



Nombre:

NEFTALI ROSARIO ABREU

Objetivo:

Disminuir porcentaje de grasa y mantener 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

3 huevos enteros
150 g de claras de huevo
30g de mozzarella

ALMUERZO

170g de Pechuga de pollo a la
plancha
30g de Queso parmesano
Vegetales salteados de
preferencia

CENA

160 g de Camarones al ajillo
300 g de Yuca hervida
1 taza de piña

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

3 huevos enteros
150g de claras
30 g de queso mozzarella

ALMUERZO

170g de Bistec de res
encebollado
30g de queso mozzarella
Vegetales salteados

CENA

150 g de Salmon al horno
300g de Batata asada
1 manzana pequena

*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

2 huevos enteros
180g de claras
15 semillas de cajuil

ALMUERZO

170g de Lomo de cerdo a la
plancha
Vegetales salteados

CENA

160 g de Tuna a la plancha
300 g de platano amarillo al
horno
1 taza de fresas

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
canela

ALMUERZO

170g de churrasco de res
Vegetales salteados

CENA

170 g de Carne molida de res
350 g de Papa con cascara
salteado con romero
1 banana

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

ALMUERZO

170g de Pechuga de pollo a la
plancha
Vegetales salteados con ajo y
AO

DESAYUNO

3-4 oz de queso mozzarella
fresco
tomates cherrys
1-2 cdas de pesto
15 semillas de cajuil

CENA

150 g de salmon a la plancha
300g de Plantano verde
hervido encebollado
1 taza de piña

*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

3 huevos enteros
150g de claras
30 g de queso mozzarella

ALMUERZO

170g de Carne molida de res
Vegetales salteados

CENA

160g de Tuna en agua con
cebolla, ajies, limon y AO
300 g de yuca hervida
1 manzana pequena

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

*7oz de Carne roja/ pescado
Vegetales o Ensalada*

CENA

*7 oz de carne roja o pesacado
blando
¾ taza de batata
¾ taza de yautia
1 platano amarillo*

*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, pechuga de pollo, huevo, yogurt griego plain, lomo de cerdo, churrasco, salmón, Camarones carne molida de res, bistec, queso mozzarella fresco y en lonjas

- *Grasas*

aceite de oliva (AO), cajuil

- *Carbohidratos*

batata, yautía, plátano amarillos

- *Vegetales:*

tomate, cebolla, tomate (todos los que quiera de preferencia)

- *Frutas:*

Manzana, piña, banana

- *Condimentos:*

limón,



¿LISTO PARA
comenzar?