



*Nombre:*

**HECTOR J. ROSARIO**

*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 huevos + vegetales  
1 lonja de queso mozzarella

## **ALMUERZO**

6oz de Pechuga de pollo  
½ taza yautia encebollada

## **MERIENDA 1**

1 scoop de proteína grass fed  
5-6 oz de agua  
pizca de canela

## **CENA**

8oz de Steak  
½ taza vegetales  
½ taza batata asada  
6 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**

8 claras de huevo + espinaca  
12 semillas de almendra

## **ALMUERZO**

8oz de Fajita de pollo con ajies  
 $\frac{1}{2}$  platano amarillo asado  
 $\frac{1}{2}$  taza de vegetales

## **MERIENDA**

1 scoop de proteína grass fed  
5-6 oz de agua  
pizca de canela

## **CENA**

8oz de Carne Molida de res  
 $\frac{1}{2}$  taza de pumpkin puree  
 $\frac{1}{2}$  taza de vegetales  
 $\frac{1}{2}$  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**

8 claras de huevos + vegetales  
3 oz de aguacate

## **ALMUERZO**

8oz de Muslo de pollo sin piel y  
sin hueso  
½ taza de cepa de apio mash  
1 taza de zucchini al grill

## **MERIENDA**

1 scoop de proteína grass fed  
5-6 oz de agua  
pizca de canela

## **CENA**

8oz de Tuna  
1 cda de yogurt griego plain  
cebolla y ajíes  
½ taza de batata asada  
¾ taza de piña

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**

8 claras de huevos + vegetales  
3 oz de aguacate

## **ALMUERZO**

8oz de Albondigas de pollo  
1-2 cdas de salsa roja casera  
½ taza de pasta sin gluten

## **MERIENDA**

1 scoop de proteína grass fed  
5-6 oz de agua  
pizca de canela

## **CENA**

8oz de Carne Molida de res  
½ taza de vegetales  
½ platano verde mangu o  
chips en la air fryer

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**

8 claras de huevo + espinaca  
3 oz de aguacate

## **ALMUERZO**

8oz de Pechuga de pavo  
 $\frac{1}{2}$  taza de yautia  
 $\frac{1}{2}$  taza de vegetales

## **MERIENDA**

1 scoop de proteína grass fed  
5-6 oz de agua  
pizca de canela

## **CENA**

8oz de Steak  
 $\frac{3}{4}$  taza de batata asada  
 $\frac{1}{2}$  taza de vegetales hervidos  
6 fresas

*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**

8 claras de huevo + espinaca  
3 oz de aguacate

## **ALMUERZO**

8oz de Pechuga de pollo  
½ taza de batata asada  
½ taza de vegetales

## **MERIENDA**

3 rollos de queso mozzarella  
3 rollos de jamon de pavo  
12 semillas de cajuil

## **CENA**

8oz de Salmon al romero  
½ taza de pumpkin puree  
½ taza de vegetales  
1 manzana verde

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 de la  
semana*

## **ALMUERZO**

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

## **MERIENDA**

1 scoop de proteína grass fed  
5-6 oz de agua  
pizca de canela

## **CENA**

8oz de Carne blanca/ pescado  
½ taza de batata o ½ platano  
amarillo o ½ taza de pumpkin  
puree

*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

Pechuga de pollo, muslo de pollo sin piel y sin hueso, carne molida de res, Steak, Tuna, tilapia, yogurt griego plain

- 🥑 Grasas

aguacate, aceite de oliva (AO),

- Carbohidratos

batata, auyama, yautia, plátano amarillo

Condimentos:

limon

- Frutas:

Manzana, fresas, blueberries, piña





**¿LISTO PARA**  
*comenzar?*