

PhenQ

PLAN DE COMIDAS



Tabla de Contenidos

Consejos para el Éxito	3
Mujer, 50-55kg (110-121lbs)	5
Mujer, 56-60kg (122-132lbs)	6
Mujer, 61-65kg (133-143lbs)	7
Mujer, 66-70kg (144-154lbs).....	8
Mujer, 71-75kg (155-165lbs)	9
Mujer, 76-80kg (165-176lbs)	10
Mujer, 81-90kg (177-198lbs)	11
Mujer, 91-100+kg (199lbs+)	12
Hombre, 70-75kg (154-165lbs)	13
Hombre, 76-80kg (166-176lbs).....	14
Hombre, 81-85kg (177-187lbs)	15
Hombre, 86-90kg (188-198lbs)	16
Hombre, 91-95kg (199-209lbs)	17
Hombre, 96-100kg (210-220lbs)	18
Hombre, 100-110kg (220-242lbs)	19
Hombre, 110-120+kg (243lbs+)	20
Ajustes por Nivel de Actividad.....	21

Consejos para el éxito



Planea tus comidas: Los que no planean, planean fallar. Planea tus comidas y refrigerios el día anterior para asegurar el éxito. Dado que el cuerpo responde mejor a la estructura, es importante comer tus comidas a la misma hora por día, todos los días, como sea posible.

Establece tus tiempos de comida programados para que tengan de 2 a 4 horas de diferencia según tu horario. ¡Un gran consejo para el éxito con esto es fijar una alarma como recordatorio para comer! Después de unos días, el despertador natural de tu cuerpo te tendrá listo para esa hora de la comida sin siquiera esperar a la alarma.



Ingesta de Agua: Tu cuerpo se compone principalmente de agua. Cuando no te hidratas adecuadamente, tu cuerpo no funciona con un 100% de eficiencia. Una buena regla general es esforzarse por beber unos 2 litros de agua por día. Es posible que debas consumir más si usas cafeína, si practicas deportes extracurriculares o si trabajas al aire libre.



Una vez por semana, recompénsate con una "comida trampa". Eso significa reemplazar cualquier comida con cualquier cosa que desees manteniendo las porciones similares una vez por semana. Esto actuará como un sistema de recompensa para tu diligencia, Y ayudará a dar un "shock" a tu metabolismo para hacerlo arrancar.



Condimentos/Marinadas: ¡Comer sano no tiene que ser aburrido o soso! Sin embargo, puedes sabotear tu propio éxito mediante el uso de condimentos altos en sodio, así como el uso de marinadas o aderezos que son altos en calorías, carbohidratos y grasas. Siéntete libre de usar las marinadas en pequeñas cantidades para que tu comida sea más sabrosa, pero ten en cuenta cuánto estás usando y la cantidad de calorías, carbohidratos y grasas que estás agregando a tu comida. Trata de diluir con agua y utiliza una cantidad muy mínima. ¡Aún puede hacer una gran diferencia en el sabor!

Algunos ejemplos de sabrosos condimentos saludables son los siguientes: Pimienta negra, Polvo de Ajo (no sal de Ajo), Cebolla Picada o Molida, Hierbas Italianas, Pimienta Roja Molida, Pimienta de Cayena, Canela.

- ✓ **Si estás acostumbrado a consumir mantequilla en pan tostado o verduras,** busca un condimento o spray con sabor a mantequilla para obtener el mismo sabor sin las calorías.
- ✓ **Si eliges optar por la ensalada, ten en cuenta los aderezos que usas y recuerda que mientras menos, mejor.** Un truco para ayudarte a disfrutar de los mismos sabores mientras consumes mucho menos es poner el aderezo de lado y sumergir cada bocado en este aderezo versus la opción de verterlo directamente en tu ensalada.
- ✓ **¡Es esencial tener suficiente descanso!** La falta de sueño puede aumentar tus niveles de cortisol y hacer que sea mucho más difícil tener éxito.
- ✓ **Elige cuidadosamente al seleccionar un polvo de proteína,** o un batido de proteínas premezcladas. Cuanto más bajo sea el contenido de carbohidratos y grasas, mejor. También sé cauteloso con el número de calorías. No debe tener más de 5 calorías por gramo de proteína. (Por ejemplo, un batido de proteínas con 22 gramos de proteína no debería tener más de 110 calorías.) Además, ¡sé creativo para hacerlo sabroso y agradable! ¡Siéntete libre de agregar cacao en polvo sin azúcar o canela para una adición saludable, de bajo contenido en calorías!

