

LUNES

Pre desayuno: Jugo de apio en ayunas entremimo 1 o media hora antes del desayuno.

DESAYUNO

3 huevos enteros, dos torrijas de jamon (preparar al gusto), Arepa de maíz pequeña

SNACK AM

Opcion 1:

Batido de Whey Protein (20g) + Cucharada de mantequilla de mani

Opcion2:

Yogurt griego (opción sin azúcar) +arandanos o frutos secos.

ALMUERZO

120 g de filete de res, pechuga, Salmon, tilapia o lomo de cerdo + 80 g de arroz integral

2 tazas Ensalada verde (Los vegetales son al gusto)

SNACK PM

Lo mas recomendable es consumir comidas que aporten saciedad

Ej: 120 g de filete de pollo

80 gramos de aguacate

Vegetales

Opcion 2 para snack PM

Manzana verde + cucharada de mantequilla de mani o frutos secos + batido de Whey Protein

CENA:

Preferiblemente consumir filetes de salmon, tilapia, trucha por el aporte de grasas buenas y el bajo perfil calorico a obtener sin embargo para dar variedad puedes incluir otras carnes (mejor opcion magras). 120 g de tilapia + vegetales salteados al gusto + cucharadfa de aceite de Oliva

120 g de filete de tilapia + vegetales salteados y cucharada de aceite de oliva

BATIDO POST ENTRENO:

20 g de Whey Protein

MARTES

Pre-desayuno: Batido de apio

DESAYUNO

1 Guineo verde cocido + 90 g de Queso costeño y café sin azúcar o jugo sin azúcar (puedes usar endulzantes sin calorías)

SNACK AM

Picada de frutas al gusto (preferiblemente frutas verdes)

ALMUERZO

Burritos (tortilla bimbo una sola XL)+ 120 Carne de res y vegetales al gusto (70 g

SNACK PM

Manzana verde + cucharada de mantequilla de mani o frutos secos + batido de Whey Protein

CENA:

Preferiblemente consumir filetes de salmon, tilapia, trucha por el aporte de grasas buenas y el bajo perfil calorico a obtener sin embargo para dar variedad puedes incluir otras carnes (mejor opcion magras). 120 g de tilapia + vegetales salteados al gusto + cucharadfa de aceite de Oliva

120 g de bistec de res + vergetales al gusto (90 gramos)

BATIDO POST ENTRENO:

20 g de Whey Protein + 35 g de avena en hojuelas

MIERCOLES

PRE DESAYUNO BATIDO DE APIO

MENU BAJO EN CARBOHIDRATOS

DESAYUNO

Tortilla con 4 huevos, vegetales al gusto y 80g de frutos secos + taza de cafe

SNACK AM

Opcion 1:

Batido de Whey Protein (Bi Pro) (20g) + Cucharada de mantequilla de mani

Opcion 2:

120 g de filete de pollo esmechado + 2 tazas de ensalada verde y 80 g de piña en cubitos

Opcion 3: Gelatina sin azucar sabor a fresa + 20 g de whey protein

Opcion 4: Yogurt Griego sin azúcar + frutos secos y media manzana verde

ALMUERZO

150g de filete de res, pechuga, Salmon, tilapia o lomo de cerdo + 60 g de arroz integral

2 tazas Ensalada verde (Los vegetales son al gusto) + 80 g de aguacate

SNACK PM

Lo más recomendable es consumir comidas que aporten saciedad

Ej: 120 g de filete de pollo

80 gde aguacate

Vegetales

Opcion 2 para snack PM

Cucharada de mantequilla de mani o frutos secos + batido de Whey Protein (BI Pro)

CENA:

Preferiblemente consumir filetes de Salmon, tilapia, trucha por el aporte de grasas buenas y el bajo perfil calorico a obtener sin embargo para dar variedad puedes incluir otras carnes (mejor opcion magras). 120 g de tilapia + vegetales salteados al gusto + cucharadfa de aceite de Oliva y 40 g de aguacate.

120 g de filete de tilapia + vegetales salteados y cucharada de aceite de oliva

JUEVES

PRE DESAYUNO BATIADO DE APIO

DESAYUNO

Pancakes de 3 huevos 2 cucharadas de avena en hojuelas medio banano y mantequilla de mani y mermelada sin azúcar (Desayuno cargado)

SNACK AM

Gelatina sin azucar sabor a fresa + 20 g de whey protein (Bi Pro)

ALMUERZO

**150 g de filete de res y vegetales salteados+ 80 g de arroz integral
2 tazas Ensalada verde (Los vegetales son al gusto)**

SNACK PM

Lo mas recomendable es consumir comidas que aporten saciedad

Ej: 120 g de filete de pollo

80 gde aguacate y puedes agregar vegetales al gusto (30 gramos)

Opcion 2 para snack PM

Manzana verde + cucharada de mantequilla de mani o frutos secos + batido de Whey Protein

CENA:

Preferiblemente consumir filetes de salmon, tilapia, trucha por el aporte de grasas buenas y el bajo perfil calorico a obtener sin embargo para dar variedad puedes incluir otras carnes (mejor opcion magras). 120 g de tilapia + vegetales salteados al gusto + cucharadfa de aceite de Oliva

120 g de filete de tilapia + vegetales salteados y cucharada de aceite de oliva

BATIDO POST ENTRENO:

20 g de Whey Protein

VIERNES

MENU BAJO EN CARBOHIDRATOS

PRE DESAYUNO: BATIDO DE APIO en ayunas

DESAYUNO

80 g de Tocineta, 100g aguacate, 100 g de pollo en trocitos 3 huevos enteros. Preparar al gusto.

