| Yezid Guzmán COACH | Nombre asesorado  Jeimy Ospino |
| --- | --- |
| Un bol de brotes de soja  Un manojo de espárragos  Parte de un bol de rodajas de pomelo  Una mezcla de tomates frescos | Objetivo Perdida de Grasa Edad 33  El siguiente plan de alimentación es enfocado a tus necesidades y objetivos, recuerda que esta es un trabajo de dos y el objetivo numero uno debe ser adquirir buenos hábitos los cuales nos garantizan como resultados un mejor estilo de vida y como consecuencia un mejor estado físico, apariencia y salud.  Es importante saber también que el siguiente menú es una guía y aunque es importante que te comprometas con tu objetivo y lo hagas al pie de la letra el encargado de darle variabilidad eres tú sustituyendo alimentos por otros que te brinden un aporte similar pero que no interrumpan tus objetivos,  ¡VAMOS CON TODA |

**LUNES**

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

DESAYUNO

**3 huevos enteros, dos torrejas 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**

z

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 3huevos 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 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

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 (prefriblemente 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** |