

DATOS FÍSICOS

Edad	38 años
Sexo	Masculino
Estatura	183.00 cm
Peso	98.00 kg

NIVEL DE ACTIVIDAD

Moderada (1.55x)

Factor de actividad

CALORÍAS BASE

3,005.06

kcal base

0% (Mantenimiento)

Plan Diario

Calorías ajustadas: 2241 kcal

P: 162g / 29%

C: 330g / 59%

G: 37g / 15%

<div>COMIDA_15076 KCAL</div> <div><div>240g265 kcal</div><div>Agua de Coco</div><div>P: 10g C: 52g G: 3g</div></div> <div><div>400g4800 kcal</div><div>Batido de proteínas casero</div><div>P: 480g C: 560g G: 96g</div></div> <div><div>240g12 kcal</div><div>Café negro</div><div>P: 2g C: 0g G: 0g</div></div> <div>P: 492g C: 612g G: 99g</div>	<div>COMIDA_2454 KCAL</div> <div><div>245g12 kcal</div><div>Té negro</div><div>P: 0g C: 4g G: 0g</div></div> <div><div>157g434 kcal</div><div>Cous Cous cocido</div><div>P: 15g C: 89g G: 1g</div></div> <div><div>32g8 kcal</div><div>Pan de centeno</div><div>P: 0g C: 2g G: 0g</div></div> <div>P: 15g C: 94g G: 1g</div>	<div>COMIDA_3763 KCAL</div> <div><div>240g461 kcal</div><div>Leche de Soja sin azúcar</div><div>P: 40g C: 23g G: 23g</div></div> <div><div>30g10 kcal</div><div>Crackers integrales</div><div>P: 0g C: 2g G: 0g</div></div> <div><div>150g293 kcal</div><div>Papa/Patata cocida</div><div>P: 7g C: 68g G: 0g</div></div> <div>P: 47g C: 92g G: 24g</div>	<div>COMIDA_4293 KCAL</div> <div><div>150g293 kcal</div><div>Papa/Patata cocida</div><div>P: 7g C: 68g G: 0g</div></div> <div><div>15g0 kcal</div><div>Mostaza</div><div>P: 0g C: 0g G: 0g</div></div> <div><div>16g0 kcal</div><div>Salsa de Soja</div><div>P: 0g C: 0g G: 0g</div></div> <div>P: 7g C: 68g G: 0g</div>
---	--	--	--

Notas del Coach

NOTAS DEL PLAN NOTAS NUTRICIONALES PARA TU PLAN DE COMIDA 1. COMIDAS PRE Y POST ENTRENAMIENTO * Se ajustan a la hora en que entrenas. * En días OFF (sin entrenamiento), estas comidas se usan como meriendas. Pueden comerse juntas o por separado. 2. CONDIMENTOS Y PREPARACIÓN DE COMIDAS * Usa sal rosada del Himalaya, orégano, ajo, pimienta y especias naturales al gusto. * El arroz se cocina con agua y sal, sin aceite. * El aceite para cocinar debe ser spray tipo PAM (no uses otro tipo de aceite). * El aceite de oliva extra virgen se agrega crudo, encima de la comida, nunca lo calientes. 3. MEDIDAS Y PESO DE LOS ALIMENTOS * 1.5 scoop de proteína = un scoop y medio. * Si está en gramos, debes pesarla. * 1.5 de aceite de oliva = una cucharada y media. Si se indica en gramos, también debes pesarlo. * El arroz, papa, batata y plátano maduro se pesan cocidos. * La avena y la pasta se pesan crudos. * Las carnes se pesan cocidas. * El pescado se pesa crudo. 4. SUSTITUCIONES INTELIGENTES * Aguacate puede ser reemplazado por 1 cda de aceite de oliva. * Pechuga de pollo puede ser cambiada por pescado blanco o CAMARONES. * Carne roja puede ser cambiada por salmón, y viceversa. Y SI ES PESCADO BLANCO O PECHUGA DE POLLO AGREGAS 5 GR DE ACEITE DE OLIVA. * Si cambias carne blanca o pescado blanco, usa la misma cantidad y agrega 12 g de grasa saludable: - 12 g de aceite de oliva, almendras o anacardos (cajú). Puedes sustituir: * Papa por yautía * Plátano maduro x arroz * Aplica viceversa 5. HIDRATACIÓN Y BEBIDAS * Toma entre 4 a 6 litros de agua diarios. Bebidas permitidas (sin abusar): * Café * Clight * Coca-Cola Zero (no más de 300 ml/día) 6. CONTROL DE ANSIEDAD Puedes usar: * Gelatina Zero azúcar * BCAA o EAA con medio litro de agua, hielo y limón, como bebida refrescante, en el día o noche.