



Plan de alimentación Diego Diestra

Peso: 79.8 kg / Talla: 169 cm / Edad: 32 años

TMB: 1699 calorías

Multiplicador de actividad (1.45): 2464 calorías (Gasto energético total)

Corte del 30%: 1724.8 calorías (Déficit calórico)

Macros:

Proteínas: 143g de proteínas / Grasas: 64g de grasas / Carbohidratos: 144g de carbohidratos

Desayuno:

- Avena de grano entero (40g) + agua + harina de linaza (15g) + canela + 1 fruta (Fresas (250g), Arándanos (150g), Melón (250g), Kiwi (130g), Papaya (200g), Piña (150g), Sandía (250g), Uva (100g), Manzana (140g), Plátano (90g))
- Claras (200g) + vegetales
- Palta (50g)
- Aceite de oliva extra virgen (1 cucharaditas – 5ml)

Shake:

- 1 scoop de proteína

Almuerzo:

- Pollo o Pavita (180g), o Carne roja (230g) + Aceite de oliva extra virgen (1 cucharadita – 5ml)
- Papa o lentejas o frejoles (100g), o arroz o quinua (130g)
- Ensalada LIBRE + Aceite de oliva extra virgen (1/2 cucharadita – 2.5ml)
- Palta (70g)

Cena:

- Pollo o Pavita (150g), o Carne roja (170g) + Aceite de oliva extra virgen (1 cucharadita – 5ml)
- Papa o lentejas o frejoles (150g), o arroz o quinua o fideos (100g)
- Ensalada LIBRE + Aceite de oliva extra virgen (1 cucharaditas – 5ml)
- Almendras (20g)



Suplementación funcional: 2 suplementos que aportan nutrientes esenciales para la función tiroidea

- Algas kelp 400 mcg diarios.
- Espirulina 5gr diarios repartidos en el día 20 min antes de comidas principales.

Recomendaciones

1. PROTEÍNAS se pesan CRUDAS, si la pesas cocida QUITAR 20g al gramaje indicado
2. CARBOHIDRATOS se pesan COCIDOS, excepto la avena que se pesa CRUDA
3. Consumir una adecuada cantidad de agua al día (3.3 - 3.6 litros) – Cuantificala
4. Incrementar la ingesta de sal, entre 2 y 3gr de sal pura distribuida en el día.
5. Utiliza una balanza electrónica para pesar las comidas
6. Utiliza cucharas medidoras para mayor exactitud
7. Utiliza Pam (aceite en spray) o sino utiliza el aceite de oliva extra virgen
8. Los vegetales son LIBRES, dales variedad a tus comidas (Recuerda que aportan fibra)

Recuerda:

- Pon horarios de comida y respétalos
- Busca recetas e inventa platos nuevos para no aburrirte
- Prepara salsas en base a vegetales (Ají, rocoto, albahaca, tomate, pimientos, champiñones, etc.)
- Organiza tus comidas en adelantado si vas a tener un día atípico (Piensa en adelantado)

Comentarios:

- Mi teléfono es el 991126533, puedes escribirme para hacerme preguntas sobre el plan de alimentación o plan de entrenamiento. Intentaré contestar lo más rápido posible (Tener en cuenta que son varias personas a las que le respondo, ten tu plan de alimentación a la mano en foto si quieres revisar algo del mismo)
- Si sientes dolor con algún ejercicio en específico házmelo saber para poder modificar el entrenamiento

Fotos:

- Tómate una **foto frontal, lateral y de espaldas** antes de comenzar el plan y envíamelas por correo, recuerda que la mejor manera de ver tu progreso es comparando con fotos antiguas y mediante la ropa
- Sin polo, en short o bóxer para poder analizar qué es lo que quieres mejorar con el plan de entrenamiento
- Puedes eliminar el rostro de la foto si gustas

Dr. Fabrizio Crudo

www.drfit.com