



Nombre:

RONALD TAVERAS

Objetivo:

Disminuir porcentaje de grasa y aumentar masa muscular

Tu transformación
COMIENZA AQUÍ

DIA UNO *Lunes*

AL DESPERTAR

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

DESAYUNO

10 claras de huevo + vegetales
3 oz de aguacate

ALMUERZO

8oz de Pechuga de pollo
Ensalada de verde mixto
Limon y AO

CENA

8oz de Trout al limon
1 taza de crema de auyama
Vegetales salteados

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 pavo
1 huevo frito*

ALMUERZO

*8oz de Salmon al romero
Vegetales hervidos*

CENA

*8oz de Lomo de cerdo
1 taza de pure de auyama con
cebolla
vegetales salteados*

*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

10 claras de huevo + vegetales
1 tocineta

ALMUERZO

8oz de Fajita de pollo con ajies
Ensalada de pepino con
tomate

CENA

8oz de Atun sellado fresco
1 taza de batata asada
vegetales al grill

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

*10 claras de huevo + vegetales
3oz de aguacate*

ALMUERZO

*8oz de Carne de
hamburguesa de pavo
con Lechuga, tomate y cebolla*

CENA

*8oz de Lomo de cerdo
Ensalada verde mixta
Limon y AO*

*Quando 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

*8oz de Carne de
hamburguesa de pavo
1 huevo frito*

ALMUERZO

*8oz de Trout al limon
Ensalada verde mixta
Limon y AO*

CENA

*8oz de Pechuga de pollo
1taza de batata asada
vegetales al grill*

*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

*10 claras de huevo + vegetales
1 tocineta*

ALMUERZO

*8oz de Lomo de cerdo
vegetales salteados*

CENA

*8oz de Salmon al romero
Vegetales hervidos*

*Quando 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*

ALMUERZO

*8oz de Carne / pescado
Vegetales mixtos al grill o
Ensalada verde mixta*

DESAYUNO

*Repetir desayuno de la
semana*

CENA

*8oz de Carne / pescado
Vegetales mixtos al grill o
Ensalada verde mixta*

*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*
Pollo, Atun, Trout, lomo de cerdo, pavo, tocineta, huevo
- *Grasas*
aceite de oliva (AO),
- *Carbohidratos*
Batata, auyama
- *Vegetales:*
Lechuga, tomates cherry
- *Condimentos:*
limón,



¿LISTO PARA
comenzar?