

CLIENTE: Unai Vidal Viso
ENTRENAMIENTO EN CLEVER: Si (2 días)



PLAN DE ALIMENTACIÓN

CLEVER NUTRITION & TRAINING

Plan diseñado para: **Recomposición corporal**

SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA RECOMENDADA OPCIONAL

- **Proteína Whey:** para elaborar postres fitness, smoothies o batido rápido por falta de tiempo de cocinar.
- **Caseína:** proteína de asimilación lenta recomendada para el consumo por la noche como precama. Se utiliza para una buena recuperación muscular ayudando a conciliar el sueño por presencia de GABBA.
- **Preworkout o preentren:** tomar la dosis pautada 20 min antes del entrenamiento. Necesario si crees que necesitas energía antes de entrenar.
- **Creatina:** 1 gr / 10 kg de peso diarios.
- **Omega 3:** en caso de no consumo habitual de pescado (consumir 2 cápsulas/día)
- **Probióticos:** No
- **Ashwagandha y/o Melatonina:** en caso de dificultad de sueño o nerviosismo.

DATOS DEL CLIENTE

Peso inicial: 62,4 kg
Altura: 168 cm
Metabolismo basal: 1534 kcal

kcal	gr Proteína	gr Hidratos	gr Grasas
1600			
Mb + actividad	2		0,7

$MB \cdot 1,3 = x$ metabolismo basal *X DE DÉFICIT = X kcal
MANTENIENDO UNA MEDIA DE 10.000 PASOS DIARIOS

CLEVER NUTRITION & TRAINING
clevern nutrition.and.training@gmail.com
clevern nutritionandtraining.es
633 19 42 56 | 653 42 96 59

CLIENTE: Unai Vidal Viso
 ENTRENAMIENTO EN CLEVER: Si (2 días)



MEDIA MAÑANA

Valor nutricional: **250 kcal (40 gr HC | 25 gr GR)**
 Puedes mover este snack según te convenga por horarios o hambre.

Opción 1	Tortitas: 6 Tortitas de arroz o maíz o 4 tortitas de maíz campesinas o sabor jamón + 1 yogur proteico sabor chocolate, vainilla o caramelo o 150 gr de kéfir	
Opción 2	Fruta: 1 fruta a elegir o 2 si dividimos cantidad en 2 + 1 yogur proteico sabor chocolate, vainilla o caramelo o 150 gr de kéfir	
	<ul style="list-style-type: none"> • 280 g de Arándanos • 180 g de Banana • 230 g de Caqui • 320 g de Cereza • 210 g de Chirimoya • 350 g de Ciruela • 50 g de Coco fresco • 110 g de Durian • 60 g de Dátil seco • 310 g de Frambuesa/Manzana • 500 g de Fresas • 190 g de Granada • 240 g de Guayaba • 220 g de Higo 	<ul style="list-style-type: none"> • 390 g de Kiwi • 240 g de Lichi • 270 g de Mango • 160 g de Maracuyá • 410 g de Melocotón • 470 g de Melón • 340 g de Naranja • 370 g de Papaya • 280 g de Pera • 320 g de Piña • 530 g de Sandía • 70 g de Tamarindo • 230 g de Uva
Opción 3	Pitufo a la catalana: 60 gr pan blanco, integral, espelta (de masa madre siempre) + 40 gr Jamón serrano + Tomate natural triturado	
Opción 4	Tostada con huevo y aguacate: 55 gr Pan blanco, integral, espelta (de masa madre siempre) + 1 huevo M + Tomate natural triturado + Sal + 20 gr Aguacate	

ALMUERZO

Valor nutricional: **550 kcal (50 gr PR | 60 gr HC | 10 gr G)**

Elabora tu plato eligiendo una opción de cada columna:

