 - * Tunta cocida: 300 g (2.5 tazas cocidas)
 - * Charque de res (rehidratado y cocido): 80 g (1 porción mediana)
 - * Brócoli al vapor: 150 g (1.5 tazas)
 - * Pepino en cubos: 100 g (1/4 pepino grande)
 - * Aceite de oliva: 5 g (1/2 cucharada soperas para aderezo)

Salida Estructurada

Plan semanal

Lunes

- Desayuno: Avena Power Con Huevo Y Nueces • 26 g proteína
- Avena en hojuelas: (80 g)
 - Agua o leche descremada: 250 ml
 - Huevo entero: 2 unidades grandes - revueltos o cocidos (100 g • 2 huevos)
 - Nueces: (10 g)
 - Té negro: 1 taza
- Almuerzo: Quinoa Andina Con Charque Y Ensalada Fresca • 26 g proteína
- Quinoa cocida: (300 g)
 - Charque de res : (80 g)
 - Brócoli al vapor: (150 g • 1 taza)

- Zanahoria rallada: (100 g)

- Aceite de oliva:

Cena: Tunta Con Huevo Y Ensalada Verde • 26 g proteína

- Tunta cocida: (300 g)

- Huevo entero: 2 unidades grandes - cocidos o en tortilla (100 g • 2 huevos)

- Brócoli al vapor: (150 g • 1 taza)

- Pepino en rodajas: (100 g)

- Aceite de oliva:

Snack_manana: Yogur Energético Con Plátano Y Avena • 26 g proteína

- Yogur natural descremado: (200 g • 1 taza)

- Plátano: (150 g • 1 pieza mediana)

- Avena en hojuelas: (15 g)

Snack_tarde: Sardinas Con Pepino Refrescante • 26 g proteína

- Sardinas en lata : (90 g)

- Pepino: (200 g)

Martes

Desayuno: Avena Cremosa Con Huevo Y Nueces • 26 g proteína

- Avena en hojuelas: (80 g)

- Agua o leche descremada: 250 ml

- Huevo entero: 2 unidades grandes - en omelette (100 g • 2 huevos)

- Nueces: (10 g)

- Té negro: 1 taza

Almuerzo: Charque Desmenuzado Con Tunta Y Verduras Salteadas • 26 g proteína

- Tunta cocida: (300 g)

- Charque de res : (80 g)

- Zanahoria en julianas: (150 g • 1 taza)

- Pepino en cubos: (100 g)

- Aceite de oliva:

Cena: Quinoa Con Sardinas Y Vegetales Al Vapor • 26 g proteína

- Quinoa cocida: (300 g)

- Sardinas en lata : (90 g)

- Brócoli al vapor: (200 g)

- Aceite de oliva:

Snack_manana: Yogur Con Avena Y Fruta • 26 g proteína

- Yogur natural descremado: (200 g • 1 taza)

- Manzana: (150 g • 1 pieza mediana)

- Avena en hojuelas: (15 g)

Snack_tarde: Huevo Cocido Con Pepino • 26 g proteína

- Huevo cocido: 2 unidades grandes (100 g • 2 huevos)

- Pepino: (200 g)

Miércoles

Desayuno: Quinoa Desayuno Con Huevo Y Nueces • 26 g proteína

- Quinoa cocida: (150 g)

- Huevo entero: 2 unidades grandes - revueltos (100 g • 2 huevos)

- Nueces: (10 g)

- Té negro: 1 taza

Almuerzo: Tunta Con Huevo Frito Y Ensalada Variada • 26 g proteína

- Tunta cocida: (300 g)

- Huevo frito : 2 unidades grandes (100 g • 2 huevos)

- Brócoli: (100 g)

- Zanahoria: (100 g)

- Pepino: (100 g)

- Aceite de oliva:

Cena: Ensalada De Charque Con Quinoa Y Vegetales Frescos • 26 g proteína

- Quinoa cocida: (300 g)
- Charque de res : (80 g)
- Pepino: (200 g)
- Zanahoria rallada: (100 g)
- Aceite de oliva:

Snack_manana: Yogur Con Plátano Y Nueces • 26 g proteína

- Yogur natural descremado: (200 g • 1 taza)
- Plátano: (150 g • 1 pieza mediana)
- Nueces: (10 g)

Snack_tarde: Sardinas Con Zanahoria • 26 g proteína

- Sardinas en lata : (90 g)
- Zanahoria: (150 g • 1 taza)

Jueves

Desayuno: Avena Power Con Huevo Y Nueces • 26 g proteína

- Avena en hojuelas: (80 g)
- Agua o leche descremada: 250 ml
- Huevo entero: 2 unidades grandes - revueltos o cocidos (100 g • 2 huevos)
- Nueces: (10 g)
- Té negro: 1 taza