“ **¡Comer sano no tiene que ser aburrido o soso!** ”

Mujer, 50-55kg (110-121lbs)

DESAYUNO:

2 huevos grandes
50g de pavo O salchicha de pollo
1 rebanada de pan integral

SNACK 1:

150g de yogur Griego o queso cottage bajo en grasa
50g de bayas frescas O piña

ALMUERZO:

85g de pechuga de pollo O 100g de pescado blanco
85g de arroz integral O de camote
100g de vegetales a tu elección (*Ejemplos: judías verdes, brócoli, coliflor, zanahorias, coles de Bruselas, etc.*)

SNACK 2:

Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 20 g de proteína)

CENA:

85g de muslo de pollo O salmón
85g de arroz integral O de patata horneada
100g de vegetales a tu elección O ensalada

Mujer, 56-60kg (122-132lbs)

DESAYUNO:

2 huevos grandes
50g de pavo o salchicha de pollo
2 rebanadas de pan integral o 40g de avena

SNACK 1:

150g de yogur Griego O queso cottage bajo en grasa
50g de bayas frescas O de piña

ALMUERZO:

85g de pechuga de pollo O 100g de pescado blanco
85g de arroz integral
O camote 100 g de verduras a tu elección
(Ejemplos: judías verdes, brócoli, coliflor, zanahorias, coles de Bruselas, etc.)
50 g de champiñones o col rizada

SNACK 2:

Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 20 g de proteína)

CENA:

85g de muslo de pollo O salmón
85g de arroz integral o patata cocida
100g de vegetales a tu elección O ensalada
50g de champiñones O col rizada

Mujer, 61-65kg (133-143lbs)

DESAYUNO:

2 huevos grandes
50g de pavo o salchicha de pollo
2 rebanadas de pan integral o 40g de avena

SNACK 1:

150g de yogur Griego o queso cottage bajo en grasa
50g de bayas frescas O de piña

ALMUERZO:

100g de pechuga de pollo O 140g de pescado blanco
100g de arroz integral O de camote
100g de vegetales a tu elección (*Ejemplos: judías verdes, brócoli, coliflor, zanahorias, coles de Bruselas, etc.*)
50g champiñones O 30 g de frijoles al horno

SNACK 2:

Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 20 g de proteína)

CENA:

100g de salmón O 85g de carne magra
85g de arroz integral O de patata cocida
100g de verduras a tu elección O ensalada
50g de champiñones O de col rizada

Mujer, 66-70kg (144-154lbs)

DESAYUNO:

2 huevos grandes
50g pavo O salchicha de pollo
2 rebanadas de pan integral de trigo o 40g de avena

SNACK 1:

150g de yogur Griego O queso cottage bajo en grasa
50g de bayas frescas O de piña

ALMUERZO:

: 85g de pechuga de pollo O 100g de pescado blanco
100g de arroz integral
O camote 100g de verduras a tu elección (*Ejemplos: judías verdes, brócoli, coliflor, zanahorias, coles de Bruselas, etc.*)
50 g de champiñones O 30g de frijoles cocidos

SNACK 2:

Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 20 g de proteína)

SNACK 3:

150 g de yogur Griego O queso cottage bajo en grasa

CENA:

100g de salmón O 85g de carne magra
100g de arroz integral O de patata cocida
100g de vegetales a tu elección O ensalada
50g de champiñones o col rizada

Mujer, 71-75kg (155-165lbs)

DESAYUNO:

2 huevos grande
50g pavo O salchicha de pollo
2 rebanadas de pan integral de trigo o 40g de avena

SNACK 1:

150 g de yogur Griego O queso cottage bajo en grasa
50 g de bayas frescas O piña

ALMUERZO:

100 g de pechuga de pollo O 140 g de pescado blanco,
100 g de arroz integral
O camote 100g de verduras a tu elección (*Ejemplos: judías verdes, brócoli, coliflor, zanahorias, coles de Bruselas, etc.*)
50 g de champiñones O 30 g de frijoles al horno

SNACK 2:

Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 20 g de proteína)

SNACK 3:

150 g de yogurt Griego o queso cottage bajo en grasa 50 g de bayas O piña

CENA:

100g de salmón O 85g de carne magra
100g de arroz integral O de patata cocida
100g de vegetales a tu elección O ensalada
50g de champiñones o col rizada

Mujer, 76-80kg (165-176lbs)

DESAYUNO:	2 huevos grandes 50g pavo O salchicha de pollo 2 rebanadas de pan integral de trigo o 40g de avena
SNACK 1:	150g de yogur Griego o queso cottage bajo en grasa 50g de bayas frescas O de piña
ALMUERZO:	100g de pechuga de pollo O 140g de pescado blanco 100g de arroz integral O de camote 100g de vegetales a tu elección (<i>Ejemplos: judías verdes, brócoli, coliflor, zanahorias, coles de Bruselas, etc.</i>) 50g de champiñones O 30g de frijoles al horno
SNACK 2:	Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 22 g de proteína)
SNACK 3:	150 g de yogurt Griego o queso cottage bajo en grasa 50 g de bayas O piña
CENA:	130g de salmón O 100g de carne magra 100g de arroz integral O de patata cocida 100g de vegetales de su elección O ensalada 50g de champiñones o col rizada

Mujer, 81-90kg (177-198lbs)

DESAYUNO:

2 huevos grandes
50g pavo O salchicha de pollo
2 rebanadas de pan integral de trigo o 40g de avena

SNACK 1:

150g de yogur Griego o queso cottage bajo en grasa
50g de bayas frescas O piña

ALMUERZO:

100g de pechuga de pollo O 140g de pescado blanco
100g de arroz integral O de camote
120g de verduras a tu elección (*Ejemplos: judías verdes, brócoli, coliflor, zanahorias, coles de Bruselas, etc.*)
50g champiñones O 30 g de frijoles al horno

SNACK 2:

Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 20 g de proteína)

SNACK 3:

Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 20 g de proteína) 50 g de bayas O piña (mezclada en un batido o por separado) 150 g de yogur Griego (mezclado en batido o separado)

CENA:

100g de salmón O 85g de carne magra
100g de arroz integral O de patata horneada
120g de verduras a tu elección O ensalada
50g de champiñones o col rizada

Mujer, 91-100+kg (199lbs+)

DESAYUNO:

3 huevos grandes
50g pavo O salchicha de pollo
2 rebanadas de pan integral de trigo o 40g de avena

SNACK 1:

150g de yogur Griego o queso cottage bajo en grasa
50g de bayas frescas O de piña

ALMUERZO:

100g de pechuga de pollo O 140g de pescado blanco
120g de arroz integral O de camote
120g de vegetales a tu elección (*Ejemplos: judías verdes, brócoli, coliflor, zanahorias, coles de Bruselas, etc.*)
50g de champiñones O 30g de frijoles al horno

SNACK 2:

Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 20 g de proteína)

SNACK 3:

Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 20 g de proteína) 50 g de bayas O piña (mezclada en batido o separado) 150 g de yogur Griego (mezclado en batido o separado)

CENA:

100g de salmón O 85g de carne magra
120g de arroz integral O de patata horneada
120g de verduras a tu elección O ensalada
50g de champiñones o col rizada

Hombre, 70-75kg (154-165lbs)

DESAYUNO:

3 huevos grandes
50g pavo O salchicha de pollo
2 rebanadas de pan integral de trigo o 40g de avena

SNACK 1:

150g de yogur Griego o queso cottage bajo en grasa
50g de bayas frescas O de piña

ALMUERZO:

100g de pechuga de pollo O 140g de pescado blanco
100g de arroz integral O de camote
100g de vegetales a tu elección (*Ejemplos: judías verdes, brócoli, coliflor, zanahorias, coles de Bruselas, etc.*)
50g de champiñones O 30g de frijoles al horno

SNACK 2:

Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 20 g de proteína)

SNACK 3:

Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 20 g de proteína) 50 g de bayas O piña (mezclada en batido o separado) 150 g de yogur Griego (mezclado en batido o separado)

CENA:

130 g de salmón O 100 g de carne magra
100 g de arroz integral O de patata cocida
100 g de vegetales a tu elección O ensalada
50 g de champiñones o col rizada

