

Nombre: Ronald Taveras

Meta: Disminuir el % de grasa y aumentar masa muscular

Periodo: 30 días

| Dia | Al despertar | Desayuno | Almuerzo | Cena |
|-----------|---|--|--|--|
| Lunes | 300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón | 8 claras + vegetales al gusto 1 lonja de bacon | 8oz de Carne de res (lomo fino o steak) 1 ½ taza de vegetales de preferencia | 8oz de Pechuga a la plancha ½ plátano verde chips a la air fryer |
| Martes | 300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón | 1 taza de yogurt griego plain 15 semillas de almendra | 8oz de Atun crudo ¾ taza de aguacate 1 cda de semillas de chia Limon 1 cda de AO | 8oz de Muslo de pollo deshuesado sin piel ½ plátano verde hervido mash Cebollas al gusto |
| Miércoles | 300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón | 8 claras + vegetales al gusto 1 lonja de bacon | 8oz de Dorado o mahi crudo (ceviche o poke) ¾ taza de aguacate 1 cda de AO | 8oz de Lomo de cerdo con ajies ½ taza de arroz con puerro |
| Jueves | 300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón | 8 claras + vegetales al gusto 1 lonja de bacon | 8oz de Carne Molida de pavo 1 ½ taza de vegetales de preferencia | 8oz de Salmon crudo ½ platano verde tostones a la air fryer |
| Viernes | 300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón | 1 taza de yogurt griego plain 15 semillas de almendra | 8oz de Fajita de pollo 1 ½ taza de vegetales de preferencia | 8oz de Carne de res (lomo fino o steak) ½ taza de arroz con puerro |
| Sábado | 300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón | 8 claras + vegetales al gusto 1 lonja de bacon | 8oz de Muslo de pollo deshuesado ¾ taza de Aguacate | 8oz de dorado o mahi crudo (ceviche o poke) ½ plátano verde chips a la air fryer |
| Domingo | 300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón | 1 taza de yogurt griego plain 15 semillas de almendra | 8oz de carne/pescado de preferencia 2 tazas de vegetales de preferencia | 8oz de carne/pescado de preferencia 2 tazas de vegetales de preferencia |

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

- Consumir 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 entrenamiento.
- 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-supplements/>, 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!

LISTA DE SUPERMERCADO

🥩 Proteínas

- 4 lb claras de huevo
- 1 lb bacon
- 2 lb carne de res (lomo o steak)
- 2 lb pechuga de pollo
- 1.5 lb muslo de pollo sin piel
- 1 lb lomo de cerdo
- 1 lb carne molida de pavo
- 1 lb salmón crudo
- 1 lb atún crudo
- 1 lb dorado / mahi crudo
- 1 lb carne o pescado adicional (a elección)

- 3 lb plátano verde
- 1.5 lb arroz
- 1 lb batata o yautía

🥑 Grasas y semillas

- 1 botella pequeña de aceite de oliva
- 0.5 lb almendras
- 0.2 lb semillas de chía
- 0.5 lb ghee o mantequilla

🥦 Vegetales

- 6 lb vegetales variados (brócoli, ajíes, espinaca, calabacín, etc.)
- 1 lb cebolla
- 0.5 lb puerro
- 1 lb auyama
- 3 lb aguacate

🥛 Lácteos

- 3 lb yogurt griego plain

🍋 Condimentos

- 6 limones
- Sal rosada y hierbas al gusto

🌽 Carbohidratos