

## **Recomendaciones nutricionales, flexibilidad metabólica**

**Calorías totales diarias** 2.200-2.300.

**Proteínas diarias totales diarias** 140-150 gramos

**Carbohidratos totales diarios** 10-15 gramos

**Grasas totales diarias** 40-60 gramos

**Objetivos:** Mejorar la composición corporal, tener abdomen plano y mantener la patología estable.

### **LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES:**

#### **Almuerzo:**

- **Opción 1:** aguacate. 250 gramos de pollo, 4 huevos.
- **Opción 2:** 300 g de pollo con 4 huevos 50 gramos de frutos secos.
- **Opción 3:** 300 gramos de pescado con 100 gramos de queso de cabra.
- **Opción 4:** Tortilla de 3 huevos 100 gramos de jamón cocido 1 aguacate.
- **Opción 5:** Crema de calabaza con 300 g de pollo y 3 huevos.

#### **Cena:**

- **Opción 1:** 300 g de pescado blanco con crema de zanahorias 3 huevos.
- **Opción 2:** 300 gramos de pescado 2 huevos 1 aguacate.
- **Opción 3:** 300 g Ternera a la plancha con aguacate y 2 huevos.
- **Opción 4:** Verduras al gusto 300 gramos de atún y 1 huevo 1 aguacate.
- **Opción 6:** 50 gramos de frutos secos y, 300 g de salmón a la plancha.

### **MARTES, JUEVES Y DOMINGO:**

#### **Almuerzo:**

- **Opción 1:** 300 gramos de carne con 3 huevos.
- **Opción 2:** Hamburguesa con 200 gramos de ternera y 2 huevos y 1 aguacate.
- **Opción 3:** 300 gramos de pollo asado con tortilla de 3 huevos 50 gramos de frutos secos.
- **Opción 4:** 300 gramos de pavo con 100 gramos de panceta
- **Opción 5:** 300 g de pechuga de pollo 3 huevos.

#### **Cena:**

- **Opción 1:** 300 gramos de atún con 2 huevos.
- **Opción 2:** 1 aguacate con 300 gramos de pescado.
- **Opción 3:** 300 g de pollo con aguacate y 2 huevos.
- **Opción 4:** 300 gramos de salmón con 2 huevos.
- **Opción 5:** Tortilla de 3 huevos 1 aguacate.

### **SÁBADO:**

Este día puedes escoger las opciones que quieras, cambia aguacate y huevos por arroz, pasta, patata, batata, zanahoria, o legumbres, 200 gramos de cualquiera de estas opciones en cada comida

### **Notas de la dieta:**

- Nutrición moderada en hidratos y alta en grasas y proteínas. El objetivo es ganar peso limpio y mejorar más aún la masa muscular y la salud
- Metemos la mayor parte de los HC en desayuno y media mañana. El desayuno escoger entre las opciones que se adjuntan al final, así como media mañana
- Antes y/o después de entrenar mete avena con proteína para mejorar el rendimiento y recuperación
- Puedes acompañar las comidas con rebanada de pan de molde.
- Puedes combinar las proteínas como quieras, pudiendo cambiar la carne por pescado en cualquier comida, aunque el pescado tiende a tener más omega 3 que la carne, las proteínas son muy similares.
- 30 gramos de claras de huevo líquidas equivales a 1 clara normal.
- Puedes combinar las comidas como prefieras. Por ejemplo, puedes hacer el martes la cena del

- lunes, la comida del jueves y el desayuno del sábado.
- Cualquier comida puede ser sustituida por un batido de proteínas.
  - Cada lácteo puede ser sustituido por bebida vegetal Aconsejo bebida de almendras zero, que es la más similar a la leche animal.
  - Las legumbres puedes combinarlas como quieras.
  - Los huevos pueden ser duros o a la plancha o en el microondas.

**Los desayunos y meriendas:**

- 100g atún al natural.
- 150g de jamón cocido o pechuga de pavo
- Yogur con almendras.
- Tortitas de arroz con crema de cacahuete y plátano.
- Batido de proteínas
- Queso cottage 1 tarrina