

# PAUTAS NUTRICIONALES

QUE APROVECHE!!!

## PAUTAS Y ABREVIATURAS para seguir en la dieta

- EL ARROZ Y LA PASTA SE PESARAN EN CRUDO O SI LO PREFIERES PESAR COCIDO MULTIPLICA SU PESO POR DOS.
  - ORGANIZA TUS COMIDAS SEGÚN EL DÍA.
  - ANTICIPATE PARA EVITAR FALLAR CON LAS COMIDAS.
  - BEBE AL MENOS 2 LITROS DE AGUA DIARIO.
  - RESPETA EL ORDEN DE LAS COMIDAS.
  - LOS DÍAS DE CARDIO INTENTA DESAYUNAR DESPUES DE LAS 9-10 AM
  - NO OLVIDES SI ALGÚN ALIMENTO NO TE GUSTA COMENTALO Y BUSCAMOS UNA ALTERNATIVA.
  - EL ORDEN DE LAS COMIDAS SE HACE TAL Y COMO ESTAN PLANTEADAS.
- 
- VA = VASO DE AGUA
  - AOVE = ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
  - 1/2= MITAD
  - UD= UNIDAD

QUEDA TOTALMENTE PROHIBIDO EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS O ALCOHÓLICAS.

LAS INFUSIONES O CAFÉ LAS PUEDES ENDULZAR CON EDULCORANTES O CUALQUIERA QUE NO CONTENGA CALORIAS.



LUNES, MARTES, JUEVES Y  
VIERNES

## VALOR NUTRICIONAL

**CALORIAS:..... 1700**

**PROTEINAS:..... 180G**

**HIDRATOS:..... 130G**

**GRASAS:..... 45G**

## POST-ENTRENO

- 2UD (120 G/ML) YOGUR +PROTEÍNAS FRESA (HACENDADO)
- 27G/ML CEREALES ESPELTA 0 % (HACENDADO)
- VA

## COMIDA 1

- 93G/ML PAN DE BARRA
- 136G/ML JAMÓN COCIDO NATURAL 90 % (HACENDADO)
- 69G/ML AGUACATE
- 1UD (53 G/ML) HUEVOS ENTEROS M
- VA

## COMIDA 2

- 70G/ML FUSILLI DE LENTEJAS ROJAS (HACENDADO)
- 100G/ML TOMATE FRITO SIN AZÚCARES AÑADIDOS (HACENDADO)
- 1UD (60 G/ML) ATÚN AL NATURAL LATA (HACENDADO)
- 50G/ML CEBOLLA
- 1UD (53 G/ML) HUEVOS ENTEROS M
- VA

## COMIDA 3

- 2UD (120 G/ML) YOGUR +PROTEÍNAS FRESA (HACENDADO)
- 23G/ML ANACARDOS CRUDOS (HACENDADO)
- VA

## COMIDA 4

- 196G/ML PECHUGA DE POLLO
- 233G/ML GNOCCHI POLLO Y VERDURAS (HACENDADO)
- 100G/ML CALABACÍN
- VA

**MIÉRCOLES, SÁBADOS Y  
DOMINGOS**

## **VALOR NUTRICIONAL**

**CALORIAS:..... 1650**  
**PROTEINAS:..... 180G**  
**HIDRATOS:..... 120G**  
**GRASAS:..... 40G**

## **DESAYUNO**

- **2UD (38 G/ML) PAN DE MOLDE 12 CEREALES Y SEMILLAS (HACENDADO)**
- **2UD (53 G/ML) HUEVOS ENTEROS M**
- **90G/ML QUESO FRESCO LIGHT (HACENDADO)**
- **1UD (120 G/ML) YOGUR +PROTEÍNAS FRESA (HACENDADO)**
- VA

## **ALMUERZO**

- **140G/ML ARROZ CON VERDURAS CONGELADO (HACENDADO)**
- **2UD (53 G/ML) HUEVOS ENTEROS M**
- **155G/ML PECHUGA DE POLLO**
- **50G/ML CEBOLLA**
- **100G/ML CHAMPIÑONES**
- VA

## **MERIENDA**

- **2UD (120 G/ML) YOGUR +PROTEÍNAS CHOCOLATE (HACENDADO)**
- **17G/ML CEREALES ESPELTA 0 % (HACENDADO)**
- **17G/ML ANACARDOS CRUDOS (HACENDADO)**
- VA

## **CENA**

### **(CREMA DE VERDURAS)**

- **200G/ML CALABAZA**
- **100G/ML CEBOLLA**
- **100G/ML PATATA NATURAL**
- **200G/ML BRÓCOLI, COLIFLOR Y ZANAHORIA CONGELADO (HACENDADO)**
- **2UD (53 G/ML) HUEVOS ENTEROS M**
- **158G/ML PECHUGA DE POLLO**
- VA

# OPCIONES DE CARDIO

[PINCHA AQUI TE LLEVA A  
YOUTUBE](#)



## OPCIÓN 1:

CARDIO HITT PARA CASA O FUERA  
30 MINUTOS

## OPCIÓN 2:

CARDIO HITT EN CINTA DE CORRER  
30 MINUTOS

7-8' DE CALENTAMIENTO (SUBIENDO LA INTENSIDAD DE PROGRESIVA).  
PARTE PRINCIPAL (15'): ALTERNA 30' DE CARRERA CON 60' ANDANDO. LO REPITES 10 VECES.  
7-8' CAMINANDO (VE REDUCIENDO LA INTENSIDAD POCO A POCO).

[PINCHA AQUI TE LLEVA A  
YOUTUBE](#)



## OPCIÓN 3:

JOGGING 40 MINUTOS