



CARBOHIDRATOS

1 PORCIÓN = 1 PUÑO

ARROZ COCIDO
QUINOA COCIDA
PASTA COCIDA
AVENA COCIDA
PAPA / CAMOTE
1 REB PAN INTEGRAL
1 TORTILLA DE MAIZ
2 TOSTADAS DESHIDRATADAS
5-6 CUADRITOS DE GALLETAS SALADAS
ELOTE
BETABEL COCIDO
LENTEJAS / FRIJOLES / GARBANZOS
CEREAL ALL BRAN NATURAL
1 TAZA DE LECHE LIGHT

½ PLÁTANO
1 MANZANA
PAPAYA
PIÑA
UVAS
MELÓN
OTRAS FRUTAS

4 SESIONES DE ENTRENAMIENTO=
5 PUÑOS AL DÍA

5 SESIONES DE ENTRENAMIENTO=
5-6 PUÑOS AL DÍA

6 SESIONES DE ENTRENAMIENTO=
6-7 PUÑOS AL DÍA



PROTEÍNAS

1 PORCIÓN = 1 PALMA

POLLO
CARNE MAGRA
PESCADO / SALMÓN
2 HUEVOS
1 LATA DE ATÚN EN AGUA
1 SCOOP DE PROTEÍNA SIN CARBS O BAJA EN CARBS
1 TAZA DE YOGURT GRIEGO
1 TAZA QUESO COTTAGE BAJO EN GRASA
1.5 TAZAS DE LENTEJAS, FRIJOLES O GARBANZOS COCIDOS (TAMBIÉN TIENEN CARBS)
4-5 REBANADAS DE JAMÓN DE PAVO
2 REBANADAS / 1 TAZA EN CUBITOS DE QUESO PANELA LIGHT

4 SESIONES DE ENTRENAMIENTO=
6 PALMAS AL DÍA 

5 SESIONES DE ENTRENAMIENTO=
6 PALMAS AL DÍA 

6 SESIONES DE ENTRENAMIENTO=
6-7 PALMAS AL DÍA 



GRASAS

1 PORCIÓN = 1 PULGAR 👍

ACEITE DE OLIVA / AGUACATE
CREMA DE CACAHUATE O ALMENDRAS (NO LAS AZUCARADAS TIPO SKIPPY, ALADINO O JIF)
MAYONESA LIGHT
ALMENDRAS, NUECES O PISTACHOS (7-8 PIEZAS)
1/4 AGUACATE
1/4 TAZA DE QUESO OAXACA RALLADO
1/4 TAZA DE QUESO CHEDDAR O MANCHEGO RALLADO
10 ACEITUNAS

4 SESIONES DE ENTRENAMIENTO=
5 PULGARES AL DÍA 👍

5 SESIONES DE ENTRENAMIENTO=
5-6 PULGARES AL DÍA 👍

6 SESIONES DE ENTRENAMIENTO=
5-6 PULGARES AL DÍA 👍



No olvides tus esenciales: **verduras y agua**

Además de tus porciones de proteína, carbohidrato y grasa, hay dos hábitos que no pueden faltar cada día:



Verduras en tu comida:

Aportan fibra, volumen, vitaminas y saciedad.
No se miden con la mano, ¡se comen libremente!

Llena la mitad de tu plato con colores naturales:
espinaca, brócoli, lechuga, jitomate, etc.



Agua todos los días:

Hidratarte ayuda a eliminar grasa, mejorar tu
digestión y tener energía.

Recomendación básica:



2 a 3 litros al día