

# Planificación Primera Semana Reto Mammoth Hunters

11 de enero de 2015

Alimentos	Calorías	Carbohidratos	Grasas	Proteínas
<b>Desayuno</b>				
Goya – Leche De Coco, 28 g	47	1g	5g	1g
Platanos, media pieza	53	14g	0g	1g
Tortilla Francesa de 6 huevos	420	0g	42g	18g
Té Verde, 1 taza	2	0g	0g	0g
<b>Almuerzo</b>				
Carne – Pechuga De Pavo, 200 g	176	1g	1g	40g
Crema De Verduras, 100 ML	22	3g	1g	1g
Pomelo rojo, 50 gr (medio pomelo)	20	5g	0g	0g
<b>Cena</b>				
Pollo Contramuslo, 200 g	270	0g	8g	39g
Verduras – Pimientos Asados Tiras, 100 g	30	5g	1g	1g
<b>Aperitivos</b>				
Té Verde, 1 taza	2	0g	0g	0g
Carnizyme MTX – Proteína de carne, 2 scoops	225	6g	2g	46g
Aguacate, 31 g	44	2g	4g	0g
Nueces Macadamia, 40 gr	294	5g	28g	3g
Jamon De Trevelez, 50 g	119	0g	6g	16g
<b>TOTAL:</b>	<b>1.724</b>	<b>42g</b>	<b>98g</b>	<b>166g</b>

**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.