Almuerzo: Quinoa Andina Con Charque Y Ensalada Fresca • 26 g proteína

- Quinoa cocida: (300 g)
- Charque de res : (80 g)
- Brócoli al vapor: (150 g • 1 taza)
- Zanahoria rallada: (100 g)
- Aceite de oliva:

Cena: Tunta Con Huevo Y Ensalada Verde • 26 g proteína

- Tunta cocida: (300 g)
- Huevo entero: 2 unidades grandes - cocidos o en tortilla (100 g • 2 huevos)
- Brócoli al vapor: (150 g • 1 taza)
- Pepino en rodajas: (100 g)
- Aceite de oliva:

Snack_manana: Yogur Energético Con Plátano Y Avena • 26 g proteína

- Yogur natural descremado: (200 g • 1 taza)
- Plátano: (150 g • 1 pieza mediana)
- Avena en hojuelas: (15 g)

Snack_tarde: Sardinas Con Pepino Refrescante • 26 g proteína

- Sardinas en lata : (90 g)
- Pepino: (200 g)

Viernes

Desayuno: Avena Cremosa Con Huevo Y Nueces • 26 g proteína

- Avena en hojuelas: (80 g)
- Agua o leche descremada: 250 ml
- Huevo entero: 2 unidades grandes - en omelette (100 g • 2 huevos)
- Nueces: (10 g)
- Té negro: 1 taza

Almuerzo: Charque Desmenuzado Con Tunta Y Verduras Salteadas • 26 g proteína

- Tunta cocida: (300 g)
- Charque de res : (80 g)
- Zanahoria en julianas: (150 g • 1 taza)
- Pepino en cubos: (100 g)
- Aceite de oliva:

Cena: Quinoa Con Sardinas Y Vegetales Al Vapor • 26 g proteína

- Quinoa cocida: (300 g)
- Sardinas en lata : (90 g)

- Brócoli al vapor: (200 g)
- Aceite de oliva:

Snack_manana: Yogur Con Avena Y Fruta • 26 g proteína

- Yogur natural descremado: (200 g • 1 taza)
- Manzana: (150 g • 1 pieza mediana)
- Avena en hojuelas: (15 g)

Snack_tarde: Huevo Cocido Con Pepino • 26 g proteína

- Huevo cocido: 2 unidades grandes (100 g • 2 huevos)
- Pepino: (200 g)

Sábado

Desayuno: Quinoa Desayuno Con Huevo Y Nueces • 26 g proteína

- Quinoa cocida: (150 g)
- Huevo entero: 2 unidades grandes - revueltos (100 g • 2 huevos)
- Nueces: (10 g)
- Té negro: 1 taza

Almuerzo: Tunta Con Huevo Frito Y Ensalada Variada • 26 g proteína

- Tunta cocida: (300 g)
- Huevo frito : 2 unidades grandes (100 g • 2 huevos)
- Brócoli: (100 g)
- Zanahoria: (100 g)
- Pepino: (100 g)
- Aceite de oliva:

Cena: Ensalada De Charque Con Quinoa Y Vegetales Frescos • 26 g proteína

- Quinoa cocida: (300 g)
- Charque de res : (80 g)
- Pepino: (200 g)
- Zanahoria rallada: (100 g)
- Aceite de oliva:

Snack_manana: Yogur Con Plátano Y Nueces • 26 g proteína

- Yogur natural descremado: (200 g • 1 taza)
- Plátano: (150 g • 1 pieza mediana)
- Nueces: (10 g)

Snack_tarde: Sardinas Con Zanahoria • 26 g proteína

- Sardinas en lata : (90 g)
- Zanahoria: (150 g • 1 taza)

Domingo

Desayuno: Avena Con Huevo Cocido Y Nueces • 26 g proteína

- Avena en hojuelas: (80 g)
- Agua o leche descremada: 250 ml
- Huevo cocido: 2 unidades grandes (100 g • 2 huevos)
- Nueces: (10 g)
- Té negro: 1 taza

Almuerzo: Quinoa Con Sardinas Y Brócoli Salteado • 26 g proteína

- Quinoa cocida: (300 g)
- Sardinas en lata : (90 g)
- Brócoli: (250 g)
- Aceite de oliva:

Cena: Tunta Con Charque Y Ensalada De Pepino • 26 g proteína

- Tunta cocida: (300 g)
- Charque de res : (80 g)
- Pepino: (250 g)
- Aceite de oliva:

Snack_manana: Yogur Con Avena Y Fruta • 26 g proteína

- Yogur natural descremado: (200 g • 1 taza)

- Pera: (150 g)
- Avena en hojuelas: (15 g)

Snack_tarde: Huevo Duro Con Zanahoria • 26 g proteína

- Huevo cocido: 2 unidades grandes (100 g • 2 huevos)
- Zanahoria: (200 g)