SNACK AM

Opcion 1:

Batido de Whey Protein (Bi Pro) (20g) + Cucharada de mantequilla de mani

Opcion 2:

120 g de filete de pollo esmechado + 2 tazas de ensalada verde y 80 g de piña en cubitos

Opcion 3: Gelatina sin azucar sabor a fresa + 20 g de whey protein

Opcion 4: Yogurt Griego sin azúcar + frutos secos y media manzana verde

ALMUERZO

150 g de filete de res, pechuga, Salmon, tilapia o lomo de cerdo + 60g de arroz integral

2 tazas Ensalada verde (Los vegetales son al gusto) + 80 g de aguacate

SNACK PM

Lo más recomendable es consumir comidas que aporten saciedad

Ej: 120 g de filete de pollo

80 g de aguacate

Vegetales

Opcion 2 para snack PM

Cucharada de mantequilla de mani o frutos secos + batido de Whey Protein (BI Pro)

CENA:

Preferiblemente consumir filetes de Salmon, tilapia, trucha por el aporte de grasas buenas y el bajo perfil calórico a obtener sin embargo para dar variedad puedes incluir otras carnes (mejor opción magras). 120 g de tilapia + vegetales salteados al gusto + cucharada de aceite de Oliva y 40 g de aguacate.

120 g de filete de tilapia + vegetales salteados y cucharada de aceite de oliva

SABADO

DESAYUNO

Ensalada de frutas al gusto +3 huevos revueltos

(No añadir otra clase de carbohidratos diferentes a las frutas)

SNACK AM

Opcion 1:

Batido de Whey Protein (20g) + Mermelada de mora (te recomiendo la marca Diety es baja en azucar)

ALMUERZO

150 lomo de cerdo + 60 g de arroz blanco

100 g de ensalada verde (preferiblemente vegetales verdes en esta ocasión)

SNACK PM

80 g de frutos secos

CENA:

Preferiblemente consumir filetes de salmon, tilapia, trucha por el aporte de grasas buenas y el bajo perfil calorico a obtener sin embargo para dar variedad puedes incluir otras carnes (mejor opcion magras). 120 g de tilapia + vegetales salteados al gusto + cucharadfa de aceite de Oliva

120 g de filete de Pechuga + ensalada de colores (puedes usar vegetales como pimenton rojo, zanahoria, tomate entre otros) y cucharada de aceite de oliva

BATIDO POST ENTRENO: (tomar como post entreno)

20 g de Whey Protein

DOMINGO

DESAYUNO

Tortilla bimbo (hay unas talla XL de bimbo y otras integrales pero no son grandes, recomiendo por valor nutricional la integral y por comodidad la grande, la eleccion es tuya). 2 huevos enteros, 30 gramos de queso y uvas pasas (40 gramos)

SNACK AM

Gelatina sin azucar sabor a fresa + 20 g de whey protein

ALMUERZO

120 g de Salmon o Tilapia (puede ser otros pescados pero estos son los de mejor valor proteico) + 80 g de puré de papa y queso parmesano + Ensalada verde (90 gramos)

SNACK PM

cucharada de mantequilla de mani o frutos secos + batido de Whey Protein

CENA:

Preferiblemente consumir filetes de salmon, tilapia, trucha por el aporte de grasas buenas y el bajo perfil calorico a obtener sin embargo para dar variedad puedes incluir otras carnes (mejor opcion magras). 120 g de tilapia + vegetales salteados al gusto + cucharadfa de aceite de Oliva

70 g de atun + 3 huevos enteros revueltos y agregar vegetales al gusto

BATIDO POST ENTRENO:

20 g de Whey Protein

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS PARA ASESORIA NUTRICONAL

Nombre: Jeimy Ospino Edad: 33 años Objetivo: Perdida de grasa

Fecha	Noviembre	Enero					
Peso	65,2 kg	65,2 kg					
Altura	164cm	164cm					
Edad	33 años	33años					
Cuello	32cm	31cm					
Pectoral	89,7	89,0 cm					
Bíceps	D:31cm I:30,5	D:30cm I:29,8					
Cintura	A:78,9 M:83,7 B:83,7	A:74,5cm M:81,6cm B:85,7cm					
Caderas		99,5cm					
Cuádriceps	D:49,5cm I:50cm	D:51,1cm I:50,3cm					
Pantorrillas	D:36,5cm I:37,0cm	D:36cm I:37cm					
I.M.C	24,5kg/m2	24,2kg/m2					
Porcentaje de grasa (%)	31,5%	30,2%					
Masa corporal Magra (kg)	44,4kg	45,5kg					



CRONOGRAMA PARA APLICACIÓN DE DESCARGA DE CARBOHIDRATOS POR DIAS

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
M O D E R A D O	M O D E R A D O	B A J O (DESCARGA)	M O D E R A D O	B A J O (DESCARGA)	M O D E R A D O	M O D E R A D O