Hombre, 76-80kg (166-176lbs)

DESAYUNO:

3 huevos grandes
50g pavo O salchicha de pollo
2 rebanadas de pan integral de trigo o 40g de avena

SNACK 1:

150g de yogur griego o queso cottage bajo en grasa
50g de bayas frescas O piña

ALMUERZO:

120g de pechuga de pollo O 160g de pescado blanco
120g de arroz integral O de camote
120g de vegetales a tu elección (*Ejemplos: judías verdes, brócoli, coliflor, zanahorias, coles de Bruselas, etc.*)
50g de champiñones O 30g de frijoles al horno

SNACK 2:

Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 20 g de proteína)

SNACK 3:

Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 20 g de proteína) 50 g de bayas O piña (mezclada en batido o separado) 150 g de yogur Griego (mezclado en batido o separado)

CENA:

130g de salmón O 100g de carne magra
120g de arroz integral O de patata horneada
120g de verduras a tu elección O ensalada
50g de champiñones o col rizada

Hombre, 81-85kg (177-187lbs)

DESAYUNO:

3 huevos grandes
50g pavo O salchicha de pollo
2 rebanadas de pan integral de trigo o 40g de avena

SNACK 1:

150g de yogur Griego o queso cottage bajo en grasa
50g de bayas frescas O piña

ALMUERZO:

120g de pechuga de pollo O 160g de pescado blanco
120g de arroz integral O de camote
150g de verduras a tu elección (*Ejemplos: judías verdes, brócoli, coliflor, zanahorias, coles de Bruselas, etc.*)
50g de champiñones O 30g de frijoles al horno

SNACK 2:

Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 22 g de proteína)

SNACK 3:

Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 22 g de proteína) 50 g de bayas O piña (mezclada en batido o separado) 150 g de yogurt Griego (mezclado en batido o separado)

CENA:

130g de salmón O 100g de carne magra
120g de arroz integral O de papa al horno
150g de verduras a tu elección O ensalada
100g de champiñones O de col rizada

Hombre, 86-90kg (188-198lbs)

DESAYUNO:

3 huevos grandes
50g pavo O salchicha de pollo
2 rebanadas de pan integral de trigo o 40g de avena

SNACK 1:

150g de yogur Griego O queso cottage bajo en grasa
50g de bayas frescas O de piña

ALMUERZO:

120g de pechuga de pollo O 160g de pescado blanco
150g de arroz integral O de camote
150g de verduras a tu elección (*Ejemplos: judías verdes, brócoli, coliflor, zanahorias, coles de Bruselas, etc.*)
50g de champiñones O 30g de frijoles al horno

SNACK 2:

Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 22 g de proteína)

SNACK 3:

Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 22 g de proteína) 50 g de bayas O piña (mezclada en batido o separado) 150 g de yogurt Griego (mezclado en batido o separado)

CENA:

130g de salmón O 100g de carne magra 1
20g de arroz integral O de papa al horno
150g de verduras a tu elección O ensalada
100g de champiñones O de col rizada

Hombre, 91-95kg (199-209lbs)

DESAYUNO:

3 huevos grandes
75g pavo O salchicha de pollo
2 rebanadas de pan integral de trigo o 40g de avena

SNACK 1:

150g de yogur Griego o queso cottage bajo en grasa
50g de bayas frescas O piña

ALMUERZO:

120g de pechuga de pollo O
160g de pescado blanco,
150g de arroz integral O de camote
150g de verduras a tu elección (*Ejemplos: judías verdes, brócoli, coliflor, zanahorias, coles de Bruselas, etc.*)
50 g de champiñones O 30 g de judías al horno

SNACK 2:

Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 22 g de proteína)

SNACK 3:

Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 22 g de proteína) 50 g de bayas O piña (mezclada en batido o separado) 150 g de yogurt Griego (mezclado en batido o separado)

CENA:

150g de salmón O 120g de carne magra
150g de arroz integral O de papa al horno
150g de verduras a tu elección O ensalada
100g de champiñones O de col rizada

Hombre, 96-100kg (210-220lbs)

DESAYUNO:

3 huevos grandes
75g de pavo O salchicha de pollo,
40g de avena O 2 rebanadas de pan integral

SNACK 1:

