



Plan Alimentación Tony

Marzo 2025

Plan de 3200 kcal (approx)

270 g Proteína | 280 g Carbohidratos | 120 g Grasas

Peso a mantener 74 kg y 7-8% de grasa corporal

Propósito

- Recuperación de niveles después de 2 competencias de fisiculturismo
- Ligero aumento del % de grasa a niveles cerca de lo saludable
- Consumo suficiente de carbohidratos y proteína para evitar la pérdida de masa muscular

Recomendaciones

- Consumir de 1 a 1.5 g de grasas por cada kilo de peso
- Consumir 2.5 a 3 g de proteína por cada kilo de peso
- Consumir de 3 a 3.5 g de Carbohidratos por cada kilo de peso
- Replicar y ajustar los macronutrientes de acuerdo a tu progreso o saciedad
- Necesario tener un plan de entrenamiento para complementar los resultados
- Tomar al menos 2.5 litros de agua al día

Comida 1 - PRE-ENTRENAMIENTO

Crunch Banana Sandwich

- 1 Platano mediano (130g)
- 20 g de mermelada de frambuesa sin azúcar Smuckers
- 2 rebanadas de pan Cero cero Multigrano

-
- 1 Rebanada de pan tostado Bimbo tradicional
 - 1 Galletas de chispas de chocolate Kirkland

Comida 2 - POST-ENTRENAMIENTO

Pudin de Cookies & Cream y Banana + Protein shake

- 250 g de papaya
- 50 gramos de avena cruda
- 150 gramos de yoghurt griego
- 50 gramos de proteína de cookies & cream marca Holix
- 2 g de Canela en polvo
- 50 g de Proteína 100% Aislada de suero de leche marca Holix
- 300 ml Leche alpura Extra proteina baja en grasa}

Comida 3 - Comida completa

Pasta cremosa con chipotle y pollo

- 200 g pechuga de pollo cocida
- 10 g de chipotle
- 150 g pasta cocida
- 100 g de yoghurt griego Oikos
- 2 rebanadas de queso manchego Zwan premium (40g)
- 200 gramos de Mezcla oriental de verduras Kirkland

Comida 4 - Cena

Hamburguesa de res

- 100 g carne molida de res cruda
- 20 gramos de mayonesa light Heinz
- 2 rebanadas de queso manchego Zwan premium
- 50 gr de aguacate
- Lechuga y jitomate al gusto
- 1 bollo Artesano bimbo

Lista de super

- Galletas de chispas de chocolate
- Platanos
- Mermelada de frambuesa sin azúcar smuckers
- Yoghurt griego Oikos

-
- Proteína en polvo marca Holix
 - Proteína 100% Aislada marca Holix
 - Canela en polvo
 - Pan cero cero multigrano Bimbo
 - Pan tostado clásico bimbo
 - Leche extra proteína alpura
 - Chipotles
 - Pasta
 - Pechuga de pollo
 - Queso manchego premium Zwan
 - Bollos artesano Bimbo
 - Carne molida de res
 - Aguacate
 - Mayonesa light Heinz

