



Nombre: Leandro Jiménez

Meta: Disminuir el % de grasa y aumentar masa muscular

Periodo: 30 días

Día	Al despertar	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón	2 huevos enteros y 3 claras 20 semillas de cajuil	10 oz de Pechuga de Pollo 1 taza de vegetales mixtos (de tu preferencia) 4oz de aguacate	8oz de Mero 1 ½ taza de Ceba de apio ¾ taza de fresa o blueberry
Martes	300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón	4 oz de queso Mozzarella fresco 7 tomatitos Cherry 15 semillas de cajuil	10 oz de Tuna (fresca o en lata) 1 taza de vegetales mixtos (de tu preferencia) 1 cda de 20ml de aceite de oliva Limón o vinagre balsámico en spray	8 oz de Muslo de pollo ¾ de Batata ½ taza de piña
Miércoles	300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón	2 huevos enteros y 3 claras 20 semillas de cajuil	10 oz de Filete de Cerdo 1 taza de crema de auyama 4 oz de aguacate	8 oz de Salmon ½ plátano amarillo horneado ¾ taza de fresas
Jueves	300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón	1 taza de yogurt griego ½ taza de fresas y blueberry 20 semillas de cajuil	10 oz de Mero 1 taza de lechuga Con tomate 1 cda de 20ml de aceite de oliva Limón o vinagre balsámico en spray	8oz de Chuleta fresca ¾ taza de papa con cascara. ½ de piña
Viernes	300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón	Omellet: 2 huevos enteros y 3 claras con 1 taza de vegetales mixtos 4oz de aguacate	10 oz de Pollo al horno 1 taza de brócoli 4 oz de aguacate	8oz de Chillo ½ plátano verde en tostones al air-fryer
Sábado	300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón	AYUNO	10 oz de carne de preferencia 1 taza de vegetales de preferencia	Sándwich de pan de masa madre con burrata, salami genoa, pesto, lechuga y tomate.
Domingo	300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón	AYUNO	10oz de pescado de preferencia 1 taza de vegetales de preferencia 10 aceitunas	3 huevos enteros 3 lonjas de mozzarella fresco ¾ taza de batata ½ taza de piña

RECOMENDACIONES

ALIMENTOS A EVITAR

- Evita la comida procesada y comida rápida.
- Evita los aceites vegetales procesados (canola, maíz, soya, girasol, palma, margarina etc.)
- Evitar harinas y cereales refinados: pan, pasta, galletas etc.
- Evitar alimentos que te inflame: gluten etc.
- Evitar azúcares refinados: azúcar de mesa, jugos, refrescos, bizcochos, galletas etc.
- Recuerda pesar los alimentos luego de ser cocinados.

ALIMENTOS Y HABITOS RECOMENDADOS

- Consume comida real y mínimamente procesada: carnes y pescados, frutas y verduras, arroz y víveres en porciones recomendadas.
- Pesa o mide los alimentos indicados luego de ser cocinados.
- Tomar sol: 10-30 minutos al día.
- Hidratación diaria = agua + electrolitos o agua con sal de mar o agua de coco.
- Earthing: contacto con la naturaleza > caminar descalzo o sentarse en arena, grama, tierra.
- Aceites y grasas recomendadas: aceite de oliva, mantequilla de leche, tallow o grasa de res, manteca de cerdo, ghee.
- Dieta alta en proteínas.

SUPLEMENTOS RECOMENDADOS

- Suplementación con vitamina D3, dosis: 100,000 UI 1 vial por mes. Consumir después del almuerzo.
- Glicinato de Magnesio, dosis: 400 mg/d. Consumir después de la cena.
- Omega 3, dosis: 2-3 gramos al día. Consumir 1g por cada comida.
- Vit C, dosis: 1000mg/d. Consumir con la última comida o post entreno.
- Zinc: 30mg. Consumir con el desayuno.
- Creatina monohidratada 6g al día. En la noche.

¡Haz de Origin Shape tu destino para los suplementos más excepcionales! Nuestra página web, <https://originshape.com/os-suplements/>, es el lugar donde encontrarás la combinación perfecta de calidad y composición sobresalientes. No esperes más, ya que, al ingresar, te conduciremos directamente a Amazon, donde podrás adquirir estos productos de forma rápida, segura y confiable. ¡Aprovecha esta oportunidad única de transformar tu bienestar y alcanzar tus metas!