Proteína	Hidrato de carbono + 300 gr de verduras	Grasa
Carnes <ul style="list-style-type: none"> 200 gr Pechuga de pollo o de pavo / Solomillo de cerdo provenzal 180 gr Hamburguesa de pollo o de pavo 190 gr Cinta de lomo al ajillo o adobado 200 gr Steak Tartar (hacendado) 230 gr Filete extra tierno marinado 220 gr Jamón cocido extra Pescados / Mariscos <ul style="list-style-type: none"> 220 gr Atún al natural / Tilapia / Lubina / Corvina 250 gr Merluza / Rape / Calamar 270 gr Bacalao / Berberechos al natural 300 gr Rosada 240 gr Lenguado / Pulpo 180 gr Pez espada / emperador 290 gr Dorada 280 gr Sepia / Pota 200 gr Gambas / Langostinos 240 gr Almejas 260 gr Mejillones 	<ul style="list-style-type: none"> 45 gr Pasta / Fideos normales o integrales / Arroz / Noodles / Fideos de arroz / Placas de lasaña / Canelones / Cous cous / copos Puré de patata / Harinas (avena, trigo, maíz) / Mijo / Polenta / Bulgur (pesado en seco) 125 gr Arroz blanco o integral cocido 40 gr Quinoa / Placa de Hojaldre (pesado en seco) 90 gr Gnocchis 220 gr Patata / Boniato 280 gr Patata de bote 200 gr Maíz dulce 60 gr Pan blanco o integral 4 uds Pan wasa (12 gr) 5 uds Pan wasa fibra (10 gr) 2 uds Pan wasa tostado fibra (18 gr) 2 uds Pan bao Clever 1 ud Fajita mexicana trigo (36 gr) / Fajita integrales (36 gr) 2 uds Mini fajita mexicana (25 gr) 1 ud Maxi tortilla de trigo (60 gr) <p>(añadir solo 100 gr de verdura)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 10 - 11 gr Aceite de oliva / de coco / de sésamo. 14 - 15 gr Tahini 60 gr Aguacate / Guacamole (Mercadona) 10 g de mantequilla de coco 20 g de crema de anacardos o crema de cacahuete 100% 15 gr Frutos secos / Crema de frutos secos / Pipas 17 gr de semillas de sésamo, lino 55 gr Aceitunas 40 gr Hummus light (Carrefour) 30 gr Hummus classic 13 - 14 gr Mantequilla 25 gr Mantequilla light 110 gr Salsa de trufa (Clever) 80 gr Salsa carbonara (Gallo) 20 gr Salsa pesto (Barilla) 90 gr Salsa pesto (Clever) 20 g de pesto rosso 85 gr Salsa 3 quesos (Carrefour) 50 gr de tomate frito (receta artesana hacendado)

CLEVER NUTRITION & TRAINING

cleverntimer.and.training@gmail.com

cleverntimer.and.training.es

633 19 42 56 | 653 42 96 59

CLIENTE: Unai Vidal Viso
 ENTRENAMIENTO EN CLEVER: Si (2 días)



Otros <ul style="list-style-type: none"> • 500 ml Clara de huevo • 500 gr Queso fresco batido • 180 gr Seitán • 5 uds Queso tipo burgos desnatada o % Mercadona • 130 gr Queso proteico Eatlean • 220 gr de queso cottage • 70 gr de soja texturizada 	aprox) <ul style="list-style-type: none"> • 6 uds Tortitas de arroz o maíz • 100 gr Yuca • 45 gr Lentejas / Garbanzos (en seco) • 180 gr Lentejas / Garbanzos (cocido) • 140 gr Habas cocidas • 200 gr Guisantes cocidos Combos <ul style="list-style-type: none"> • 60 gr Lentejas cocidas + 20 gr Arroz + 80 gr Mandarina • 35 gr Fideos / Cous cous + 40 gr Garbanzos cocidos • 30 gr Wakame + 30 gr Edamame + 25 gr Arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • 40 gr de Burrata • 20-25 gr de queso curado (vaca/oveja) • 30 g de labneh o yogur griego colado con AOVE • 35 gr de mozzarella rallada
---	--	---

