

## Disminuir grasa

INGESTA I	INGESTA I Postentrenamiento
<b>Bloque 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada (café)</li> <li>Queso fresco desnatado</li> <li>Yogur desnatado</li> </ul>	<b>Bloque 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada</li> <li>Queso fresco desnatado</li> <li>Yogur desnatado</li> </ul>
<b>Bloque 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Huevos o tortilla francesa</li> <li>Embutido: Cecina, jamón, lomo, pavo</li> <li>Atún al natural o alguna conserva</li> </ul>	<b>Bloque 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tortilla de claras de huevo</li> <li>Embutido: Cecina, jamón sin tocino, lomo, pavo</li> <li>Atún al natural</li> </ul>
<b>Bloque 3 (pequeña cantidad)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Frutos secos al natural (piñones, anacardo, avellanas, nueces o almendras) o semillas (lino, girasol, calabaza...)</li> <li>Aceite de oliva</li> <li>Pan integral</li> </ul>	<b>Bloque 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata cocida o puré de patata y zanahoria</li> <li>Arroz blanco cocido</li> <li>Pasta</li> <li>Copos de maíz o copos de trigo</li> <li>Pan</li> </ul>
<b>Bloque 4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Una pieza de fruta (bajo índice glucémico)</li> <li>Tomate</li> </ul>	<b>Bloque 4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Una pieza de fruta (alto índice glucémico)</li> <li>Tomate</li> </ul>
<u>Tentempié I</u>	<u>Tentempié I Postentrenamiento</u>
<b>Bloque 1 (pequeña cantidad)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Frutos secos al natural (anacardo, avellana, nuez o almendra)</li> <li>Semillas (lino, girasol, calabaza...)</li> </ul>	<b>Bloque 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Proteína suero de leche</li> <li>Embutido: Cecina, jamón sin tocino, lomo, pavo</li> <li>Atún al natural</li> </ul>
<b>Bloque 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fruta bajo índice glucémico</li> <li>Yogur desnatado</li> </ul>	<b>Bloque 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fruta alto índice glucémico</li> <li>Miel</li> </ul>
INGESTA II	INGESTA II Postentrenamiento
<b>Bloque 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verdura cocinada: brócoli, coliflor, puerro, berenjena, calabacín, coles, alcachofa, setas, champiñones...</li> <li>Verdura fresca: lechuga, escarola, tomate, zanahoria, remolacha, pimiento rojo, verde, espárragos, cebolla...</li> </ul>	<b>Bloque 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata cocida o puré de patata y zanahoria (puede llevar un poco de cebolla y pimiento)</li> <li>Arroz blanco cocido</li> <li>Pasta muy cocida</li> </ul>
<b>Bloque 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Carne</li> <li>Pescado</li> <li>Huevo</li> </ul>	<b>Bloque 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Carne (preferiblemente blanca)</li> <li>Pescado (preferiblemente blanco)</li> <li>Claros de huevo</li> </ul>
<b>Bloque 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aceite oliva virgen extra</li> <li>Aguacate</li> </ul>	<b>Bloque 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fruta de alto índice glucémico</li> </ul>
<u>Tentempié II</u>	<u>Tentempié II Postentrenamiento</u>
<b>Bloque 1 (pequeña cantidad)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Frutos secos al natural (anacardo, avellana, nuez o almendra)</li> <li>Semillas (lino, girasol, calabaza...)</li> </ul>	<b>Bloque 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Proteína suero de leche</li> <li>Embutido: Cecina, jamón sin tocino, lomo, pavo</li> <li>Atún al natural</li> </ul>
<b>Bloque 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fruta bajo índice glucémico</li> <li>Yogur desnatado</li> </ul>	<b>Bloque 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fruta alto índice glucémico</li> <li>Miel</li> </ul>
INGESTA III	INGESTA III Postentrenamiento
<b>Bloque 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verdura cocinada: brócoli, coliflor, puerro, berenjena, calabacín, coles, alcachofa, setas, champiñones...</li> <li>Verdura fresca: lechuga, escarola, tomate, zanahoria, remolacha, pimiento rojo, verde, espárragos, cebolla...</li> </ul>	<b>Bloque 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata cocida/asada o puré de patata y zanahoria (puede llevar un poco de cebolla y pimiento)</li> <li>Arroz blanco cocido</li> <li>Pasta muy cocida</li> </ul>
<b>Bloque 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Carne</li> <li>Pescado</li> <li>Huevo</li> </ul>	<b>Bloque 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Carne (preferiblemente blanca)</li> <li>Pescado (preferiblemente blanco)</li> <li>Claros de huevo</li> </ul>
<b>Bloque 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aceite oliva virgen extra</li> <li>Aguacate</li> </ul>	<b>Bloque 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fruta de alto índice glucémico</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fin de semana: una ingesta de legumbre + una comida libre.</li> <li>Máximo 3 piezas de fruta al día (una, en el postentrenamiento)</li> <li>Evitar rebozados fritos, guisos y salsas; usar especias en su caso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar alcohol, refrescos y zumos industriales.</li> <li>introducir caldos desgrasados naturales e infusiones</li> <li>Para endulzar utilizar stevia con moderación</li> </ul>

- FRUTA ALTO ÍNDICE GLUCÉMICO: Plátano maduro, sandía, melón, piña, mango, papaya, kiwi...
- FRUTA BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO: manzana, naranja, mandarina, pera, fresa, cereza....