

Dieta y suplementación

DÍAS: Lunes, martes y miércoles

Desayuno: Recomendaciones

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Carbohidratos complejos y fibras:

- No comer

Proteína:

- Pavo o pollo (entre 60 y 80 g)
- 2 claras de huevo + 2 huevos enteros
- Queso light (entre 60 y 80 g)
- Proteína de caseína o proteína *whey*

Grasas esenciales:

- No comer

Suplementación:

- Multivitamínico
- Quemador de grasa
- Proteína de caseína o proteína *whey*

(Para tomar en caso de que no pueda consumir una fuente de proteína con el desayuno)

Snack de media mañana: Recomendaciones

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Proteína:

- Carne de pavo o de pollo (100 g)
- Atún o salmón (100 g)
- Batido de proteína *whey* (1 dosis)

Carbohidratos complejos y fibras:

- No comer

Quemar grasas y perder peso – Programa avanzado

Recomendaciones

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Proteína:

- Bistec de ternera (200 g)
- Pavo o pollo (200 g)
- Salmón (200 g)

Hidratos de carbono:

- No comer
- 1 ración de ensalada
- 1 ración de legumbres cocidas
- 1 sopa de legumbres

Merienda: Recomendaciones

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Proteína:

- Carne de pavo o de pollo (100 g)
- Atún o salmón (100 g)
- Batido de proteína *whey* (1 dosis)

Carbohidratos complejos y fibras:

- No comer

Días de entrenamiento – Antes del ejercicio

Suplementación: Tomar una ampolla de L-carnitina

Días de entrenamiento – Después del ejercicio

Suplementación: Tomar una dosis de aislado de proteína.
Comer una pieza de fruta (manzana, pera, melocotón, piña, kiwi o plátano).

Cena: Recomendaciones

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Proteína:

- Salmón o atún (200 g)

Hidratos de carbono:

- No comer

Fibras :

- 1 ración de ensalada
- 1 ración de legumbres cocidas
- 1 sopa de legumbres

Snack nocturno

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Suplementación:

- Proteína de caseína o proteína *whey* (como alternativa a la fuente de proteína anterior)

DÍAS: Jueves

Desayuno: Recomendaciones

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Carbohidratos complejos y fibras:

- No comer

Proteína:

- Pavo o pollo (entre 60 y 80 g)
- 2 claras de huevo + 2 huevos enteros
- Queso light (entre 60 y 80 g)
- Proteína de caseína o proteína *whey*

Grasas esenciales:

- No comer

Suplementación:

- Multivitamínico
- Quemador de grasas
- Proteína de caseína o proteína *whey*

(Para tomar en caso de que no pueda consumir una fuente de proteína con el desayuno)

Snack de media mañana: Recomendaciones

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Proteína:

- Carne de pavo o de pollo (100 g)
- Atún o salmón (100 g)
- Batido de proteína *whey* (1 dosis)

Carbohidratos complejos y fibras:

- No comer

Quemar grasas y perder peso – Programa avanzado

Comida: Recomendaciones

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Proteína:

- Bistec de ternera (200 g)
- Pavo o pollo (200 g)
- Salmón (200 g)

Hidratos de carbono:

- No comer

Fibras :

- 1 ración de ensalada
- 1 ración de legumbres cocidas
- 1 sopa de legumbres

Merienda: Recomendaciones

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Proteína:

- Carne de pavo o de pollo (100 g)
- Atún o salmón (100 g)
- Batido de proteína *whey* (1 dosis)

Carbohidratos complejos y fibras:

- No comer

Días de entrenamiento – Antes del ejercicio

Suplementación: Tomar una ampolla de L-carnitina (recomendación: L-Carnitine 3000).

Días de entrenamiento – Durante el ejercicio

Suplementación: Glutamina + BCAA (Recomendación: ReAmp o Xtend).

Días de entrenamiento – Después del ejercicio

Suplementación:

Tomar una dosis de aislado de proteína (recomendación: IsoXp).

Tomar una dosis de hidratos de carbono rápidos (recomendación: Xceed o Vitargo).

Cena: Recomendaciones

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Proteína:

- Salmón o atún (200 g)
- 2 cucharadas de arroz
- 2 patatas cocidas

Fibras :

- 1 ración de ensalada
- 1 ración de legumbres cocidas
- 1 sopa de legumbres

Snack nocturno

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Suplementación:

- Proteína de caseína o proteína *whey* (como alternativa a la fuente de proteína anterior).

