

ASESORAMIENTO NUTRICIONAL PERSONALIZADO

Índice

ALIMENTACION SEMANAL.....	1
<i>Reglas para una mejor realización del asesoramiento nutricional:</i>	1
Comida 1	1
OPCION 1.....	1
OPCION 2.....	1
OPCION 3.....	1
FIJO	1
Comida 2	2
OPCION 1.....	2
OPCION 2.....	2
FIJO	2
Comida 3	2
OPCION 1.....	2
OPCION 2.....	2
OPCION 3.....	2
Comida 4	3
OPCION 1.....	3
OPCION 2.....	3
Comida 5	3
OPCION 1.....	3
OPCION 2.....	3
OPCION 3.....	3
SUPLEMENTACION A UTILIZAR :	3

ALIMENTACION SEMANAL

- Una comida es una determinada ingesta de alimentos en un momento determinado del día : (Lo que para una persona puede ser en una hora del día un desayuno para otra puede ser una cena) Por dicho motivo se habla de comida y su numeración y no de típicos desayunos, almuerzos etc. ...

Reglas para una mejor realización del asesoramiento nutricional:

- Se respetará el orden de cada comida de la primera a la última.
- **No se debe pasar entre comidas más de 4 horas hasta la hora de dormir.**
- Se deberá beber de 2 a 3 litros de agua (Sin contar el agua del entrenamiento)
- **Cambiar azúcares por edulcorantes**
- No utilizar suplementación que no esté en el asesoramiento nutricional.
- **Las carnes y pescados se pesan una vez la comida esta cocinada**
- **El resto de ingredientes que no sean carne y pescado su peso será en seco**
- Para cualquier duda o manipulación por favor ponerse en contacto conmigo.

EN CADA COMIDA ESCOGE UN ALIMENTO DE CADA OPCION

Comida 1

OPCION 1

- 125 gramos de yogur 0%
- 1 batido de proteína con agua con 30 gramos de proteína Whey
- 30 gramos de lomo embuchado
- 30 gramos de cecina de vaca

OPCION 2

- 30 gramos de harina de avena de sabores Vitobest
- 30 gramos de muesli
- 60 gramos de pan integral
- 30 gramos de tortitas de arroz o maíz

OPCION 3

- 20 gramos de nueces
- 20 gramos de almendras

FIJO

- 1 manzana verdes
- 1 kiwi
- 10 fresas
- 1 naranja

Comida 2

OPCION 1

- 50 gramos de pechuga de pavo 0% y 50 gramos de queso light 0%
- 2 latas de salmon o 60 gramos de salmon ahumado
- 2 huevos hervidos

OPCION 2

- 60 gramos de pan integral
- 30 gramos de tortitas de arroz o maíz
- 2 paquetes de crackers integrales

FIJO

- 200ml zumo natural sin azúcar

Comida 3

OPCION 1

CARNES BLANCAS

- 150 gramos de pollo
- 150 gramos de pavo
- 200 gramos de marisco o pescados

CARNES ROJAS (MINIMO 1 VEZ SEMANA MAXIMO)

- 100 gramos de ternera
- 100 gramos de cordero
- 100 gramos de caballo

OPCION 2

- 100 gramos de arroz
- 100 gramos de pasta
- 300 gramos de patata hervida o al horno

OPCION 3

- 1 Actimel 0%
- 1 gelatina 0%



Comida 4 *(Deja que pasen 2 horas antes de entrenar o tómallo después de entrenar)*

OPCION 1

- 50 gramos de pechuga de pavo 0%
- 2 yogures desnatados
- 1 actimel

OPCION 2

- 30 gramos de tortitas de arroz o maíz
- 1 paquete de crackers integrales
- 50 gramos de arroz

Comida 5

OPCION 1

- 1 batido de proteína con agua con 30 gramos de proteína de Caseinato
- Tortilla de 3 huevos con 3 claras y 1 yema
- 150 gramos de pechuga de pollo pollo
- 200 gramos de marisco o pescados

OPCION 2

- 200 gramos de sopa de verduras o pure

OPCION 3

- 1 yogur desnatado
- 1 actimel
- 1 gelatina

SUPLEMENTACION A UTILIZAR :

- Creatina monohidratada (5 gramos diarios)
- Aminoácidos esenciales (10 gramos mientras entrenas y antes de dormir)
- Omega 3 (si no comes mucho pescado)
- Multivitamínico (en la mañana)
- Proteína de caseinato
- Proteína Whey
- Zinc (20 gramos día antes de dormir)