Proteínas + grasas

Carnes

- 220 gr Picada de pollo / Entrecot de ternera / Secreto ibérico / Chuletas de cerdo
- 180 gr Hamburguesa gruesa Hacendado (1 ud) / Solomillo de ternera / Longaniza de pollo / Contramuslo de pollo
- 150 gr Picada de ternera
- 220 gr Pulled Pork Clever
- 160 gr Cordero
- 135 gr Jamón Serrano
- 200 gr Solomillo de cerdo / Vacío
- 160 gr Entraña

CLEVER NUTRITION & TRAINING

cleverntimeration.and.training@gmail.com

cleverntimerationandtraining.es

633 19 42 56 | 653 42 96 59

CLIENTE: Unai Vidal Viso
ENTRENAMIENTO EN CLEVER: Si (2 días)



Pescados

- 220 gr Atún fresco
- 2 latas Atún en aceite de oliva
- 180 gr Salmón / Salmón ahumado
- 170 gr Sardina / Arenque
- 180 gr Trucha
- 170 gr Caballa
- 220 gr Bonito

Otros

- 200 gr Edamame (soja)
- 180 gr Tiras vegetarianas Vemondo Lidl
- 280 Bacon vegano Marca Foodys
- 280 gr de tofu

Combos

- Tortilla de 3 huevos M y 100 ml Claras
- 1 huevo + 5 gr de aceite + 2 lata de atún al natural
- 2 huevos + 150 gr de pollo
- 2 huevos M + 2 lata Atún al natural + 100 ml Claras
- 2 Huevo M + 1 tranchete queso light + 60 gr Jamón serrano
- 110 gr Mozzarella light + 2 lata Atún al natural
- 1 tarrina de Queso fresco burgos natural + 160 gr Dados de Pavo Mercadona
- 100 gr Jamón serrano + 30 gr Queso de untar light
- 1 lata Atún al natural + 140 gr Pollo en tiras + 1 tarrina Queso fresco burgos natural
- 220 gr de Steak Tartar (hacendado) + 1 Huevo M

* Puedes añadir 300 gr de verduras frescas de tu elección, o 200 gr si son verduras congeladas o cremas de verduras.

CLIENTE: Unai Vidal Viso
ENTRENAMIENTO EN CLEVER: Si (2 días)



O elige tu menú:

Opción 1	Poké bowl: 50 gr Arroz + 20 gr Wakame + 40 gr Edamame + 100 gr Atún / 80 gr Salmón + 50-100 ml Salsa de soja + 20 gr Queso de untar light + 30 gr Aguacate
Opción 2	Plato de los montes: 400 gr Patata de bote + 100 gr Pimientos del padrón + 170 gr lomo adobado + 1 huevo
Opción 3	Pollo al curry: 1,5 Bolsita arroz congelado + 150 gr Pechuga de pollo + 100 ml Caldo de pollo + 100 gr Cebolla + 20 gr Queso de untar light + Salsa curry Clever.
Opción 4	Tortilla de patatas: 400 gr Patata de bote + 100 ml claras de huevo + 3 Huevos + 100 gr Cebolla
Opción 5	Hamburguesa de pollo: 2 Hamburguesa de pollo (Mercadona) (90 gr) + 1 pan cristal (60 gr) + 20 gr Queso de untar light + 1 tranchete de queso light + sala zero (barbacoa o ketchup)
Opción 6	Pizza fit Clever (2 veces por semana): 1/2 Pizza fit + 200 gr Verduras + 10 gr Queso Ricotta
Opción 7	Lasaña Boloñesa (congelada) (1 vez por semana): 300 gr Lasaña boloñesa o atún (hacendado) + 100 gr verduras + 1 yogur de proteínas (cualquier sabor)
Opción 8	Arroz de verduras: 1 bandeja de arroz entera + 140 gr de tiras de pollo al horno o pollo normal

