

--	--

TD

MANTENER (0%)

KCAI

PRO[®]

CARE

GRA

CALORÍAS

PROTEÍNAS

CARBOHIDRATOS

GRASAS

11

13

ALIMENTO	CANTIDAD	PROT.	CARBS	GRASAS	KCAL
Agua de Coco	240.00g	4.1g	21.6g	1.2g	110
Batido de proteínas casero	400.00g	120g	140g	24g	1200

11

54

ALIMENTO	CANTIDAD	PROT.	CARBS	GRASAS	KCAL
Café negro	240.00g	0.7g	0g	0g	5

10

ALIMENTO	CANTIDAD	PROT.	CARBS	GRASAS	KCAL
Col/Repollo	89.00g	1g	4.5g	0.1g	20
Coles de Bruselas	156.00g	6.2g	17.2g	1.3g	87

11

12.

ALIMENTO	CANTIDAD	PROT.	CARBS	GRASAS	KCAL
Arándanos/Blueberries	148.00g	1.6g	31.1g	0.7g	124

11

ALIMENTO	CANTIDAD	PROT.	CARBS	GRASAS	KCAL
Arroz basmati cocido	158.00g	7.1g	69.5g	0.8g	316

11

20

Alimento	Cantidad	Prot.	Carbs	Grasas	Kcal
Aguacate/Palta	68.00g	0.9g	4.1g	7.1g	78
Banana/Plátano	118.00g	1.5g	31.9g	0.5g	124

11

- Bebe al menos 2 litros de agua al día
- Respeta los horarios de comida para mantener tu metabolismo activo
- Puedes intercambiar alimentos del mismo grupo manteniendo las porciones
- Consulta con tu entrenador si tienes dudas sobre cantidades o sustituciones