DÍAS: Viernes y sábado

Desayuno: Recomendaciones

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Carbohidratos complejos y fibras:

- 1 ración de cereales
- 1 ración de avena
- 2 piezas de fruta
- 2 tostadas

Proteína:

- Pavo o pollo (100 g)
- 2 claras de huevo + 2 huevos enteros
- 1 yogur dietético
- Proteína de caseína o proteína *whey*

Grasas esenciales:

- Mantequilla sin sal
- Mantequilla de cacahuete
- Aguacate

Suplementación:

- Multivitamínico
- Quemador de grasas
- Proteína de caseína o proteína *whey*

(Para tomar en caso de que no pueda consumir una fuente de proteína con el desayuno)

Snack de media mañana: Recomendaciones

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Proteína:

- Carne de pavo o de pollo (100 g)
- Salmón o atún (100 g)
- Batido de proteína *whey*

Carbohidratos complejos y fibras:

- 1 pieza de fruta
- 1 tostada
- 2 cucharadas soperas de frutos secos

Quemar grasas y perder peso – Programa avanzado

Comida: Recomendaciones

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Proteína:

- Bistec de ternera (200 g)
- Pavo o pollo (200 g)
- Salmón (200 g)

Hidratos de carbono:

- 2 cucharadas de arroz integral
- 2 patatas cocidas
- 1 ración pequeña de pasta integral

Fibras :

- 1 ración de ensalada
- 1 ración de legumbres
- 1 sopa de legumbres
- 1 pieza de fruta

Merienda: Recomendaciones

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Proteína:

- Carne de pavo o de pollo (100 g)
- Salmón o atún (100 g)
- Batido de proteína *whey*

Carbohidratos complejos y fibras:

- 1 pieza de fruta
- 1 tostada
- 2 cucharadas soperas de frutos secos

Días de entrenamiento – Antes del ejercicio

Suplementación: Tomar una ampolla de L-carnitina (recomendación: L-Carnitine 3000).

Días de entrenamiento – Durante el ejercicio

Suplementación: Glutamina + BCAA (Recomendación: ReAmp o Xtend).

Días de entrenamiento – Después del ejercicio

Suplementación:

Tomar una dosis de aislado de proteína (recomendación: IsoXp).

Tomar una dosis de hidratos de carbono rápidos (recomendación: Xceed o Vitargo).

Cena: Recomendaciones

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Proteína:

- Salmón o atún (200 g)

Hidratos de carbono:

- 2 cucharadas de arroz integral
- 2 patatas cocidas

- 1 ración de legumbres
- 1 sopa de legumbres
- 1 pieza de fruta

Snack nocturno

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Suplementación:

- Proteína de caseína o proteína *whey*

DÍAS: Domingo

Desayuno: Recomendaciones

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Carbohidratos complejos y fibras:

- 1 ración de cereales
- 1 ración de avena
- 2 piezas de fruta
- 2 tostadas

Proteína:

- Pavo o pollo (100 g)
- 2 claras de huevo + 2 huevos enteros
- 1 yogur dietético
- Proteína de caseína o proteína *whey*

Grasas esenciales:

- Mantequilla sin sal
- Mantequilla de cacahuete
- Aguacate

Suplementación:

- Multivitamínico
- Quemador de grasas
- Proteína de caseína o proteína *whey*

(Para tomar en caso de que no pueda consumir una fuente de proteína con el desayuno)

Snack de media mañana: Recomendaciones

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Proteína:

- Carne de pavo o de pollo (100 g)
- Salmón o atún (100 g)
- Batido de proteína *whey*

Carbohidratos complejos y fibras:

- 1 pieza de fruta
- 1 tostada
- 2 cucharadas soperas de frutos secos

Quemar grasas y perder peso – Programa avanzado

Comida: Recomendaciones

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Proteína:

- Bistec de ternera (200 g)
- Pavo o pollo (200 g)
- Salmón (200 g)

Hidratos de carbono:

- 2 cucharadas de arroz integral
- 2 patatas cocidas
- 1 ración pequeña de pasta integral

Fibras :

- 1 ración de ensalada
- 1 ración de legumbres
- 1 sopa de legumbres
- 1 pieza de fruta

Merienda: Recomendaciones

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Proteína:

- Pollo o pavo (100 g)
- Salmón o atún (100 g)
- Batido de proteína *whey*

Carbohidratos complejos y fibras:

- No comer hidratos

Cena: Recomendaciones

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Proteína:

- Salmón o atún (200 g)

Hidratos de carbono:

- No comer

Fibras :

- 1 ración de ensalada
- 1 ración de legumbres
- 1 sopa de legumbres

Quemar grasas y perder peso – Programa avanzado

Snack nocturno

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Suplementación:

- Proteína de caseína o proteína *whey*

Información

Más información sobre programas nutricionales:

<http://prozis.es/summerbody/planosdetreino.php>

Más información sobre ejercicios:

<http://prozis.es/summerbody/videos.php>

Otra información y consejos nutricionales de utilidad:

<http://prozis.es/summerbody/dicas.php>