



Dieta para 2500 Kcal aprox.

MENÚ EJEMPLO 1

5 comidas + suplementación



Objetivo: Mantener peso y/o mejorar tono muscular

Consumo deseado: 2500,0 Kcal

Kcal actuales: 2492, Kcal

MACROS		DESEADO	ACTUAL
PROTEÍNAS:	40%	250,0 gr	245,7 gr
HIDRATOS:	40%	250,0 gr	258,0 gr
GRASAS:	20%	55,6 gr	53,6 gr



VALORES APROXIMADOS

Producto	Cantidad	Kcal	Proteínas	Hidratos	Grasas
----------	----------	------	-----------	----------	--------

**SUPLEMENTACIÓN AL DESPERTAR**

Iso Whey Zero (Biotech USA)	25 gr	91,0 Kcal	21,4 gr	0,2 gr	0,7 gr
-----------------------------	-------	-----------	---------	--------	--------



**DESAYUNO**

Queso fresco Burgos 0% (2 tarrinas Hacendado)	120 gr	86,0 Kcal	24,6 gr	8,8 gr	0,4 gr
10 avellanas	20 gr	118,9 Kcal	2,2 gr	1,9 gr	11,1 gr

**Leche con avena**

Harina de avena (MAX PROTEIN)	100 gr	360,0 Kcal	13,2 gr	60,4 gr	5,8 gr
Leche desnatada (un vaso)	250 gr	85,0 Kcal	7,8 gr	12,0 gr	0,8 gr
Café (una taza)		10,0 Kcal	0,3 gr	0,1 gr	0,1 gr



Omega 3 (Biotech USA)



**MERIENDA**

**Pavo / Pollo**

Un filete de pavo a la plancha	100 gr	105, Kcal	24,1 gr	1,0 gr	0,9 gr
Dos rebanadas de pan integral	80 gr	176,8 Kcal	5,6 gr	30,4 gr	2,3 gr

**Fruta**

Una manzana pequeña	150 gr	81,1 Kcal	0,5 gr	17,1 gr	0,5 gr
---------------------	--------	-----------	--------	---------	--------



**COMIDA**

**Pavo / Pollo**

Un filete grande de pavo a la plancha	150 gr	157,5 Kcal	36,2 gr	1,5 gr	1,5 gr
Una taza grande de arroz blanco	100 gr	349, Kcal	6,9 gr	78,2 gr	0,6 gr
Una cucharada grande sopera de aceite de oliva virgen	14 gr	125,9 Kcal	0,1 gr	0,0 gr	13,9 gr
Ensalada Verde (Cualquier cantidad)					



Omega 3 (Biotech USA)



**MERIENDA**

**Tostada con atún**

Una rebanada de pan integral	40 gr	88,4 Kcal	2,8 gr	15,2 gr	1,2 gr
Dos latas pequeñas de atún natural	112 gr	111,7 Kcal	26,2 gr	0,0 gr	0,7 gr

**Fruta**

Un plátano pequeño	125 gr	118,8 Kcal	1,3 gr	26,0 gr	0,3 gr
--------------------	--------	------------	--------	---------	--------

**ENTRENAMIENTO****SUPLEMENTACIÓN ANTES DE ENTRENAR**

Essential Amino Energy (ON)	9 gr	10,0 Kcal	0,0 gr	2,0 gr	0,0 gr
-----------------------------	------	-----------	--------	--------	--------

**SUPLEMENTACIÓN DESPUÉS DE ENTRENAR**

Vitamina B Complex (Biotech USA)		0,0 Kcal	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr
----------------------------------	--	----------	--------	--------	--------

Iso Whey Zero (Biotech USA)	25 gr	91,0 Kcal	21,4 gr	0,2 gr	0,7 gr
-----------------------------	-------	-----------	---------	--------	--------

**CENA**

Un filete de mero a la plancha	175 gr	123, Kcal	28,0 gr	0,0 gr	1,2 gr
--------------------------------	--------	-----------	---------	--------	--------

Una cucharada sopera de aceite de oliva virgen	10 gr	89,9 Kcal	0,1 gr	0,0 gr	9,9 gr
--	-------	-----------	--------	--------	--------

Ensalada Verde (cualquier cantidad)					
-------------------------------------	--	--	--	--	--



Omega 3 (Biotech USA)					
-----------------------	--	--	--	--	--

**SUPLEMENTACIÓN ANTES DE DORMIR**

T / GH (Scitec Nutrition)	8 gr	0,0 Kcal	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr
---------------------------	------	----------	--------	--------	--------

100% Protein Complex (Scitec Nutrition)	30 gr	113, Kcal	23,0 gr	3,0 gr	1,0 gr
---	-------	-----------	---------	--------	--------

**INDICACIONES**

Separar las comidas 3 horas como máximo y no saltar ninguna de ellas. Eliminar el alcohol y reducir al mínimo el azúcar y la sal.



Tener en cuenta posibles alergias e intolerancias a los alimentos propuestos.