150g de yogurt Griego O queso cottage bajo en grasa
80g de bayas frescas O piña

ALMUERZO:

120g de pechuga de pollo O 160g de pescado blanco,
150g de arroz integral O de camote
150g de verduras a tu elección (*Ejemplos: judías verdes, brócoli, coliflor, zanahorias, coles de Bruselas, etc.*)
50 g de champiñones O 30 g de judías al horno

SNACK 2:

Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 25 g de proteína)

SNACK 3:

Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 25 g de proteína) 80 g de bayas O piña (mezclada en batido o separado) 150 g de yogurt Griego (mezclado en batido o separado)

CENA:

150g de salmón O 120g de carne magra
150g de arroz integral O de papa al horno
150g de verduras a tu elección O ensalada
100g de champiñones O de col rizada

Hombre, 100-110kg (220-242lbs)

DESAYUNO:

3 huevos grandes
75g de pavo O salchicha de pollo
40g de avena O 2 rebanadas de pan integral

SNACK 1:

150g de yogurt Griego O queso cottage bajo en grasa
80g de bayas frescas O piña

ALMUERZO:

140 g de pechuga de pollo O 180 g de pescado blanco
150 g de arroz integral o camote
150 g de verduras a tu elección (*Ejemplos: judías verdes, brócoli, coliflor, zanahorias, coles de Bruselas, etc.*)
50 g de champiñones O 30 g de judías al horno

SNACK 2:

Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 25 g de proteína)

SNACK 3:

Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 25 g de proteína) 80 g de bayas O piña (mezclada en batido o separado) 150 g de yogurt Griego (mezclado en batido o separado))

CENA:

180 g de salmón O 140 g de carne magra
150 g de arroz integral o papa al horno
150 g de verduras a tu elección O ensalada
100 g de champiñones o col rizada

Hombre, 110-120+kg (243lbs+)

DESAYUNO:

3 huevos grandes
75g de pavo O salchicha de pollo
40g de avena O 2 rebanadas de pan integral

SNACK 1:

150g de yogurt Griego O queso cottage bajo en grasa
80g de bayas frescas O piña

ALMUERZO:

140 g de pechuga de pollo O 180 g de pescado blanco,
150 g de arroz integral o camote
150 g de verduras a tu elección (*Ejemplos: judías verdes, brócoli, coliflor, zanahorias, coles de Bruselas, etc.*)
50 g de champiñones O 30 g de judías al horno

SNACK 2:

Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 25 g de proteína) 100 g de yogur Griego (mezclado en batido o separado)

SNACK 3:

Batido de proteínas O barra de proteínas (baja en carbohidratos y al menos con 25 g de proteína) 80 g de bayas O piña (mezclada en batido o separado) 150 g de yogur griego (mezclado en batido o separado)

CENA:

180 g de salmón O 140 g de carne magra
150 g de arroz integral o papa al horno
150 g de verduras a tu elección O ensalada
100 g de champiñones o col rizada

Ajustes por Nivel de Actividad

Las categorías por nivel de actividad varían desde muy sedentario hasta muy activo. Estas son:

Muy Sedentario – Trabajo de oficina, poca o ninguna caminata o ejercicio en la vida cotidiana

Ligeramente Activo – Trabajo activo sin ejercicio adicional, o trabajo sedentario con algo de caminata, tramos de escaleras, etc. en la vida cotidiana.

Moderadamente Activo – Participa en alguna forma de ejercicio moderado como caminatas o entrenamiento ligero por debajo de una hora de 1 a 3 días por semana.

Muy Activo – Participa en alguna forma de ejercicio intenso, como correr o entrenamiento intenso con pesas por lo menos una hora de 3 a más veces por semana.

La mayoría de las personas encajarán en las categorías de Ligeramente Activo o Moderadamente Activo. Sin embargo, si encajas en la de Muy Sedentario o Muy Activo, tendrás que hacer ajustes en tu plan de comidas.

Si eres **Muy Sedentario**, simplemente ve a la categoría que esté un nivel por debajo de tu rango de peso para compensar la falta de actividad.

Si eres **Muy Activo**, simplemente ve a categoría que esté un nivel por encima de tu rango de peso para asegurarte de que estés recibiendo las suficientes calorías para mantener tu nivel de actividad.



Visita PhenQ Ahora

www.PhenQ.com