



Plan Alimentación Avanzado

#1

Plan de 2,100 kcal (approx)

180 g Proteína | 180 g Carbohidratos | 74 g Grasas

Plan pensado para un atleta promedio de 75 kg (165 lb) y 175 cm de estatura

Propósito

- Mantener una correcta cantidad de macronutrientes para estar saludable
- Aumentar la ganancia muscular y regular el % de grasa en el cuerpo

Recomendaciones

- Consumir de .7 a 1 gramo de grasas por cada kilo de peso para mantener tus hormonas reguladas
- Consumir 1.8 a 2.2 gramos de proteína por cada kilo de peso para aumentar tu masa muscular
- Consumir de 2 a 2.5 gramos de Carbohidratos por cada kilo de peso para tener un correcto desempeño de energía
- Ajustar los macronutrientes de acuerdo a tu progreso
- Necesario tener un plan de entrenamiento para complementar los resultados

Comida 1 - Sándwich de cacahuete mermelada y plátano

- 2 rebanadas de pan blanco (56 g)
- 1 cucharada de Crema de cacahuete (15 g)

-
- Mermelada Fresa Smucker's 1 cucharada (15 g)

Comida 2 - Scoop de proteína en polvo

- Proteína de tu preferencia (30 g)
- Leche Lala 100 Proteína Light Lala 300 ml

Comida 3 - Tostadas de atún con aguacate y mango

- Aguacate 50 g
- Cubitos de Atún Dolores 100 g (peso crudo)
- Mango 100 g
- Tostadas Horneadas Susalia 3 porción 30 g

Comida 4 - Pasta de chipotle con carne

- Pasta 1 taza 160 g (peso cocido)
- Carne de Res Molida 150 g (c)
- Crema Reducida en Grasa Ligera y Deliciosa Lala 10 g
- Chile Chipotle 1 unidad 10 g
- Queso Manchego Premium Zwan 20 g

Comida 5: Quesadilla de pollo

- Tortilla de Maíz 2 mediano 60 g
- Pechuga de Pollo 150 g (cocida)
- Queso Manchego Premium Zwan 20 g
- Crema Reducida en Grasa Ligera y Deliciosa Lala 10g

Lista de super

- Cubitos De Atún Dolores
- Pechuga De Pollo
- Carne De Res Molida
- Mango
- Aguacate
- Queso Manchego Premium Zwan
- Leche Lala 100 Proteína 17 G Light Lala
- Chile Chipotle 1
- Whey Protein
- Reduced Fat Super Chunk Peanut Butter Skippy
- Crema Reducida En Grasa Ligera Y Deliciosa Lala
- Pan Cero Cero Multigrano Bimbo
- Mermelada Fresa Sin Azúcar Smucker's
- Pasta 64 g

-
- Tostadas Horneadas Susalia
 - Tortilla De Maíz

