

Planificación Primera Semana Reto Mammoth Hunters

10 de enero de 2015

Alimentos	Calorías	Carbohidratos	Grasas	Proteínas
Desayuno				
Le Pain des fleurs – Trigo Sarraceno, 1 g	4	1g	0g	0g
Té Verde, 1 taza	2	0g	0g	0g
Eroski – Salmon Ahumado, 1 container (132 grams)	210	0g	11g	27g
Huevo Hervido (Duro), 100 g	145	1g	11g	13g
Almuerzo				
Solomillo Cerdo Desgrasado, 200 g	238	0g	6g	46g
Salteado De Verduras, 100 g	25	4g	0g	2g
Goya – Leche De Coco, 28 g	47	1g	5g	1g
Plátano, media pieza	53	14g	0g	1g
Crema De Espárragos, 1 tazón	169	0g	0g	0g
Cena				
Ternera Picada Magra, 70 gr	90	0g	3g	15g
Verdifresh – Brotes Tiernos, 100 g	31	4g	0g	2g
Receta Casera – Crema De Espárragos, 1 tazón	169	0g	0g	0g
Aperitivos				
Té Verde, 1 taza	2	0g	0g	0g
Carnizyme MTX – Proteína de carne, 2 scoops	225	6g	2g	46g
Nueces, 50 gr	311	6g	32g	7g
TOTAL:	1.710	37g	70g	160g

IMPORTANTE: Estas cantidades son orientativas. Recuerda que el plan está basado en los cálculos realizados para mi persona y que deberá adaptarse a cada individuo según sus condiciones. PaleoSystem no se hace responsable del mal uso de esta información. Antes de empezar cualquier cambio en la alimentación es recomendable acudir a un especialista. Esta información es orientativa.