Menú FLEXIBLE

MAMÁ Shape Up

Esta tabla que te presento a continuación están elaboradas de acuerdo a los siguientes porcentajes: 60 % de carbohidratos, 20 % de grasa y 20 % de proteína.

EN ESTE MOMENTO TU TE VAS A CONVERTIR EN UNA MUJER FITNESS: (MUJER CON ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR)

% HC (CARBOHIDRATOS)	% DE GRASAS	% PROTEINAS
60	20	20

GRUPO DE ALIMENTOS	NÚMERO DE RACIONES			
LECHE	DESCREMADA	SEMI	ENTERA	
	2	1		
CARNES Y SUSTITUTOS	MUY BAJO GRASA	BAJO GRASA	MODERADO GRASA	ALTO GRASA
	6	3		
CEREALES Y TUBÉRCULOS	SIN GRASA	CON GRASA		
	12	2		
LEGUMINOSAS	2			
FRUTA	5			
VERDURA	USO LIBE			
GRASA	1			
AZÚCAR	1			

DESAYUNO	
EQUIVALENTES:	**ALIMENTO:**
2	Frutas
Uso libre	Verduras
3	Cereales y Tubérculos
	Leguminosas
2	Leche
2	Carne
	Grasas o Lípidos
1	Azúcares

COLACIÓN	
EQUIVALENTES:	**ALIMENTO:**
	Frutas
Uso libre	Verduras
2	Cereales y Tubérculos
	Leguminosas
	Leche
2	Carne
	Grasas o Lípidos
	Azúcares

COMIDA	
EQUIVALENTES:	**ALIMENTO:**
1	Frutas
Uso libre	Verduras
3	Cereales y Tubérculos
2	Leguminosas
	Leche
3	Carne
	Grasas o Lípidos
	Azúcares

COLACIÓN	
EQUIVALENTES:	**ALIMENTO:**
	Frutas
Uso libre	Verduras
3	Cereales y Tubérculos
	Leguminosas
1	Leche
	Carne
	Grasas o Lípidos
	Azúcares

CENA	
EQUIVALENTES:	**ALIMENTO:**
1	Frutas
Uso libre	Verduras
3	Cereales y Tubérculos
	Leguminosas
	Leche
2	Carne
1	Grasas o Lípidos
	Azúcares

A continuación, te dejo un plan armado para que lo puedas llevar a cabo, es muy importante manejar la tabla de equivalentes para darle variedad a tu menú y no te aburras, ES MOMENTO DE PONERLO A PRUEBA.

Desayuno

PROTEÍNA

2 pzas de claras a la mexicana

PROTEÍNA

Elige una de estas opciones:

- 2 rebanadas delgadas de pechuga de pavo
- 1 huevo
- 30 g de carne de res molida

PROTEÍNA

45 g de queso panela

CARBOS

Elige una de estas opciones:

- 1 hot cake
- 1 pieza de dona
- 2 piezas de galletas de avena y pasas
- 3 tortillas de maíz

USO LIBRE

1 taza de té verde ó café

GRASAS

Elige una de estas opciones:

- 1/3 de pieza de aguacate
- 3 nueces
- 1 cda de crema de maní

LEGUMINOSAS

Elige una de estas opciones:

- 1/2 taza de frijoles
- 1/2 taza de lentejas cocidas

DÍAS QUE NO ENTRENE, NO COMER

Colación

CARBOS

Elige una de estas opciones:

- 1 wafle
- 1 hot cake
- 1 taza de palomitas de maíz
- 1 brownie fiber one

AZÚCARES

Elige una de estas opciones:

- 2 cditas de miel
- 2 cditas cajeta
- 2 cditas mermelada

FRUTAS

Elige una de estas opciones:

- 1 taza de fresas
- 1 taza de sandía
- 1/2 pieza de plátano

Comida

PROTEÍNA

Elige una de estas opciones:

- 6 PIEZAS DE CAMARONES CHICO
- 60 g de atún en agua
- 90 g de chuleta ahumada

FRUTA

Elige una de estas opciones:

- 2 tunas
- ¾ de taza de piña
- 1 taza de papaya

DÍAS QUE NO ENTRENE, NO COMER

PROTEÍNA

Elige una de estas opciones:

- 30 g de costilla
- 1 pieza de huevo
- 3 cdas de queso cottage light

CARBOS

Elige una de estas opciones:

- 1 rebanada de pizza
- ½ taza de helado crema
- 2 sopes medianos
- 25 g de pastel de chocolate

USO LIBRE

1 ensalada de lechuga con jitomate espinaca champiñones y zanahoria

Colación

CARBOS

Elige una de estas opciones:

- 1 barrita de Nature Valley
- 1 barrita de Special K
- 5 pzas de galleta marías

FRUTAS

1 pieza de manzana

USO LIBRE

1 jugo verde de apio espinaca pepino y limón

Cena

PROTEÍNA

Elige una de estas opciones:

- 90 g de carne de res molida
- 90 g queso panela light
- 90 g de filete de pescado
- 100 g de pechuga de pollo

FRUTA

Elige una de estas opciones:

- 1 pieza de mandarina
- 1 taza de uvas

CARBOS

Elige una de estas opciones:

- 4 galletas salmas
- 2 tostadas sanísimo cero grasa
- 100 g de camote cocido
- 1 sope mediano

DÍAS QUE NO ENTRENE, NO COMER

USO LIBRE

2 nopales asados con cebolla ejotes y pimiento

Notas:

Cuando hablamos de café o té verde puedes elegir cualquiera de estas opciones, no pasa nada si consumes más de 3 tazas, solamente recuerda que el café lo llegaras a tomar a partir de las 6 pm. tómalo sin cafeína.

Tus comidas pueden ser cada 3 hrs desde que te levantas hasta que te duermes, máximo cada 4 hrs para que tu metabolismo esté activado, es muy importante que no te saltes comidas y que no dejes de comer para activar tu metabolismo y consumas las calorías exactas que requiere tu cuerpo para el buen FUNCIONAMIENTO.

Deberás comprar 1 taza medidora y una báscula para pesar tus alimentos y muy importante que no te excedas de las cantidades recomendadas.

En el plan armado en la sección de desayuno, comida y cena, tenemos que quitar alimentos donde vengan con la leyenda (días que no entrene, no comer), esto solo será cuando por causas mayores no pudiste entrenar o sea tu día de descanso con la finalidad de disminuir calorías y sigas perdiendo grasa durante estas 6 semanas.

Notas:

ASÍ QUE YA LO SABES ¡SI DESCANSAS ELIMINAS ESOS ALIMENTOS PARA QUE TU CUERPO SIGA PERDIENDO KG DE GRASA!

¡Aquí viene de igual manera la tabla de equivalentes EN PDF para que puedas varias tus alimentos, DESCARGALA!
¡Los vegetales son de uso libre, disfruta su consumo, no pasa nada si comes más para sentirte satisfecha, no afectaran tu resultado!

¡OH SI CIERTO! ¡En ciertos alimentos te doy 3 o más opciones para escoger, no te vayas a comer todas las opciones, solo elige una, la que más te agrade!

Todos los alimentos los puedes conseguir en: Superama, Chedrauí o la Comercial Mexicana.

MAMÁ Shape Up

Juan Fernández
Lic. En Acondicionamiento
Físico y Fitness
Especialista en Nutrición Deportiva