MERIENDA

Valor nutricional: **250 kcal (20 gr P | 30 gr HC | 5 gr G)**

Opción 1	Yogur con cereales y proteína: 1 Yogur 0 % + 30 gr Cereales sin azúcar (cornflakes, avena, espelta) + 20 gr Proteína o Caseína
Opción 2	Yogur proteico con cereales: 1 Yogur proteico + 40 gr Cereales sin azúcar (cornflakes, avena, espelta)
Opción 3	Yogur con frutos rojos y cacahuete: 1 Yogur 0 % + 20/30 gr de frutos rojos + 25 gr Cereales sin azúcar (cornflakes, avena, espelta) + 25 gr Cacahuete desgrasado en polvo
Opción 4	Tortitas de arroz con proteína: 5 Tortitas de arroz o maíz + Sirope proteico (25 gr Proteína/Caseína + 100 ml Leche de Almendras Zero)
Opción 5	Tortitas de arroz con embutido: 6 Tortitas de arroz o maíz + 80 gr Jamón cocido/Pavo/Atún natural o 40 gr Lomo embuchado
Opción 6	Bocadillo de pavo con queso: 60 gr Pan (finito mercadona o similar) + 40 gr Pavo en lonchas + 20 gr Queso de untar light
Opción 7	Pancakes Fitness: 30 gr Harina de avena + levadura, canela y edulcorante + 100 gr Claras de huevo a punto de nieve + 1 yogur 0 % + Topping: 10 gr Cacao soluble 0 % o Cacahuete desgrasado en polvo + leche
Opción 8	Pitufo a la catalana: 60 gr pan blanco, integral, espelta (de masa madre siempre) + 40 gr Jamón serrano + Tomate natural triturado
Opción 9	Tostada con huevo y aguacate: 55 gr Pan blanco, integral, espelta (de masa madre siempre) + 1 huevo M + Tomate natural triturado + Sal + 20 gr Aguacate
Opción 10	Tostada con queso burgos y pavo: 70 gr Pan blanco, integral, espelta (de masa madre siempre) + 50 gr Queso burgos 0 % + Tomate natural triturado + Sal + 40 gr Pavo en lonchas.

CLIENTE: Unai Vidal Viso
ENTRENAMIENTO EN CLEVER: Si (2 días)



Opción 11	Yogur con fruta y proteína: 200 gr de Yogur proteico natural + 1 fruta de la lista + 10 gr de frutos secos:	
	<ul style="list-style-type: none">- 150 gr Manzana- 122 gr Mango- 130 gr Kiwi- 135 gr Cerezas- 140 gr Arándanos, moras, frambuesas naturales- 25 gr Arándanos deshidratados naturales- 30 gr Pasas naturales- 107 gr Chirimoya- 240 gr Melón- 265 gr Sandía- 250 gr Fresas- 150 gr Mandarina- 200 gr Melocotón- 175 gr Nectarina- 80 gr Plátano	<ul style="list-style-type: none">- 120 g de piña natural- 100 g de uvas- 160 g de papaya- 115 g de higos frescos- 60 g de higos secos- 100 g de caqui (persimón)- 200 g de albaricoques frescos (unos 4 aprox)- 140 g de granada (solo los granos)- 125 g de pera conferencia- 170 g de lichi- 130 g de guayaba- 180 g de ciruelas frescas- 60 g de plátano macho cocido- 50 g de coco fresco (por su densidad calórica)

CENA

Valor nutricional: **550 kcal (50 gr PR | 60 gr HC | 10 gr G)**

Elabora tu plato eligiendo una opción de cada columna:

