



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

8oz de Pechuga
desmenuzada
Vegetales mixtos hervidos

ALMUERZO

8oz de Filete de res o Steak
Vegetales salteados con AO

MERIENDA

Batido de proteína
1 scoop

CENA

8oz de Harmburguesa de
pavo
Tomate y Lechuga

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 pavo desmenuzado
1 taza de yautia mash

ALMUERZO

8oz de Salmon wild caught
Vegetales salteados

MERIENDA

4oz de pechuga de pavo en
lonchas (natural, sin nitritos)
pepino en tiras

CENA

8oz de Atun
Cebolla y ajies
Limon y AO

*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

8oz de Lomo de cerdo en
cubos, salteado
Vegetales mixtos
1 platano amarillo asado

ALMUERZO

8oz de hamburguesa de res
Lechuga, tomatem cebola
1 cda de ketchup sin azucar

MERIENDA

1 lata de atun con limon y AO

CENA

8oz de Sardinas en agua
Vegetales salteados

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 oz de Carne Molida de pavo
salteado con espinaca y
champiñones
1 lonja de tocineta

ALMUERZO

8oz de Chivo guisado (o
chuleta de cerdo fresco a la
plancha)
Ensalada verde, pepino,
tomatem cebolla
Balsamico y AO

MERIENDA

4oz de camarones salteados
con limon

CENA

8oz de Bacalao o mero
Vegetales mixtos salteados
con AO

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

8oz de Pechuga de pavo a la
plancha
Vegetales mixtos salteados

ALMUERZO

8oz de Steak
Ensalada verde con balsamico

MERIENDA

Batido de proteina con 1 scoop
de proteina
1 cda de Mantequilla de
almendra

CENA

8oz de lomo de cerdo con
mango
1 taza de yautia mash

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 Muslo de pollo al horno
1 taza de batata asada*

ALMUERZO

*7-8 camarones salteados con
AO y limon (o albondigas de
pavo)
1-2 cdas de salsa roja casera
sin ajo o clean
vegetales mixtos*

MERIENDA

*4oz de Pechuga de pollo en
tiras
Vegetales crudos*

CENA

*8oz de Sardinas con limon
Vegetales mixtos*

*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

8 oz de Carne roja/ Pescado
blanco
1 taza de vegetales con AO o
ensalada verde

MERIENDA

*Repetir merienda de la
semana*

CENA

8 oz de Carne roja/ Pescado
blanco
 $\frac{3}{4}$ taza de batata o
 $\frac{1}{2}$ platano amarillo asado

*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*
filete de res, salmon, mero, pollo, huevo, sardinas, atun, lomo de cerdo, muslo de pavo, albondigas,
- *Grasas*
aceite de oliva (AO), almendra, cajuil
- *Carbohidratos*
batata, yautia, pasta gluten free
- *Vegetales:*
Lechuga, tomate, cebolla
- *Condimentos:*
limón



¿LISTO PARA
comenzar?