



*Nombre:*

**RONALD TAVERAS**

*Objetivo:*

**Disminuir el porcentaje de grasa y aumentar la masa muscular**

*Tu transformación*  
**COMIENZA AQUÍ**



# **DIA UNO** *Lunes*

## **AL DESPERTAR**

300ml de agua + 2  
gramos  
de sal rosada + 1  
cucharada de limón

## **DESAYUNO**

8 claras de huevo + vegetales  
1 tocineta

## **ALMUERZO**

8oz Filete de res encebollado  
1 burrata  
1 taza de vegetales de  
preferencia

## **CENA**

8oz de Pechuga de pollo  
1 cda de honey mustard  
casero  
3 oz de aguacate  
½ taza de fresas

Tu cuerpo escucha lo que tu mente decide.



# **DIA DOS** *Martes*

## **AL DESPERTAR**

300ml de agua + 2  
gramos  
de sal rosada + 1  
cucharada de limón

## **DESAYUNO**

8oz de Carne de  
hamburguesa con vegetales  
15 semillas de cajuil

## **ALMUERZO**

8oz de Chuletas de cerdo  
frescas agridulce con piña  
1 taza de vegetales de  
preferencia con AO

## **CENA**

8oz de Tilapia al limon  
1 taza de vegetales hervidos  
1 cda de AO  
 $\frac{1}{2}$  taza de blueberries

*Cada comida es una oportunidad: alimenta  
tu energía, no tus excusas*



# **DIA TRES** *Miercoles*

## **AL DESPERTAR**

300ml de agua + 2  
gramos  
de sal rosada + 1  
cucharada de limón

## **DESAYUNO**

Jugo verde

- 1 taza de piña fresca (pelada y en cubos)
- 1 manzana verde mediana
- 1 taza de espinaca fresca
- ½ pepino (con cáscara)
- Jugo de ½ limón
- 1 taza de agua fría o agua de coco (opcional)
- Hielo al gusto (opcional)

## **ALMUERZO**

8oz de Flat meat  
1 taza de vegetales de  
preferencia

## **CENA**

8oz de Tilapia  
1 taza de vegetales de  
preferencia  
½ taza de blackberries

Tu cuerpo escucha lo que tu mente decide.



# **DIA CUATRO** *Jueves*

## **AL DESPERTAR**

300ml de agua + 2  
gramos  
de sal rosada + 1  
cucharada de limón

## **DESAYUNO**

1 taza de yogurt griego plain  
15 semillas de cajuil  
pizca de canela

## **ALMUERZO**

8oz de pollo al horno sin piel  
1 taza de vegetales de  
preferencia  
3 oz de aguacate

## **CENA**

8oz de Carne Molida de res  
1 cda de guacamole  
1 cda de yogurt griego plain  
1 oz de queso rallado de  
mozzarella  
1 taza de vegetales de  
preferencia  
12 semillas de cajuil  
½ taza de fresas

Cuando nutrís bien tu cuerpo, tu ánimo  
también se transforma



# ***DIA CINCO*** *Viernes*

## **AL DESPERTAR**

300ml de agua + 2  
gramos  
de sal rosada + 1  
cucharada de limón

## **DESAYUNO**

6claras de huevo + vegetales  
3 oz de aguacate

## **ALMUERZO**

8oz Filete de res encebollado  
1 burrata  
1 taza de vegetales de  
preferencia

## **CENA**

8oz de Pechuga de pollo  
1 cda de honey mustard  
casero  
3 oz de aguacate  
½ taza de blueberries

*Cada comida es una oportunidad: alimenta  
tu energía, no tus excusas*



# **DIA SEIS** *Sabado*

## **AL DESPERTAR**

300ml de agua + 2  
gramos  
de sal rosada + 1  
cucharada de limón

## **DESAYUNO**

8oz de Carne de  
hamburguesa con vegetales  
15 semillas de cajuil

## **ALMUERZO**

8oz de Chuletas de cerdo  
frescas agridulce con piña  
1 taza de vegetales de  
preferencia con AO

## **CENA**

8oz de Tilapia al limon  
1 taza de vegetales hervidos  
1 cda de AO  
½ taza de blueberries

Cuando nutrís bien tu cuerpo, tu ánimo  
también se transforma



# **DIA SIETE** *Domingo*

## **AL DESPERTAR**

300ml de agua + 2  
gramos  
de sal rosada + 1  
cucharada de limón

## **DESAYUNO**

*Repetir desayuno que desee  
de la semana*

## **ALMUERZO**

8oz de Carne blanca/ pescado  
1 - 1 ½ taza de vegetales o  
ensalada

## **CENA**

8oz de Carne blanca/ pescado  
¾ batata o yautia  
½ taza de vegetales de  
preferencia

*Cada comida es una oportunidad: alimenta  
tu energía, no tus excusas*



# **RECOMENDACIONES DE** *Suplementación*

- 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 1 g por cada comida.
- Vit C, dosis: 1000mg/d. Consumir con la última comida o post-entreno.
- Zinc: 30mg. Consumir con el desayuno.
- Creatina monohidratada 6 g al día. En la noche.





# LISTA DE Alimentos

- 🍗 Proteínas

Huevos, pollo (pechuga/albóndiga), hamburguesa de res, filete de cerdo, yogurt griego plain, tilapia, flat meat, carne molida de res

- 🥑 Grasas

almendra , aguacate, aceite de oliva (AO), cajuil





**¿LISTO PARA**  
*comenzar?*