Proteína	Hidrato de carbono + 300 gr de verduras	Grasa
Carnes <ul style="list-style-type: none"> 200 gr Pechuga de pollo o de pavo / Solomillo de cerdo provenzal 180 gr Hamburguesa de pollo o de pavo 190 gr Cinta de lomo al ajillo o adobado 200 gr Steak Tartar (hacendado) 230 gr Filete extra tierno marinado 220 gr Jamón cocido extra Pescados / Mariscos <ul style="list-style-type: none"> 220 gr Atún al natural / Tilapia / Lubina / Corvina 250 gr Merluza / Rape / Calamar 270 gr Bacalao / Berberechos al natural 300 gr Rosada 240 gr Lenguado / Pulpo 180 gr Pez espada / emperador 290 gr Dorada 280 gr Sepia / Pota 200 gr Gambas / Langostinos 240 gr Almejas 260 gr Mejillones 	<ul style="list-style-type: none"> 45 gr Pasta / Fideos normales o integrales / Arroz / Noodles / Fideos de arroz / Placas de lasaña / Canelones / Cous cous / copos Puré de patata / Harinas (avena, trigo, maíz) / Mijo / Polenta / Bulgur (pesado en seco) 125 gr Arroz blanco o integral cocido 40 gr Quinoa / Placa de Hojaldre (pesado en seco) 90 gr Gnocchis 220 gr Patata / Boniato 280 gr Patata de bote 200 gr Maíz dulce 60 gr Pan blanco o integral 4 uds Pan wasa (12 gr) 5 uds Pan wasa fibra (10 gr) 2 uds Pan wasa tostado fibra (18 gr) 2 uds Pan bao Clever 1 ud Fajita mexicana trigo (36 gr) / Fajita integrales (36 gr) 2 uds Mini fajita mexicana (25 gr) 1 ud Maxi tortilla de trigo (60 gr) <p>(añadir solo 100 gr de verdura)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 10 - 11 gr Aceite de oliva / de coco / de sésamo. 14 - 15 gr Tahini 60 gr Aguacate / Guacamole (Mercadona) 10 g de mantequilla de coco 20 g de crema de anacardos o crema de cacahuete 100% 15 gr Frutos secos / Crema de frutos secos / Pipas 17 gr de semillas de sésamo, lino 55 gr Aceitunas 40 gr Hummus light (Carrefour) 30 gr Hummus classic 13 - 14 gr Mantequilla 25 gr Mantequilla light 110 gr Salsa de trufa (Clever) 80 gr Salsa carbonara (Gallo) 20 gr Salsa pesto (Barilla) 90 gr Salsa pesto (Clever) 20 g de pesto rosso 85 gr Salsa 3 quesos (Carrefour) 50 gr de tomate frito (receta artesana hacendado)

CLEVER NUTRITION & TRAINING

cleverntimer.and.training@gmail.com

cleverntimer.and.training.es

633 19 42 56 | 653 42 96 59

CLIENTE: Unai Vidal Viso
 ENTRENAMIENTO EN CLEVER: Si (2 días)



Otros <ul style="list-style-type: none"> • 500 ml Clara de huevo • 500 gr Queso fresco batido • 180 gr Seitán • 5 uds Queso tipo burgos desnatada o % Mercadona • 130 gr Queso proteico Eatlean • 220 gr de queso cottage • 70 gr de soja texturizada 	aprox) <ul style="list-style-type: none"> • 6 uds Tortitas de arroz o maíz • 100 gr Yuca • 45 gr Lentejas / Garbanzos (en seco) • 180 gr Lentejas / Garbanzos (cocido) • 140 gr Habas cocidas • 200 gr Guisantes cocidos Combos <ul style="list-style-type: none"> • 60 gr Lentejas cocidas + 20 gr Arroz + 80 gr Mandarina • 35 gr Fideos / Cous cous + 40 gr Garbanzos cocidos • 30 gr Wakame + 30 gr Edamame + 25 gr Arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • 40 gr de Burrata • 20-25 gr de queso curado (vaca/oveja) • 30 g de labneh o yogur griego colado con AOVE • 35 gr de mozzarella rallada
---	--	---

