

Planificación Primera Semana Reto Mammoth Hunters

7 de enero de 2015

| Alimentos | Calorías | Carbohidratos | Grasas | Proteínas |
|--|--------------|---------------|------------|-------------|
| Desayuno | | | | |
| Salmon ahumado, 1 container (Eroski) | 210 | 0g | 11g | 27g |
| Aguacate, 31 g | 44 | 2g | 4g | 0g |
| Té Verde, 1 taza | 2 | 0g | 0g | 0g |
| Aceite De Coco, 2 g | 18 | 0g | 2g | 0g |
| Nueces, 25 gr | 182 | 1g | 18g | 5g |
| Arandanos 1 taza. | 40 | 10g | 0g | 1g |
| Almuerzo | | | | |
| Hamburguesa De Ternera (SIN PAN!!), 170 gr | 291 | 0g | 11g | 45g |
| Crema de calabacín, puerro y zanahoria, 350 ml | 54 | 0g | 0g | 0g |
| Aceite de oliva, 10 ml | 88 | 0g | 10g | 0g |
| Cena | | | | |
| Caballa a la plancha, 100 gr | 148 | 1g | 5g | 30g |
| Espárragos trigueros, 100 gr | 28 | 4g | 0g | 2g |
| Patata hervida, 100 g | 76 | 18g | 0g | 1g |
| Cebolla, 100 g | 32 | 5g | 0g | 1g |
| Aceite De Coco, 2 g | 18 | 0g | 2g | 0g |
| Aperitivos | | | | |
| Té Verde, 1 taza | 2 | 0g | 0g | 0g |
| Jamon De Trevelez, 100 g | 238 | 0g | 12g | 31g |
| Bonito del norte en aceite de oliva, 110.5 g | 225 | 1g | 13g | 27g |
| TOTAL: | 1.696 | 42g | 88g | 170g |

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.