Proteínas + grasas

Carnes

- 220 gr Picada de pollo / Entrecot de ternera / Secreto ibérico / Chuletas de cerdo
- 180 gr Hamburguesa gruesa Hacendado (1 ud) / Solomillo de ternera / Longaniza de pollo / Contramuslo de pollo
- 150 gr Picada de ternera
- 220 gr Pulled Pork Clever
- 160 gr Cordero
- 135 gr Jamón Serrano
- 200 gr Solomillo de cerdo / Vacío
- 160 gr Entraña

CLEVER NUTRITION & TRAINING

cleverntimeration.and.training@gmail.com

cleverntimerationandtraining.es

633 19 42 56 | 653 42 96 59

CLIENTE: Unai Vidal Viso
ENTRENAMIENTO EN CLEVER: Si (2 días)



Pescados

- 220 gr Atún fresco
- 2 latas Atún en aceite de oliva
- 180 gr Salmón / Salmón ahumado
- 170 gr Sardina / Arenque
- 180 gr Trucha
- 170 gr Caballa
- 220 gr Bonito

Otros

- 200 gr Edamame (soja)
- 180 gr Tiras vegetarianas Vemondo Lidl
- 280 Bacon vegano Marca Foodys
- 280 gr de tofu

Combos

- Tortilla de 3 huevos M y 100 ml Claras
- 1 huevo + 5 gr de aceite + 2 lata de atún al natural
- 2 huevos + 150 gr de pollo
- 2 huevos M + 2 lata Atún al natural + 100 ml Claras
- 2 Huevo M + 1 tranchete queso light + 60 gr Jamón serrano
- 110 gr Mozzarella light + 2 lata Atún al natural
- 1 tarrina de Queso fresco burgos natural + 160 gr Dados de Pavo Mercadona
- 100 gr Jamón serrano + 30 gr Queso de untar light
- 1 lata Atún al natural + 140 gr Pollo en tiras + 1 tarrina Queso fresco burgos natural
- 220 gr de Steak Tartar (hacendado) + 1 Huevo M

* Puedes añadir 300 gr de verduras frescas de tu elección, o 200 gr si son verduras congeladas o cremas de verduras.

CLIENTE: Unai Vidal Viso
ENTRENAMIENTO EN CLEVER: Si (2 días)



O elige tu menú:

Opción 1	Poké bowl: 50 gr Arroz + 20 gr Wakame + 40 gr Edamame + 100 gr Atún / 80 gr Salmón + 50-100 ml Salsa de soja + 20 gr Queso de untar light + 30 gr Aguacate
Opción 2	Plato de los montes: 400 gr Patata de bote + 100 gr Pimientos del padrón + 170 gr lomo adobado + 1 huevo
Opción 3	Pollo al curry: 1,5 Bolsita arroz congelado + 150 gr Pechuga de pollo + 100 ml Caldo de pollo + 100 gr Cebolla + 20 gr Queso de untar light + Salsa curry Clever.
Opción 4	Tortilla de patatas: 400 gr Patata de bote + 100 ml claras de huevo + 3 Huevos + 100 gr Cebolla
Opción 5	Hamburguesa de pollo: 2 Hamburguesa de pollo (Mercadona) (90 gr) + 1 pan cristal (60 gr) + 20 gr Queso de untar light + 1 tranchete de queso light + sala zero (barbacoa o ketchup)
Opción 6	Pizza fit Clever (2 veces por semana): 1/2 Pizza fit + 200 gr Verduras + 10 gr Queso Ricotta
Opción 7	Lasaña Boloñesa (congelada) (1 vez por semana): 300 gr Lasaña boloñesa o atún (hacendado) + 100 gr verduras + 1 yogur de proteínas (cualquier sabor)
Opción 8	Arroz de verduras: 1 bandeja de arroz entera + 140 gr de tiras de pollo al horno o pollo normal